



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

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

**TESIS PREVIO AL TITULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE
LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA: ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES
EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS**

AUTOR: CUEVA NARANJO, MARCO VINICIO

DIRECTOR: MSC. CARRASCO, ORLANDO

SANGOLQUÍ

2015

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

CERTIFICADO

CERTIFICO: MSC. ORLANDO CARRASCO

CERTIFICA:

Que el trabajo de investigación titulado, **ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS** Realizado por el señor. **CUEVA NARANJO, MARCO VINICIO**, ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos: teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar su entrega al Señor , **MsC. MARIO VACA** en su calidad de Director de la "**CAFDER**". El trabajo en mención consta de un empastado y un disco compacto.

Sangolquí, Octubre del 2015



DIRECTOR

MSC. ORLANDO CARRASCO

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

El trabajo de investigación titulado, “**ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS**” ha sido desarrollada con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi autoría.

En virtud de ésta declaración me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, Octubre del 2015



CUEVA NARANJO, MARCO VINICIO

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

AUTORIZACIÓN

Autorizo a la Universidad de la Fuerzas Armadas – ESPE, la publicación en la biblioteca virtual, el trabajo de investigación titulado, “**ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS**” Cuyo contenido, ideas y criterio son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, Octubre del 2015

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'M. V. Cueva Naranjo', written over a light blue grid background.

CUEVA NARANJO, MARCO VINICIO

AGRADECIMIENTO

Este trabajo de tesis ha sido una gran bendición en todo sentido y te lo agradezco a ti Augusto y Mariana, a ustedes Hermanos Yolanda, David, Narcisa, Fanny, Bolívar, y no cesan mis ganas de decir que es gracias a ustedes que esta meta está cumplida.

Gracias por estar presente no solo en esta etapa tan importante de mi vida, sino en todo momento ofreciéndome lo mejor y buscando lo mejor para mi persona.

A todos mis maestros de la Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE", Carrera de Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación, ya que ellos me enseñaron a valorar los estudios y a superarme día a día, durante mi etapa estudiantil, gestores de la formación académica que me brindaron, quienes en su cátedra difundieron su saber de forma sencilla y noble, mereciendo el aprecio y las consideraciones de sus alumnos.

Un agradecimiento profundo y sincero a mi Director de Tesis y entrenador de fútbol Msc. Orlando Carrasco, por el apoyo y dedicación en el trabajo de mi Tesis.

Y a todas aquellas personas que de una u otra forma colaboran y participaron en la realización de esta investigación, hago extensivo mi más sincero agradecimiento.

Gracias a todos por su apoyo, esfuerzo y dedicación.

CUEVA NARANJO, MARCO VINICIO

DEDICATORIA

Mi tesis la dedico con todo mi amor y cariño

A Dios, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A Mis padres Augusto Cueva y Mariana Naranjo, por ser los principales promotores de mis sueños, por darme la vida, quererme mucho, creer en mí y porque siempre me apoyaron.

A mis hermanos que desde el exterior fueron un factor esencial de apoyo moral y emocional ya que me dieron una carrera que me servirá para mi futuro.

A ti Deicy que cuando estuve cayendo me dabas esas palabras de aliento para no darme por vencido y seguir adelante en mis estudios.

Gracias a la vida por darme este nuevo triunfo y disfrutarlo con todos mis seres queridos.

CUEVA NARANJO, MARCO VINICIO

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICADO.....	i
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	ii
AUTORIZACIÓN.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
INDICE DE CONTENIDOS	vi
RESUMEN	x
ABSTRACT.....	xi
CAPITULO I.....	1
MARCO REFERENCIAL	1
1.1. El problema de investigación	1
1.2. Formulación del problema.....	3
1.3. Objetivos	3
1.3.1. Objetivo general.....	3
1.3.2. Objetivos específicos	3
1.4. Justificación e importancia	4
1.5. Ubicación del problema en un contexto	5
1.5.1 Situación conflicto que debe señalar	6
1.5.2 Causas del problema, consecuencias	6
1.6. Delimitación del problema.....	6
1.7. Operacionalización de variables	7
1.8. Hipótesis	9
CAPITULO II.....	10
MARCO TEÓRICO	10
2.1. Actividades extracurriculares deportivas.....	10
2.1.1. Actividades.....	10
2.1.2. Objetivos de las actividades.....	10
2.1.3. Fases y duración de las actividades las	10
2.1.4. Control y evaluación de las actividades	11
2.1.5. Sesiones de las actividades.....	11
2.1.6. Actividades coordinativas a realizar	12

2.1.6.1. Diferentes alternativas de disciplinas	12
2.1.7. Beneficios de las actividades extracurriculares.....	13
2.1.8. Participación de alumnos en actividades extracurriculares.....	14
2.1.9. Consideraciones de las actividades extracurriculares por edades.....	15
2.1.10. Diferentes actividades extracurriculares para niños.....	15
2.1.10.1. Las actividades como medio de desarrollo formativo escolar	15
2.1.10.2. Direccionamiento técnico de las actividades curriculares	17
2.1.10.3. Propuesta de las actividades extracurriculares deportivas.	19
2.1.10.4. Actividades deportivas extracurriculares de masividad escolar	19
2.1.10.4.1 Escuela de gimnasia artística.	20
2.1.10.4.2 Escuela de fútbol.	20
2.2. Capacidades Coordinativas	22
2.2.1. Las capacidades coordinativas y su interrelación en el componente motor.	22
2.2.1.1. Clasificación de las capacidades coordinativas	23
2.2.1.1.1 Capacidades coordinativas Generales o Básicas Capacidad reguladora del movimiento.....	23
2.2.1.1.1 Capacidades coordinativas especiales.	24
2.2.1.1.2 Capacidades coordinativas complejas	26
CAPITULO III.....	29
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	29
3.1. Tipo de investigación	29
3.2. Población y muestra	29
3.2.1. Población	29
3.2.2. Muestra.....	29
3.3. Instrumentos de la investigación.....	29
3.4. Recolección de la información	30
3.5. Tratamiento y análisis estadístico de los datos.....	31
CAPITULO IV	32
ANALISIS Y TABULACIÓN DE RESULTADOS	32
4.1.- Análisis y tabulación de resultados.....	32

4.1.- Análisis y tabulación de resultados pre test y pos test del tercer Año de educación básica	36
4.1.- Análisis y tabulación de resultados pre test y pos test del cuarto año de educación básica	41
CAPITULO V	46
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	46
5.1. Conclusiones	46
5.2. Recomendaciones	47
BIBLIOGRAFÍA	48
CAPITULO VI	50
PROPUESTA ALTERNATIVA.	50
6.1. Tema de la propuesta.	50
6.2. Identificación del problema.	50
6.3. Justificación.	50
6.4. Objetivos	51
6.4.1. Objetivo general	51
6.4.2. Objetivos específicos	51
6.5. Metodología	51
6.6. Recursos.....	52
6.8. Resultados esperados.	52
6.7. Proceso de evaluación y control	53
6.9. Estructuración general de las actividades.....	53

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de las variables.....	8
Tabla 2 Resultados pre test de las Capacidades Coordinativas de tercer año de básica	32
Tabla 3 Resultados pre test de las Capacidades Coordinativa Cuarto año de Básica	34
Tabla 4. Asignación de disciplinas deportivas	53

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Análisis de las capacidades física pre test del tercer año de educación básica	33
Figura 2 análisis de las capacidades física pre test de cuarto año de educación básica	35
Figura 3 Análisis pre test y pos test del acoplamiento	36
Figura 4 Análisis pre test y pos test de la ritmo	37
Figura 5 Análisis pre test y pos test de la agilidad	38
Figura 6 Análisis pre test y pos test de coordinación	39
Figura 7 Análisis del pre test y pos test del equilibrio	40
Figura 8 Análisis pre test y pos test de la acoplamiento cuarto de básica	41
Figura 9 Análisis pre test y pos test del ritmo cuarto de básica	42
Figura 10 Análisis pre test y pos test de la agilidad de cuarto de básica	43
Figura 11 Análisis pre test y pos test de la coordinación de cuarto de básica	44
Figura 12 Análisis pre test y pos test del equilibrio de cuarto de básica	45

RESUMEN

La investigación desarrollada es aplicar a una escuela un actividades deportivo extracurricular que permita el desarrollo de las capacidades Coordinativas sean estas capacidades coordinativas como el equilibrio el ritmo, la flexibilidad, el acoplamiento u otras, las mismas que permiten el desarrollo de la vida cotidiana en todas su manifestaciones, se ha observado que las capacidades condicionales son el talón de Aquiles a una problemática social de hábitos y conductas que día a día repercute en el comportamiento de los niños que van creciendo con deficiencia por falta de una trabajo solido en el proceso educativo, la investigación está enfocada a solucionar o proponer un actividades de interés que ayuden a los muchachos a mejorar este problema, se utilizó un estudio experimental para determinar la incidencia que las actividades extracurricular deportivas, inciden en las capacidades coordinativas, se aplicó a 59 estudiantes de tercero y cuarto año de básica niños y niñas de diferentes características como parte de la muestra para de esta formar comprobar el mejoramiento, observándose desarrollo técnico, físico y sicosocial, lo cual es suficiente ya que con esto demostramos la eficiencia del deporte estructurado y con propuestas claras.

Los niños de la escuela “Luis Felipe Borja” del canton Mejía, nunca han tenido una oportunida como esta ya que se siente marginado por ser una institucion no centrica a la ciudad y que no cuenta con especialista formado en el area deportiva y educativa.

PALABRAS CLAVES:

- **ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES**
- **DEPORTIVA**
- **CAPACIDADES COORDINATIVAS**
- **EQUILIBRIO**
- **RITMO**

ABSTRACT

The research developed is applied to an after school sports program that allows the development of coordination capacities are these coordination capacities as balance rhythm, flexibility, coupling or other, the same that allow the development of everyday life in all its manifestations, was observed that conditional capacities are the Achilles heel of a social problem of habits and behaviors that daily affects the behavior of children who grow deficient for lack of a solid job in the educational process, research is focused on solving or propose a program of interest to help the boys with this problem, a pilot study was used to determine the impact that sports extracurricular activities affect coordination capacities, he applied to 59 juniors and fourth year of primary children of different features as part of the sample for this form check the improvement observed technical, physical and psychosocial development, which is enough and that this demonstrated the efficiency of the structured sport and with clear proposals .

Children in school, "Luis Felipe Borja" the canton Mejia, have never had a oportunida like this because it feels marginalized for being a no central institution of the city and has not trained specialist in sports and educational area.

KEYWORDS:

- **EXTRACURRICULAR ACTIVITIES**
- **SPORTS**
- **COORDINATIVE CAPABILITIES**
- **BALANCE**
- **RHYTHM**

CAPITULO I MARCO REFERENCIAL

1.1. El problema de investigación

Las actividades deportivas extracurriculares son todas aquellas actividades empleadas a beneficiar una formación integral tanto en el área cognitiva, psicomotriz y afectiva, especialmente en aquellos aspectos que se hace a la ampliación de un horizonte cultural del alumnado, su preparación para una mejor inserción en la sociedad y el uso adecuado del tiempo libre, están recogidas en la aplicación de un actividades de actividades extracurriculares encaminadas a la actividad coordinativa a través del deporte.

Los problemas en las capacidades coordinativas y conducta motriz, como otros problemas de la integralidad del alumno como bajas calificaciones, el no ir a la escuela, la violencia y el uso y abuso de drogas e estimulantes, son alarmantes para los padres, maestros, jóvenes y por ende la sociedad. La mala conducta echa abajo el ambiente de aprendizaje y conduce a serios problemas en el rendimiento Físico y repercute en aspectos sociales y económicos.

Los expertos dicen que en vez de tratar de prevenir cada dificultad de rendimiento y conducta individualmente, que los padres, las escuelas y las comunidades deberían colaborar para desarrollar la habilidad y destreza del niño a resistir la tentación del mal aprovechamiento y conducta (Dryfoos, 1990). Durante el transcurso de su desarrollo en la escolarización, los estudiantes necesitan un ambiente positivo que les ofrece la oportunidad de construir estos recursos internos tan significativos (Weiss, 1985) . Por mucho tiempo, los investigadores y maestros han sugerido que la participación en actividades extracurriculares puede ser un importante recurso positivo que pudiera influenciar las vidas de los jóvenes (Andre, 1987). Vamos a explorar cómo la participación de los estudiantes en actividades extracurriculares que pudiera estimular un desarrollo positivo en ellos en lo referente al

rendimiento Físico. Las actividades extracurriculares son actividades s que satisfacen dos condiciones básicas:

- No son parte del actividades curricular regular de la escuela
- Tienen cierta estructura (no sólo para socializar pero para tratar de realizar una misión o meta social) (Andre, 1987)
- Los múltiples beneficios que aporta a la participación de jóvenes en actividades extracurriculares. En estudios realizados se ha comprobado que los jóvenes que participan en actividades extracurriculares son más propensos a:
 - Lograr mejores notas.
 - Obtener calificaciones más altas en los exámenes estandarizados.
 - Adquirir un nivel educativo más alto.
 - Concurrir a la escuela con más regularidad.
 - Poseer un alto auto conocimiento.

También se ha comprobado que los jóvenes que participan en actividades son menos propensos a:

- Emplear drogas.
- Desertar de la escuela.
- Comportarse mal en la escuela.
- Perpetrar actos delincuentes.

Sin duda existen muchos factores que contribuyen en forma positiva o negativa al desarrollo del carácter y de la conducta del joven. Sin embargo, de acuerdo al estudio conducido, es evidente que la participación en actividades extracurriculares bien diseñadas y dirigidas tiende a ser un factor de protección para mantener a los jóvenes libres de problemas de conducta y sobre todo conservar un rendimiento Físico apropiado.

Los investigadores proponen varias explicaciones de por qué los jóvenes que participan en actividades extracurriculares aparentan obtener más éxito. Algunos escritores dicen que los jóvenes que participan en estas actividades aprenden diferentes técnicas que les ayudan en otros aspectos de su vida

diaria, por ejemplo, cómo trabajar unidos o en equipo y cómo dirigir (Andre, 1987). Otros dicen que simplemente el hecho de tomarse el tiempo de tomar parte en estas actividades extracurriculares les quita la coyuntura de que se envuelvan en problemas de conducta (Carnegie, 1992). Sin embargo, otros estudios indican que cuando los jóvenes participan en actividades extracurriculares éstos son influenciados por la cultura de la actividad y por las experiencias obtenidas a causa de esa actividad (Marsh, 2006). Este ambiente social tiene cierto predominio sobre lo que el joven valora y su conocimiento de las cosas. En la mayoría de las actividades extracurriculares existe un ambiente prosocial que provoca a obtener valores y conducta pro sociales

1.2. Formulación del problema

¿Aplicación actividades deportivo extracurricular para el mejorameinto de las capacidades coordinativas, en la escuela fiscal mixta “LUIS FELIPE BORJA” del canton Mejía?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la incidencia de las actividades deportivas extracurriculares, en las capacidades coordinativas en la escuela fiscal mixta “LUIS FELIPE BORJA” del canton Mejía?

1.3.2. Objetivos específicos

- Analizar la factibilidad de implementar actividades deportivas extracurriculares en la escuela fiscal mixta “LUIS FELIPE BORJA” del canton Mejía?
- Determinar el nivel de rendimiento físico que poseen los alumnos de la escuela fiscal mixta “LUIS FELIPE BORJA” del canton Mejía?

- Diseñar y aplicar actividades deportivas extracurriculares en los alumnos de la escuela fiscal mixta “LUIS FELIPE BORJA” del canton Mejía?

1.4. Justificación e importancia

El desarrollo de las capacidades coordinativas hace referencia a muchas de las condiciones que puede tener los alumnos frente a su desenvolvimiento motriz lo que le permitirá solucionar problemas físicos durante toda su vida sean estos al momento de integrar una selección deportiva o en su vida cotidiana. Un estudiante con un excelente rendimiento motriz es aquél que obtiene mayor alternativa de conformar filas deportivas, como también tener mejor desenvolvimiento en sus actividades académicas y sociales.

Existen varios factores que inciden en el rendimiento. Desde la complejidad y afectividad propia de algunas tareas motrices, hasta la gran cantidad de pruebas de control como por medio de una competencia y finales que pueden coincidir en una misma fecha o jornada, pasando por la amplia extensión de actividades deportivas, son varios los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un bajo rendimiento físico.

Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor físicos o como también de adaptabilidad a una exigencia motriz, como la falta de motivación, el desinterés o las distracciones, que dificultan la comprensión de los conocimientos motrices y esa adaptación del plano motriz a una exigencia con un alto grado de concentración afectando al rendimiento físico a la hora de las diferentes evaluaciones sean estas prácticas directas o competitivas.

Por otra parte, el rendimiento Físico puede estar asociado a la subjetividad del movimiento su grado de exigencia o aplicabilidad en los diferentes movimientos que este tenga que cumplir.

En todos los casos, los especialistas recomiendan la adopción de hábitos de exigencia motora frente a un entorno con un grado de exigencia para mejorar el rendimiento Físico partiremos de todos los complementos que estos permitan para resolver un problema y en un centro educativo deben ser clarificados frente a que actividades deben optar como recurso de mejoramiento de las capacidades coordinativas.

El presente estudio tiene su justificación e importancia ya que se necesita conocer y comprobar los niveles de actividad coordinativa que tienen los niños y como esos niveles de la actividad coordinativa pueden incidir favorablemente a la mejora del rendimiento Físico en los niños y así aportar al país en la lucha contra dos problemas como son el sedentarismo infantil y el bajo rendimiento Físico y el mejoramiento de los talentos deportivos.

Es por ello que vamos a diseñar y motivar a los estudiantes de esta población piloto para integrarles actividades extracurriculares con diferentes deportes a fin de comprobar si mejora su rendimiento Físico que el objeto de esta investigación.

1.5. Ubicación del problema en un contexto

Los niños a participará en este proyecto, son niños que no cuentan con ningún actividades extracurricular ni han conformado en ningún momento eso hace que los individuos del sector del cantón Mejía estén interesados en conformarlo tanto sus padres como también los docentes y especialistas.

Una de las fallas más recurrentes de los alumnos es la conducta motriz deficiente y sus resultados negativos en el comportamiento motor y esto es netamente mantener las capacidades motoras coordinativas no trabajadas ya que ni su entorno escolar y familiar facilita el aporte a esta área fundamental.

Sin embargo en la Escuela académica nunca se interesó en esta deficiencia pasando por alto por las motrices que deben contar el especialista de educación coordinativa consideraciones de poca importancia.

1.5.1 Situación conflicto que debe señalar

- La escuela “LUIS FELIPE BORJA” cuenta con 1100 alumnos de los diferentes niveles pues una de los objetivos es investigar la problemática de los niveles físicos y cuál es su solución frente a este problema
- La educación general básica no cuenta con proyecto trascendentales de actividades extracurriculares para aportar en el mejoramiento de las capacidades coordinativas

1.5.2 Causas del problema, consecuencias

- Deficiente formación
- Bajo niveles físicos
- Deficientes resultados deportivos escolares
- Desmotivación en actividades deportivas
- Poca participación en actividades competitivas escolares
- No contar con el apoyo de los padres y familiares

1.6. Delimitación del problema

CAMPO: Escuela fiscal mixta “LUIS FELIPE BORJA” del canton Mejía?

ÁREA: Actividades extracurriculares

ASPECTOS: Actividades deportivas extracurriculares y Capacidades coordinativas

TEMA: Aplicación de un actividades extracurricular deportivo para el mejoramiento de las capacidades coordinativas, en la escuela fiscal mixta “LUIS FELIPE BORJA” del canton mejía

1.7. Operacionalización de variables

Variable independiente

Actividades extracurriculares deportivas

Variable dependiente

Capacidades coordinativas

Tabla 1
Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICION	DIMENSIONES O		
		CATEGORIAS	INDICADORES	INSTRUMENTOS
VI: ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES DEPORTIVAS	Son todas las actividades que se las realizan en un horario fuera de clases y que no se encuentran siendo parte del sistema académico, y se lo realiza como parte de la formación integral y complementaria	Futbol Básquet Vóley	Participación Tiempo Ejecución	Guía de observación Ficha de Observación Encuesta de participación e interés
VD: CAPACIDADES COORDINATIVAS	Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes coordinativas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio	Acoplamiento Ritmo Agilidad Coordinación Equilibrio	Tiempo Repetición Ejecución	Test de Acoplamiento Test de Ritmo Test de Agilidad Test de Coordinación Test Equilibrio

1.8. Hipótesis

Hi

Las actividades extracurricular deportivas incide en el mejoramiento de las capacidades coordinativas, en la escuela fiscal mixta "LUIS FELIPE BORJA" del canton Mejía

Ho

Las actividades extracurricular deportivo No incide en el mejoramiento de las capacidades coordinativas, en la escuela fiscal mixta "LUIS FELIPE BORJA" del canton Mejía

CAPITULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Actividades extracurriculares deportivas.

Para definir las actividades extracurricular debemos partir de que es una actividad el cual engloba aspectos organizativos los cuales deben ser significativos en función del que se quiere alcanzar.

2.1.1. Actividades

El concepto de Actividades (término derivado del latín *activiti* que, a su vez, tiene su origen en un vocablo griego) posee múltiples acepciones.

Puede ser entendido como el anticipo de lo que se planea realizar en algún ámbito o circunstancia; el temario que se ofrece para un discurso; la presentación y organización de las materias de un cierto curso o asignatura; y la descripción de las características o etapas en que se organizan determinados actos o espectáculos artísticos.

2.1.2. Objetivos de las actividades

Cuando hablamos de actividad coordinativa Extracurriculares Deportivas, nos debemos basar en dos objetivos principalmente:

- **El bienestar**

Mejora o mantenimiento de los componentes de la condición coordinativa

En este caso tenemos a una persona de 29 años que desea perder algo de peso, alrededor de 8 kg y a la vez conseguir mejorar su forma coordinativa. El actividades se basará en estos objetivos y siempre teniendo cuidado de no poner en ningún momento la salud en peligro.

2.1.3. Fases y duración de las actividades las

Las actividades estarán constituido por tres fases básicamente: Inicial, mejora y mantenimiento.

Inicial: tendrá una duración de 6 semanas, ya que la persona no posee un nivel de condición coordinativa muy bueno. Consistirá en la preparación para la fase de mejora. La duración e intensidad de las actividades coordinativas aumentará paulatinamente durante esta fase.

Mejora: durará alrededor de cinco meses y durante esta fase la intensidad de los ejercicios aumentará dentro de los rangos recomendados (60% al 90% de la capacidad máxima). Durante esta fase intentará perder peso y llegar a la condición coordinativa deseada.

Mantenimiento: no tiene un periodo de tiempo limitado y consiste en mantener el estado físico alcanzado en la fase anterior. Es importante continuar practicando las actividades coordinativas, aunque sea con menor intensidad.

2.1.4. Control y evaluación de las actividades

Ya que uno de los objetivos de las actividades es la pérdida de peso se realizarán controles de peso cada 15 días. Y se controlará que el peso no aumente y es posible que disminuya.

No habrá ninguna prueba o evolución, sino el simple hecho del bienestar de la persona afectada.

2.1.5. Sesiones de las actividades

La frecuencia semanal será de 3 ó 4 días a la semana ya que serán días alternos y dependiendo de la semana constará de 3 o 4 días. La duración de cada sesión será aproximadamente de 1 hora y media, aunque esta duración no será así desde el primer día de entrenamiento ya que empezará con 15 minutos e irá incrementándose.

Esas condiciones son necesarias para poder respetar el principio de adaptación biológica.

2.1.6. Actividades coordinativas a realizar

Las actividades se basará principalmente en dos actividades: el fútbol, básquet y vóley. Ya que estas actividades son muy completas y con ellas esta persona puede llegar a alcanzar sus objetivos.

2.1.6.1. Diferentes alternativas de disciplinas

El ciclismo permite mantenerse en forma y, a la vez, pasear y movilizarse de manera muy económica y sin provocar ninguna contaminación ambiental. Cuando se monta en bicicleta, las extremidades inferiores son las que más ejercicio realizan, ya que el impulso de la bicicleta depende del pedaleo constante. Pero también intervienen en este ejercicio las extremidades superiores, aunque con menor esfuerzo y a un ritmo muy inferior. El pedaleo propicia, asimismo, la ventilación pulmonar y la circulación sanguínea.

Con la práctica de la natación se ejercitan todos los músculos del cuerpo, en particular, los de la zona torácica, que es la que más se desarrolla con este deporte. Los pulmones, elemento fundamental en la natación, se ven beneficiados por la mayor irrigación que supone el ejercicio respiratorio. El efecto del agua implica un esfuerzo adicional para la inspiración, por lo cual el corazón trabaja más para satisfacer la demanda de la circulación; pero, como la respiración se adapta rítmicamente a los movimientos, el pulso no se acelera de manera anormal. Practicada como deporte no competitivo, la natación es apta para todas las edades y no existe, de hecho, ninguna contradicción especial.

Aunque, tradicionalmente, las escuelas no han enfatizado el desarrollo de destrezas no académicas, sí han patrocinado actividades extracurriculares que crean un ambiente y un contexto en el que los alumnos pueden desarrollar habilidades sociales, como la cooperación y amistad.

Con frecuencia, estas, estas actividades se financian a grupos voluntarios o auxiliares, como asociaciones y organizaciones de padres y profesores. Pero si son las propias escuelas las que patrocinan es lo primero que se elimina cuando se reduce el presupuesto. Como la financiación de las actividades extracurriculares no es abundante, a menudo corren a cargo de personal voluntario, de las asociaciones de padres, de miembros de la comunidad o todos ellos a su vez.

Son consideradas actividades extracurriculares aquellas en las que participan los alumnos, tanto en horario escolar como pos escolar, que no se incluyen en el currículo así como los clubes deportivos y otras actividades sociales. El patrocinio de estas actividades puede corresponder a la escuela o los directamente a los padres de familia. Estas actividades pueden orientarse hacia objetivos académicos, deportivos, de servicio a la comunidad, de ocio y diversión o a varios de ellos. Además, las actividades extracurriculares pueden facilitar el estudio y el desarrollo de ciertas carreras, sobre todo para los alumnos de los ciclos superiores de secundaria.

2.1.7. Beneficios de las actividades extracurriculares

Por regla general, el personal de las escuelas no consideraba el desarrollo de las amistades como un aspecto de su misión, aunque sí aceptaban como cometido propio el desarrollo de las habilidades sociales. A pesar de la escasa importancia concebida a fomentar las amistades, la mayoría de los niños y adolescentes entabla amistad con quienes asisten a la misma escuela, viven en el mismo barrio o ambas cosas, y frecuentemente como consecuencia de la participación en actividades extracurriculares. Muchas de estas amistades de este estilo se convierten en relaciones importantes para toda la vida. Cuando los adultos recuerdan las experiencias positivas y felices de sus años escolares, es frecuente que la amistad con sus compañeros se consideren como importantes y memorable (Ford y Davern, 1989). A menudo, las oportunidades de participar en

actividades extracurriculares durante los años escolares se traduce en amistades nuevas o más fuertes con los compañeros, porque estas actividades proporcionan un contexto en el que compartir e interactuar con los otros.

Además, son muy importantes para enseñar las habilidades esenciales de la ciudadanía. Bastian y cols, 1988, p25 “nuestro fracaso (refiriéndose al sistema escolar) a la hora de crear una ciudadanía informada y juiciosa influirá también de forma continuada en nuestra calidad de vida, en cuanto cultura y sociedad que aspiran al pluralismo democrático”. Permiten a los estudiantes desarrollar unas destrezas que trascienden el ascenso o descenso de las puntuaciones de los exámenes, estimulando el pensamiento crítico, la observación, resolución de problemas y habilidades sociales, que se identifican con las correspondientes a la ciudadanía dentro de una sociedad democrática y pluralista

2.1.8. Participación de alumnos en actividades extracurriculares

En general las actividades extracurriculares son de carácter flexible, por lo que atraen a alumnos con interés, talentos y formas de emplear sus destrezas muy diferentes. Constituyen una oportunidad para respetar la diversidad de la sociedad y disfrutar de ella, en vez de establecer discriminaciones según las diferencias individuales. También facilitan la máxima participación posible, estimulándola, en vez de exigir que todos hagan lo mismo, al mismo tiempo y del mismo modo. Todo ello hace que participen alumnos muy diversos, con distintas capacidades y talento, incluyendo aquellos que quizá no destaquen tanto, en el plano académico, como la mayoría de sus compañeros.

La participación de los alumnos de capacidades y destrezas diferentes en las actividades extracurriculares puede facilitarse si se utilizan distintos tipos de dispositivos y adaptaciones. Estos no tienen por qué requerir gastos adicionales, sino, más bien, la reorganización de los recursos existentes. El interés de incluir a todos los niños y adolescentes, con independencia de su

raza, sexo, niveles de capacidad y económica, consiste en que hay que determinar cuándo y cómo proporcionar asistencia individualizada, en vez de utilizar la financiación por categorías y la provisión de servicios características de muchos sectores.

2.1.9. Consideraciones de las actividades extracurriculares por edades

Por lo general los alumnos de todas las edades pueden participar en diversas actividades extracurriculares en sus respectivas escuelas. El carácter y el tipo de las actividades varían según las edades. Este capítulo contiene bases para ofrecer actividades extracurriculares a niños y adolescentes de diversas edades, menciona actividades extracurriculares corrientes y describe distintas estrategias para incluir a todos los alumnos en ella.

2.1.10. Diferentes actividades extracurriculares para niños

Existen diferentes actividades extracurriculares tales como teatro, pintura, patinaje, tenis, idiomas, ballet y otros que permiten el desarrollo multifacético de los infantes ¿A qué actividad apuntamos nuestro hijo? Es la pregunta que nos hacemos frente a una situación real educativa y que a su vez permita el desarrollo multifacético. La oferta de actividades extraescolares es cada día más variada, y elegir la más adecuada para nuestros hijos resulta cada vez más difícil. Hoy en día, las escuelas nos facilitan la elección. Muchas ya ofrecen una gran gama de actividades a la salida del colegio, orientadas a los más pequeños, evitando así los molestos e incómodos desplazamientos.

2.1.10.1. Las actividades como medio de desarrollo formativo escolar

Cuando empiezan las clases se abren todas las opciones de actividades extracurriculares. Muchas de éstas ofrecen alternativas para acompañar el aprendizaje en las aulas y otras por el contrario, fomentan a la práctica de deportes. Cada una ayuda a desarrollar una capacidad diferente en los

pequeños, es por eso que es importante conocerlas antes de tomar una elección.

Para todos los especialistas de la educación coordinativa, no hay una actividad correcta o incorrecta, lo importante es tomar la decisión en base a los gustos y necesidades de cada niño.

Debe ser algo con lo que esté contento y sin presiones. Las extracurriculares están diseñadas para ser un espacio donde los menores puedan desarrollar diversas capacidades hacia las cuales muestran una predilección. Es por esto que, si por ejemplo, muestra una inclinación hacia la música, los padres deben fomentar en él algo relacionado a este ámbito.

Alvarado explica que el cerebro de un niño es como una esponja, donde empieza a absorber rápidamente todos los conocimientos. A través del hemisferio izquierdo, desarrolla todas las funciones relacionadas con la lógica por lo que esta parte abarca, principalmente, los conocimientos aprendidos dentro del aula de clases.

Por otro lado, el hemisferio derecho se desarrolla a través de las actividades extracurriculares ya que tiene que ver con la creatividad y todo lo que no es verbal. Las actividades artísticas como la cerámica, el dibujo o la pintura son recomendadas para aquellos que necesiten reforzar la motricidad fina. El uso de las manos y los dedos para hacer figuras de plastilina ayuda a desarrollar éstas capacidades.

Lo mismo ocurre en las actividades culinarias, cuando se utiliza la masa para preparar alimentos. Por el contrario, la práctica de actividades deportivas permite reforzar la motricidad gruesa en los niños. Además, es recomendada para quienes son muy activos ya que es una forma de liberar toda la energía acumulada y de esta forma podrán poner más atención en clases.

Según la psicóloga es importante que puedan disfrutar de estas opciones ya que es una forma de dispersión fuera del aula de clases. Además, les

permite adquirir habilidades para la auto regulación, esto quiere decir que pueda aprender a socializar con otros menores de su misma edad y a trabajar en grupo.

Es importante que la participación del menor sea voluntaria, ya que si es obligado por sus padres, en lugar de ser una ayuda, se convertirá en un problema. El niño no podrá liberar sus tensiones, y por el contrario, se generará un conflicto interno. Alvarado recomienda que se empiece a fomentar estas actividades desde pre escolar, empezando con deportes, ballet o natación que son las más comunes.

Desde la primaria, las opciones tienen un carácter más permanente ya que, muchas veces, realizan estas actividades a lo largo de toda la etapa escolar. Aunque tienen un gran beneficio sobre el desarrollo y aprendizaje de cada niño, la psicóloga recomienda no abusar de éstas. Lo adecuado es destinar dos o tres días a la semana para la práctica de extracurriculares.

El deporte y las prácticas recreativas fomentan la salud coordinativa y psicológica; contribuyen a lograr un mejor control de la ansiedad y la depresión, además de reducir el estrés escolar.

La actividad coordinativa favorece el desarrollo integral de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse, fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración en grupos. La práctica constante ayuda a formar hábitos deportivos y saludables, que contribuyen al aprendizaje de tácticas, el desarrollo de las capacidades coordinativas, la asimilación de valores y actitudes positivos. Se enfoca también al cuidado de la salud, la socialización, la responsabilidad, la tolerancia y la disciplina.

2.1.10.2. Direccionamiento técnico de las actividades curriculares

Los padres también ingresan a sus hijos en actividades extracurriculares, que sin duda enriquecen la formación del menor; lo forman en áreas artísticas, deportivas, culturales o recreativas. Pero a veces se convierten en una carga más para el menor con una agenda de deberes escolares lo

suficientemente pesada. Nos hemos encontrado con niños que después del colegio tienen largas jornadas de clases de deportes, artes u otra actividad y llegan a sus casas agotados a hacer las tareas hasta altas horas de la noche. También hemos encontrado casos donde no disfrutaban de dichas actividades y asisten a ellas porque sus padres emplean estos espacios como una manera de subsanar la dificultad de no tener con quien dejarlos. Nos hacemos algunas recomendaciones al respecto:

- Realizar actividades de acuerdo a los intereses y motivaciones de los chicos, la búsqueda e ingreso a las mismas debe ser de forma acordada con los menores.
- Identificar ciertos talentos para poder ayudarles a desarrollar su potencial, pero mucho cuidado, no debe ser el espacio para que el padre compense su frustración, por ejemplo ingresar al niño a clases de piano porque el padre o la madre siempre quiso aprender y no lo hizo.
- El disfrute debe ser una constante en el seguimiento que le hagamos a los niños en el desarrollo de dichas actividades.
- Que haya equilibrio entre actividades artísticas y deportivas para favorecer el desarrollo de la parte creativa y de la motricidad. Si durante un semestre estuvo en curso de pintura al próximo proponerle que escoja un deporte que le guste practicar
- Que la realización de la actividad no afecte el descanso de los niños, si en semana las tareas escolares ocupan la mayor parte del tiempo, entonces es mejor pensar en la alternativa de que estas actividades se realicen los fines de semana.
- No olvidar lo importante del tiempo para compartir con los padres, los amigos y demás familiares.

Finalmente lo importante es nunca perder de vista que estas actividades deben aportar al bienestar y desarrollo del menor, cuando empiecen a afectar su tiempo para desarrollar sus tareas escolares, para descansar o para compartir con sus padres; es importante revisar y hacer los ajustes pertinentes.

2.1.10.3. Propuesta de las actividades extracurriculares deportivas.

Son actividades deportivas y recreativas internas, de carácter diverso, de participación amplia y abierta a todos los estudiantes, sin que necesariamente sean deportistas regulares. Por esta modalidad de participación, cada año más de mil estudiantes participan de las diferentes alternativas que realizan alguna práctica deportiva competitiva. Entre otras actividades se puede mencionar las siguientes de las cuales se ha considerado las más significativas.

- Baile Masivo
- Olimpiadas Internas
- Ciclismo
- Natación
- Baby fútbol, masculino y femenino
- Voleibol
- Básquetbol
- Tenis
- Tenis de mesa
- Corridas atléticas
- Simultáneas de Ajedrez
- Gimnasia aeróbica
- Exhibiciones de Artes Marciales

2.1.10.4. Actividades deportivas extracurriculares de masividad escolar

Objetivo: Complementar la formación con actividades opcionales, elegidas libremente según el interés del alumno, fomentando el desarrollo de valores y actitudes.

Las actividades extracurriculares se realizan fuera del horario académico. Forman una parte muy importante de nuestra institución educativa y contribuyen a que nuestros alumnos alcancen los objetivos institucionales, ayudándoles a entender, valorar y experimentar situaciones de la vida cotidiana en su familia, en su grupo de amigos y en la sociedad en

general, así como favorecen el desarrollo personal a través de sus emociones, su creatividad y sus capacidades coordinativas.

Entre las deportivas extracurriculares las más importantes a nivel escolar por su trascendencia social es básquet, fútbol y vóley. Las mismas que llaman la atención a los participantes.

2.1.10.4.1 Escuela de gimnasia artística.

La Gimnasia Artística es una disciplina de la gimnasia, que busca desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante rutinas de ejercicios físicos. Puede llevarse a cabo como deporte a modo de competencia o de manera recreativa.

2.1.10.4.2 Escuela de fútbol.

El objetivo de la escuela de Fútbol en la Escuela Mixta Luis Felipe Borja es acompañar activamente la formación integral de los alumnos a través del deporte participativo y competitivo de manera recreativa y educativa, guiando y estimulando el proceso de aprendizaje técnico-táctico específico como así también incentivando la realización de actividad coordinativa de forma sistemática y la integración social.

Creemos que esta formación debe ser progresiva sin saltar etapas. Comenzando por un deporte participativo y educativo en la niñez hasta culminar en un deporte competitivo y de integración social en la adultez. Para lograr dicho fin es que el colegio presenta una estructura organizativa que comienza en primer año de primaria, continuando en secundaria y culminando en la edad adulta.

En primaria y secundaria formamos parte de la liga intercolegial

En primaria la finalidad es el deporte participativo y educativo donde todos los niños juegan, no se crean tablas de posiciones ni existen

campeones. Según las edades los niños se agrupan por categorías (sub 8, sub 10 y sub 12) cada una con sus reglas particulares según el desarrollo físico, técnico y psicológico del niño.

En secundaria hasta cuarto año la finalidad sigue siendo el deporte participativo y educativo incluyendo aquí tablas de posiciones y campeones. Los chicos se agrupan por categorías según la edad. Comenzamos a determinar titulares y suplentes aunque todos juegan más o menos minutos en todos los partidos. Creemos que la competencia sana y la “evidencia pública” es necesaria y muy importante para el desarrollo y la madurez del adolescente, para el desarrollo de la personalidad, para la motivación, incentiva la responsabilidad, el compromiso, la confianza, el trabajo en equipo, incentiva el respeto y la tolerancia a los compañeros y los rivales, y por supuesto es generadora de lazos de amistad. Luego de los 16 años comenzamos a participar en la Liga Universitaria de Deportes. Aquí los objetivos son la integración social por medio del reencuentro de alumnos y ex alumnos; Brindar un espacio de actividad coordinativa y recreación; y por supuesto intentar ganar los campeonatos.

2.1.10.4.3 Escuela de Basquetbol.

EL Basketball es un deporte colectivo que desarrolla tanto el área coordinativa, como coordinativa, intelectual, emocional y psicológica.

En la Escuela de Basketball del Colegio Inglés buscamos que los chicos se inicien en su práctica y a través de juegos y ejercicios divertidos, desarrollen en forma progresiva la comprensión del juego. En forma paralela se busca desarrollar valores como: responsabilidad, respeto, solidaridad, humildad, compañerismo, espíritu de sacrificio, control emocional, etc. En resumen, más allá de lo importante de la práctica de un deporte colectivo con estas características, consideramos que la Escuela de Basketball del Colegio Inglés constituye un excelente medio formativo.

2.2. Capacidades Coordinativas

Las cualidades o capacidades coordinativa son los componentes complementarios de la condición física sin ellos no se puede realizar un todo en la funcionalidad del organismo frente a la conducta motora y fisiológica del individuo básicos de la condición coordinativa y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades coordinativa. Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud coordinativa de un individuo también llamada condición coordinativa. Las cualidades coordinativas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad

2.2.1. Las capacidades coordinativas y su interrelación en el componente motor.

Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento

- **Grosser:** Permite organizar y regular el movimiento.
- **Platonov:** Habilidad del hombre de resolver las tareas motoras lo más perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo los más difíciles y que surgen inesperadamente.
- **Weineck:** Capacidad sensomotriz, consolidada del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada. F

- **Reg:** Distinguir entre coordinación y habilidad, la primera, representa la condición general en la base de toda técnica deportiva, la segunda se refiere a actos motores concretos, consolidados y parcialmente automatizados.
- **HIRTS:** Similitud con destreza, determinadas por los procesos de control y regulación del movimiento. Permite dominar reacciones motoras con precisión y armonía, en situaciones previstas e imprevistas y aprender de modo rápido la técnica deportiva.

2.2.1.1. Clasificación de las capacidades coordinativas

- a) Generales o básicas: Adaptación y cambio motriz Regulación de Los movimientos
- b) Especiales: Orientación Equilibrio Reacción: Simple y Compleja Ritmo Anticipación Diferenciación Coordinación
- c) Complejas Aprendizaje motor Agilidad

2.2.1.1.1 Capacidades coordinativas Generales o Básicas Capacidad reguladora del movimiento

Esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

En el proceso de aprendizaje se observa como el profesor ayuda al alumno dándole indicaciones a través de la palabra, gestos o con la utilización de medios para que el alumno comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos.

Capacidad de adaptación y cambios motrices: Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad

que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos.

Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, por lo que se debe realizar con ejercicios variados.

2.2.1.1.1 Capacidades coordinativas especiales.

- **Capacidad de orientación:** Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto, por ejemplo: durante un partido de Fútbol, el portero percibe que un jugador contrario va realizar un tiro a su puerta desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el ángulo que cubra la mayor área de su portería, realizando una defensa exitosa.
- **El equilibrio:** Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.
- **El Ritmo:** esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

- **Anticipación** Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento. Existen dos tipos de anticipación, las cuales son:
Anticipación Propia: Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo
- **Anticipación Ajena:** Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está determinada por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en un tiro de penal presupone hacia qué dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esta capacidad. Esta capacidad tiene un gran desarrollo en los deportes de Juegos Deportivos y de Combates.
- **Diferenciación** Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo. Para desarrollar esta capacidad juega un papel muy importante la participación del individuo.
- **Coordinación** Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de

manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 Mts., la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de Anticipación.

2.2.1.1.2 Capacidades coordinativas complejas

- **Agilidad** Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.
- **Aprendizaje motor** Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor juega un papel muy importante en el desarrollo de esta capacidad, por lo que él debe seleccionar los métodos, procedimientos y medios más adecuados para que el alumno pueda comprender las diferentes acciones motrices que debe realizar para apropiarse de los conocimientos necesarios para ejecutar una acción determinada y brindarle la posibilidad de ejecutar y repetir el ejercicio con el fin de automatizar los diferentes movimientos que

requiere dicha acción y por último, la corrección de errores juega un papel importante en este proceso.

Modalidades de la Coordinación. Weineck General: Resultado del aprendizaje polivalente puesto que se halla en diferentes disciplinas, aspectos de la vida cotidiana y el deporte.

ESPECIFICA: Se desarrollan en la disciplina deportiva y se caracteriza por la facultad de variar las combinaciones de elementos técnicos – deportivos.

Papel de la coordinación.

- Condición previa para el dominio de situaciones técnicas,
- Básica para el aprendizaje sensorial
- Inherente a la precisión del control motor
- Posibilidad de repetir movimientos idénticos
- Proviene de la propia actividad y se desarrolla en función de ésta.

Periodo optimo

- Coordinar bajo presión de tiempo 6-8 años
- Diferenciación 6-7 años y 10-11 años
- Reacción óptica y acústica 8-10 años
- Ritmo 7-9 años (hembras) 8-10 años (varones)
- Orientación 12-14 años
- Equilibrio 9-10 años(hembras) 10-11 años(varones)
- Acoplamiento 12-13 años
- Aprendizaje motor 9-12 años 12-14 años (descenso)

Coordinación Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo).

La evolución está condicionada por el proceso de maduración del sistema nervioso. Después de la primera infancia los niños dominan un grupo de habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, estar en equilibrio, etc.). Estas cualidades motrices constituyen una habilidad motriz básica (propio de 6 a 11 años).

Casi toda prueba motora puede ser una prueba de la coordinación personal respecto a las otras.

La destreza en los deportes representa un modelo de movimientos coordinados, es decir, los movimientos están organizados espacial y temporalmente. Las partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de una acción se mueven en el punto apropiado, en el momento oportuno y en la secuencia correcta

CAPITULO III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

Nuestra investigación será cuasi-experimental, cuyo objetivo principal será determinar la incidencia que tiene el actividades recreativo en las capacidades coordinativas de los alumnos de tercero y cuarto año de básica de la escuela “LUIS FELIPE BORJA” del canton Mejía, considerando una grupo de 59 alumnos para la participación directa de la investigación estipulada, se maneja una dimension longitudinal bajo pre prueba y post prueba.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

De una población de 1100 niños quienes serán favorecidos directamente o indirectamente, se ha considerado a 59 niños de tercero y cuarto año de básica de la escuela “LUIS FELIPE BORJA” del canton Mejía

3.2.2. Muestra

- El grupo seleccionado serán 59 niños de estudio directo
- Trabajaremos con la población total en nuestra investigación

3.3. Instrumentos de la investigación

- Guía de observación
- Mediciones
- Test
- Análisis del contenido

Estos instrumentos de investigación se constituirán por un seguimiento permanente de los deportistas y su validez de

determinaran por la metodología impartida por libros de enseñanza conseguidos del tema a trabajar

- **Guía de observación:** consiste en analizar los procesos curriculares que están preestablecidos dentro de la institución donde vamos a realizar nuestra investigación.
- **Mediciones:** Se considerara los aspectos significativos de las dos variables de estudio
- **Test:** se determinara una serie de test para una evaluación inicial y final dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de la investigación
- **Análisis del contenido:** este análisis nos permitirá determinar si cumplimos el objetivo general que planteamos inicialmente en nuestra investigación
- Estos instrumentos de investigación se constituirán por un seguimiento permanente de los alumnos.

3.4. Recolección de la información

- Observación
- Datos primarios
- Datos secundarios
- Resultados de los test
- Que técnicas utilizará para obtener la información que exige la investigación; describa que actividades tiene que cumplir para recoger los datos; si aplicará, realizará entrevistas, observaciones, etcétera.
- Describir cómo y utilizando qué técnicas e instrumentos se procederá a la obtención de los datos e información (trabajo de campo).

3.5. Tratamiento y análisis estadístico de los datos

- **Estadística descriptiva**

Se dedica a los métodos de recolección, descripción, visualización y resumen de datos originados a partir de los fenómenos en estudio. Los datos pueden ser resumidos numérica o gráficamente.

- Promedio
- Máximo
- Mínimo
- Desviación standars
- Mediana

Baremos y Normas.

Elementos importantes de los baremos: Suelo y techo de las puntuaciones. Proporcionalidad de la regla de medida. Reactivos que midan el constructo requerido.

Los parámetros de calificación son realizados por puntos los mismos que una vez determinado bajo los test coordinativos se transformaría a puntos valorativos en consideración al valor diagnosticado por los especialistas para dar una calificación cuantitativa que permita relacionarlo con las variables respectivas y determinar la incidencia uno de otro

CAPITULO IV ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE RESULTADOS

4.1.- Análisis y tabulación de resultados

Tabla 2

Resultados pre test de las Capacidades Coordinativas de tercer año de básica

NO	TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA	Acoplamiento	Ritmo	Agilidad	Coordinación	Equilibrio
1	Juan Arias	7,05	7,01	6,29	5,22	6,86
2	Luis Mendieta	7,05	7,01	6,29	6,86	8
3	María Cabo	8,65	8,44	9,27	8,88	8,87
4	Samuel Pérez	7,28	7	6,5	8,08	6,62
5	Ismael Ruiz	8,6	4,05	6,12	8,25	7,32
6	Luis Salvador	8,38	8,27	7	7,54	9,73
7	María Redima	8,5	8,88	8,29	9,37	8,94
8	María Pardo	6,53	9	5,95	8,17	7,86
9	Luis Pérez	7,93	7,38	6,6	8,43	7
10	Antonio Jama	7,3	6,47	6,47	8,87	7,82
11	Jhony Paz	7,61	9	6,29	9,18	8,22
12	Marco Jamil	7,98	7,62	7	8,23	7,95
13	Abelardo Remigio	8,87	8,39	8,4	9,46	9,78
14	Marina Leves	5,26	5,96	5,07	7,99	7,15
15	Oscar Ruiz	7,5	7,04	7,58	9,18	8,01
16	Oscar Pérez	7,42	7,42	6,54	7,61	7,91
17	Luis Flores	9,36	8,98	9,36	9,26	7
18	Camilo Nila	8,37	8,15	9,2	8,18	9,51
19	Camilo Salvador	7,96	7,11	7,66	8,45	7,97
20	Romelio Bosmedianao	6,98	5,69	6	7,54	7,62
21	José Cueva	7,24	5	5,51	8,89	7,7
22	Marco Miño	5,73	6,96	6,82	7,12	7
23	Rómulo Simba	8,16	9,25	8,3	8,73	8,6
24	Israel Rivera	7,42	7,01	6,45	8,65	8,45
25	Pedro Muela	7,9	8,51	8,18	8,09	9,78
26	Patricio Plomo	8	8,69	7,25	9,02	8,01
27	Patricio Murillo	8,26	7,26	8,58	8,8	7
28	José Zapata	8,6	8,14	6	8,06	8,46
29	José Vega	9,03	9,26	9,02	8,96	9,89
	PROMEDIO	7,76	7,55	7,17	8,31	8,10
	MEDIANA	7,93	7,42	6,82	8,43	7,97
	DESVIACIÓN ESTÁNDAR	0,927	1,293	1,216	0,894	0,964
	MAXIMO	9,36	9,26	9,36	9,46	9,89
	MINIMO	5,26	4,05	5,07	5,22	6,62

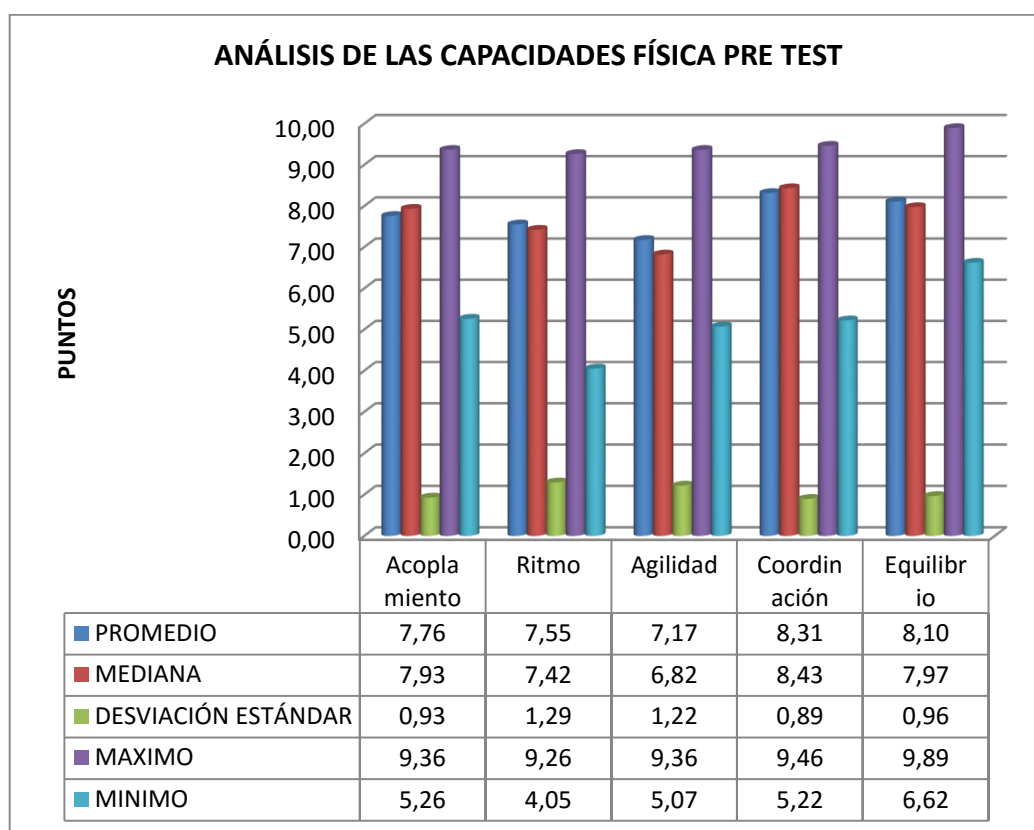


Figura 1 Análisis de las capacidades física pre test del tercer año de educación básica

Análisis.- Se observa en los resultados del pretest que representa al tercer año de básica frente a las diferentes capacidades COORDINATIVAS con sus respectivas funciones las mismas que permiten observar un desenvolvimiento deficiente, observado previo a la aplicación de las actividades con sus valores significativos en cada una de las pruebas acoplamiento, ritmo, agilidad, coordinación y equilibrio, considerando el valor de mayor importancia en las funciones promedio de 8,31 de puntaje en coordinación, en la mediana de 8,43, en la desviación estándar en el ritmo con 7,29, en el valor máximo de 9,84 en equilibrio y en la función mínimo en el ritmo.

Tabla 3
Resultados pre test de las Capacidades Coordinativa Cuarto año de
Básica

No	CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA					
		Acoplamiento	Ritmo	Agilidad	Coordinación	Equilibrio
1	Luis Armas	7,93	9	6,29	5,22	6,62
2	Luis Chávez	7,3	7,38	6,29	8,88	7,32
3	Chicaiza Javier	7,61	6,47	6	9	9,73
4	Flores Armando	7,98	9	5,51	8,25	8,94
5	Navarrete María	8,87	8	7	6,86	7,86
6	Flores Pedro	5,26	7	8,3	8,88	7
7	Molina Perea	8	4,05	6,45	8,08	7,82
8	Guasmi Luis	6,53	8,27	8,18	7	8,22
9	Pila Pondo	7,93	8,88	6,47	7,54	5
10	Loli Panease	7,3	4	8	9,37	9,78
11	Lino Molinari	7,61	8,15	7	8,17	7,15
12	Columba Josué	7,98	7,11	8,4	8,43	8,01
13	Cordobés Javier	8,87	4,05	6,12	8,87	7,91
14	Lima Marco	8,65	8,27	7	9,18	7
15	Neyli Luis	7,28	8,88	5,95	7,61	9,51
16	Jases Marco	8,6	9	6,6	9,26	8
17	Gallardo María	8,38	7,38	6,47	7	7,62
18	Huesca Lola	8,37	6,47	8	8,18	7,7
19	Relima Patricio	7,96	9	7	8,45	7
20	Justo Marcelo	6	6	8,4	7,54	8,6
21	Remigio Patricio	7,24	5	5,07	7,12	8,45
22	Nuestra Luis	8,37	6,96	7,58	8,73	9,78
23	Caridad Josefa	7,96	9,25	6,54	8,65	8,01
24	Vera Pedro	6,98	9,25	9,36	8,09	8,45
25	Maligno Víctor	5,69	7,01	9,2	9,02	9,78
26	Maquias Carlos	5	8,69	9,2	8,8	7
27	Llama Josué	6,96	7,26	7,66	8,8	7
28	Rina Torres	9,25	8	6	8,06	8,46
29	Rodolfo Jesús	7,96	9,26	9,02	8,96	9,89
	PROMEDIO	7,58	7,48	7,21	8,21	8,06
	MEDIANA	7,93	8	7	8,43	8
	DESVIACIÓN ESTÁNDAR	1,064	1,617	1,194	0,926	1,158
	MAXIMO	9,25	9,26	9,36	9,37	9,89
	MINIMO	5	4	5,07	5,22	5

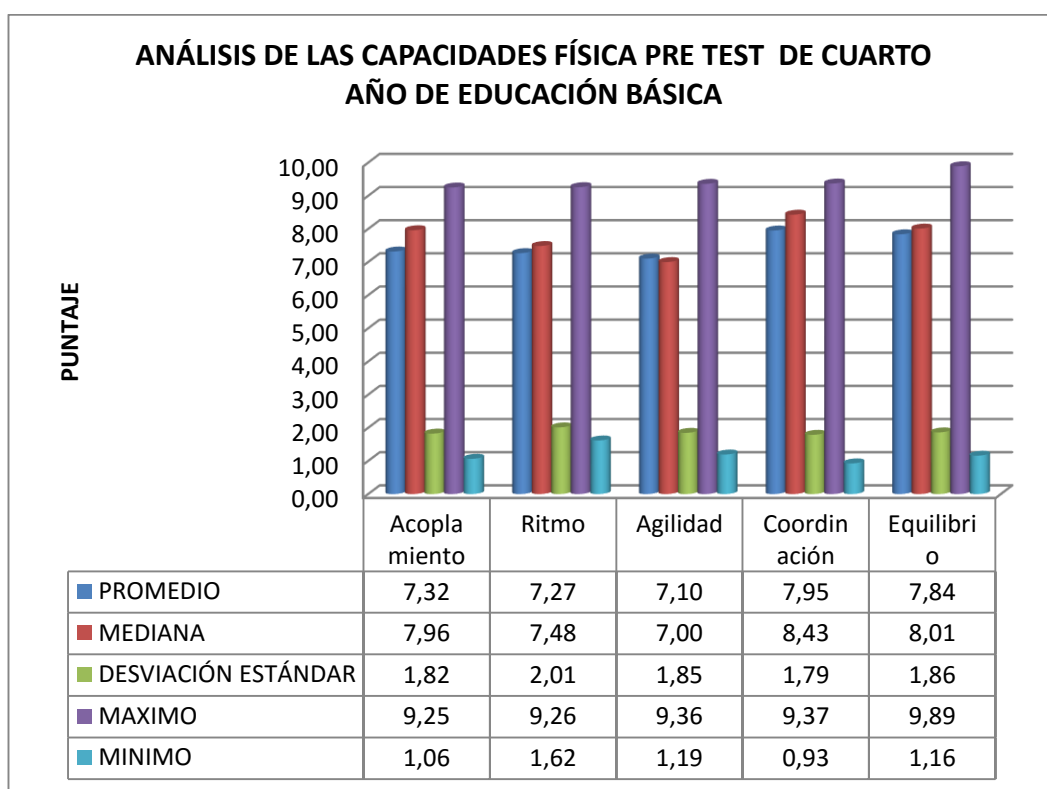


Figura 2 análisis de las capacidades física pre test de cuarto año de educación básica

Análisis.- Se observa en los resultados del pretest que representa al cuarto año de básica frente a las diferentes capacidades coordinativas con sus respectivas funciones las mismas que permiten observar un desenvolvimiento deficiente, observador previo a la aplicación de las actividades con sus valores significativos en cada una de las pruebas acoplamiento, ritmo, agilidad, coordinación y equilibrio, considerando el valor de mayor importancia en las funciones promedio de 7,95 en la coordinación, en la mediana con la capacidad coordinación de 8,43 en la desviación estándar en el ritmo con 2,01, en el valor máximo en el equilibrio con 9,89 y en la función mínimo en la coordinación con 0.93 de puntaje

4.1.- Análisis y tabulación de resultados pre test y pos test del tercer Año de educación básica

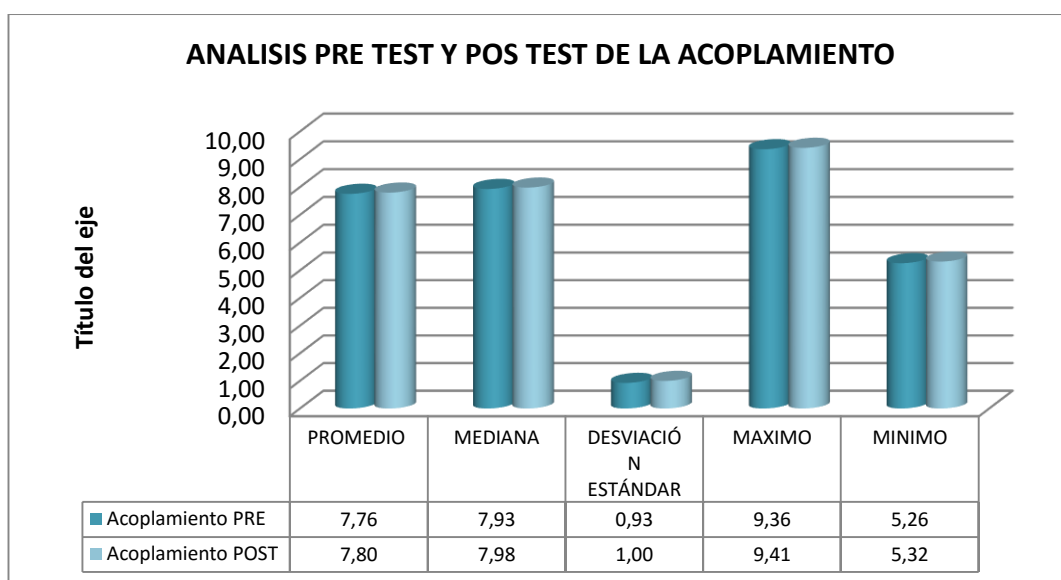


Figura 3 Análisis pre test y pos test del acoplamiento

Análisis.- Una vez finalizado las prueba pre test y pos test de las diferentes capacidades coordinativas y aplicado la propuesta de trabajo se observar que existe mejoramiento considerando las diferentes funciones estadísticas para el respectivo análisis, por lo cual la capacidad coordinativa de acoplamiento representa los siguientes resultados en el promedio una mejoría de 0,04 en la mediana un mejoramiento de 0,05 en la desviación estándar 0,07 en la función de máximo resultado es de 0,05 y en la función de mínimo 0.06 lo que justifica el trabajo aplicado con los alumnos de tercer año de educación general básica de la escuela Luis Felipe Borja del cantón Mejía.

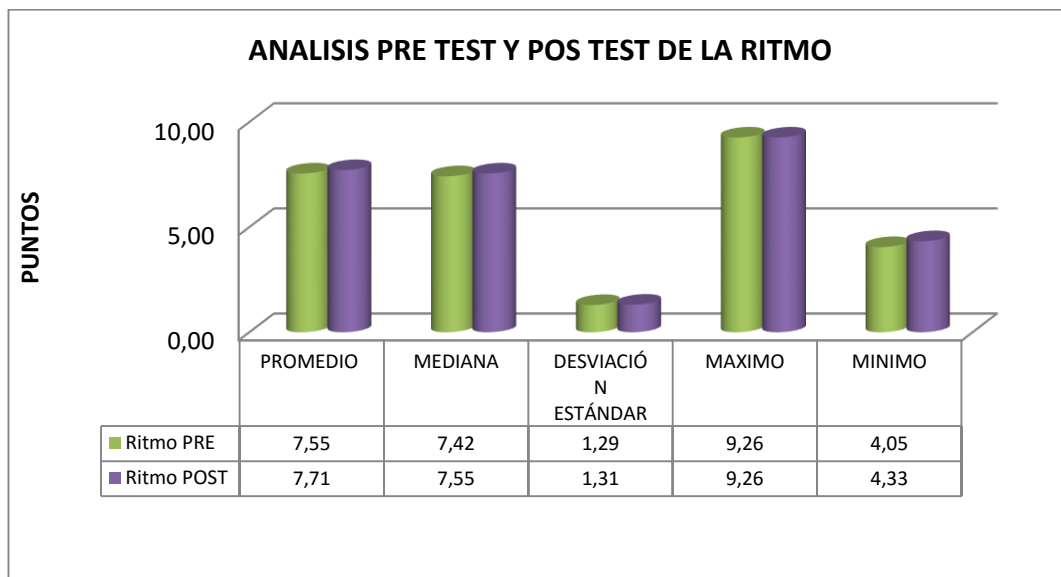


Figura 4 Análisis pre test y pos test de la ritmo

Análisis.- Una vez finalizado las prueba pre test y pos test de las diferentes capacidades coordinativas y aplicado la propuesta de trabajo se observar que existe mejoramiento considerando las diferentes funciones estadísticas para el respectivo análisis, por lo cual el Ritmo representa los siguientes resultados en el promedio una mejoría de 0,16 en la mediana un mejoramiento de 0,17 en la desviación estándar 0, 02 en la función de máximo representa una igualdad y en la función de mínimo 0,28 lo que justifica el trabajo aplicado con los alumnos de tercer año de educación general básica de la escuela Luis Felipe Borja del cantón Mejía.

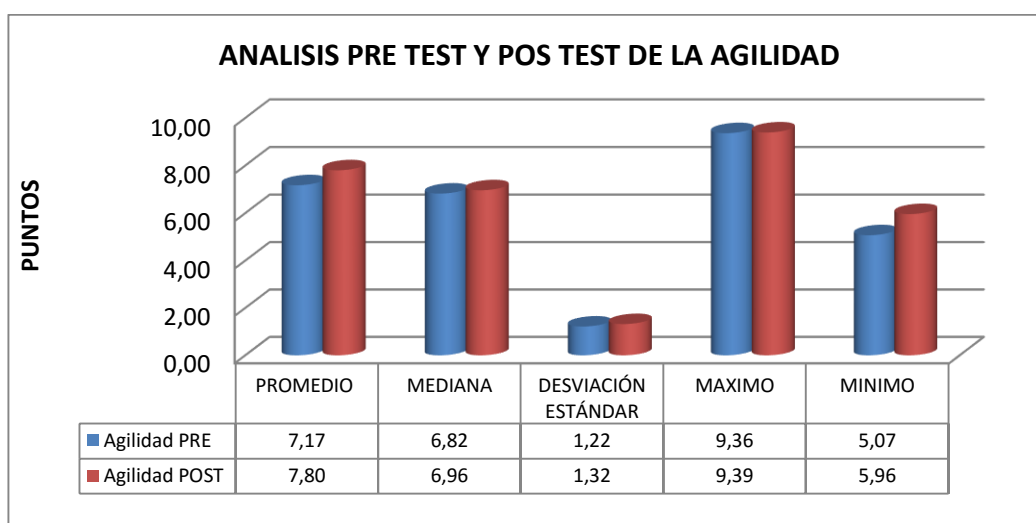


Figura 5 Análisis pre test y pos test de la agilidad

Análisis.- Una vez finalizado las prueba pre test y pos test de las diferentes capacidades coordinativas y aplicado la propuesta de trabajo se observar que existe mejoramiento considerando las diferentes funciones estadísticas para el respectivo análisis, por lo cual la agilidad representa los siguientes resultados en el promedio una mejoría de 0,63 en la mediana un mejoramiento de 0,14 en la desviación estándar 0, 03 en la función de máximo representa un aumento de 0,03 y en la función de mínimo 0,89 lo que justifica el trabajo aplicado con los alumnos de tercer año de educación general básica de la escuela Luis Felipe Borja del cantón Mejía.

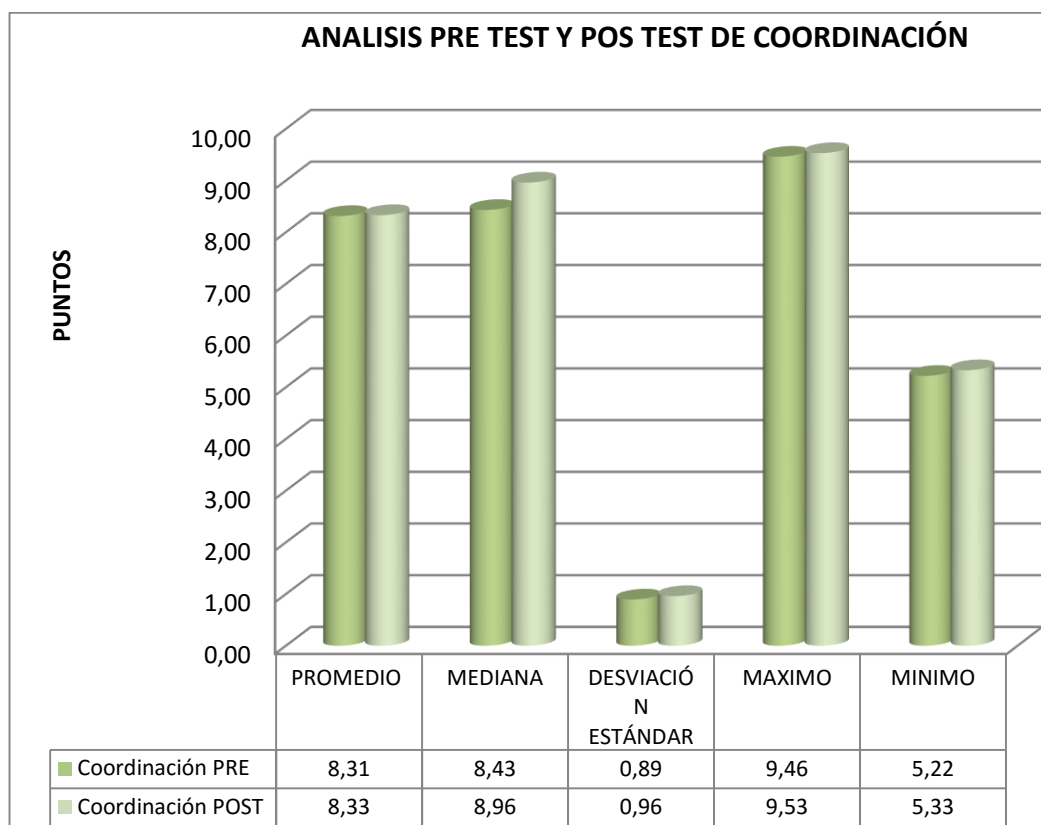


Figura 6 Análisis pre test y pos test de coordinación

Análisis.- Una vez finalizado las prueba pre test y pos test de las diferentes capacidades coordinativas y aplicado la propuesta de trabajo se observar que existe mejoramiento considerando las diferentes funciones estadísticas para el respectivo análisis, por lo cual la coordinación representa los siguientes resultados en el promedio una mejoría de 0,02 en la mediana un mejoramiento de 0,53 en la desviación estándar 0, 07 en la función de máximo representa un aumento de 0,07 y en la función de mínimo 0,11 lo que justifica el trabajo aplicado con los alumnos de tercer año de educación general básica de la escuela Luis Felipe Borja del cantón Mejía.

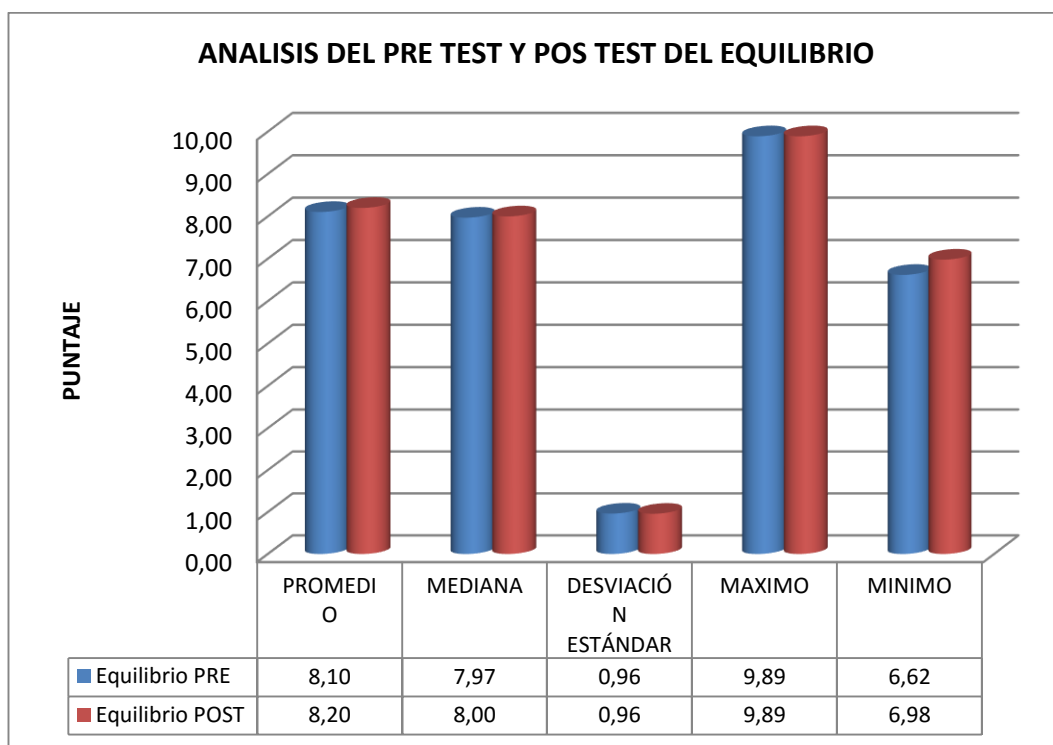


Figura 7 Análisis del pre test y pos test del equilibrio

Análisis.- Una vez finalizado las prueba pre test y pos test de las diferentes capacidades coordinativas y aplicado la propuesta de trabajo se observar que existe mejoramiento considerando las diferentes funciones estadísticas para el respectivo análisis, por lo cual en el equilibrio representa los siguientes resultados en el promedio una mejoría de 0,10 en la mediana un mejoramiento de 0,07 en la desviación estándar una igualdad en la función de máximo de igual manera una igualdad y en la función de mínimo un aumento de 0,28 lo que justifica el trabajo aplicado con los alumnos de tercer año de educación general básica de la escuela Luis Felipe Borja del cantón Mejía.

4.1.- Análisis y tabulación de resultados pre test y pos test del cuarto año de educación básica

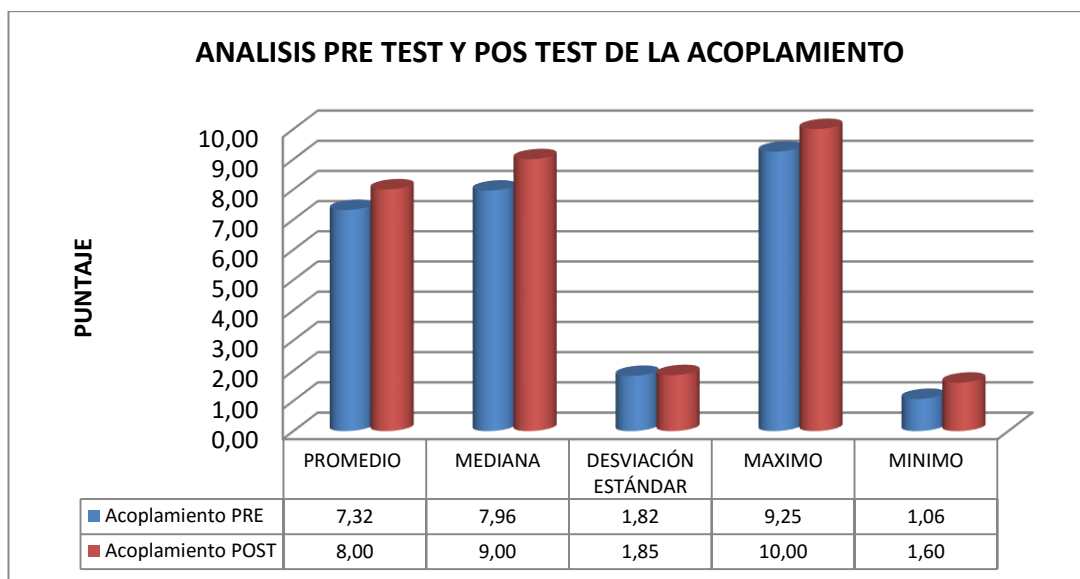


Figura 8 Análisis pre test y pos test de la acoplamiento cuarto de básica

Análisis.- Una vez finalizado las prueba pre test y pos test de las diferentes capacidades COORDINATIVAS y aplicado la propuesta de trabajo se observar que existe mejoramiento considerando las diferentes funciones estadísticas para el respectivo análisis, por lo cual en el acoplamiento representa los siguientes resultados en el promedio una mejoría de 0,68 en la mediana una mejoría de 1,04, en la desviación estándar una mejoría de 0,03, en la función de máximo una mejoría de 0,75 puntos y en la función de mínimo un aumento de 0,54 lo que justifica el trabajo aplicado con los alumnos de cuarto año de educación general básica de la escuela Luis Felipe Borja del cantón Mejía.

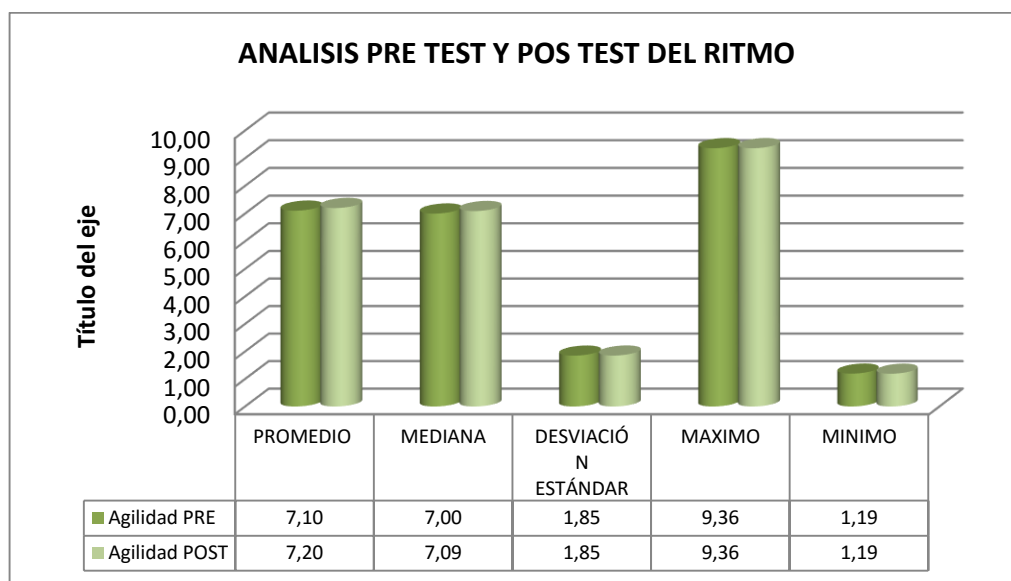


Figura 9 Análisis pre test y pos test del ritmo cuarto de básica

Análisis.- Una vez finalizado las prueba pre test y pos test de las diferentes capacidades COORDINATIVAS y aplicado la propuesta de trabajo se observar que existe mejoramiento considerando las diferentes funciones estadísticas para el respectivo análisis, por lo cual en el ritmo representa los siguientes resultados en el promedio una mejoría de 0,03 en la mediana una mejoría de 0,52 en la desviación estándar una mejoría de 0,49, en la función de máximo una mejoría de 0,06 puntos y en la función de mínimo un aumento de 0,08 lo que justifica el trabajo aplicado con los alumnos de cuarto año de educación general básica de la escuela Luis Felipe Borja del cantón Mejía.

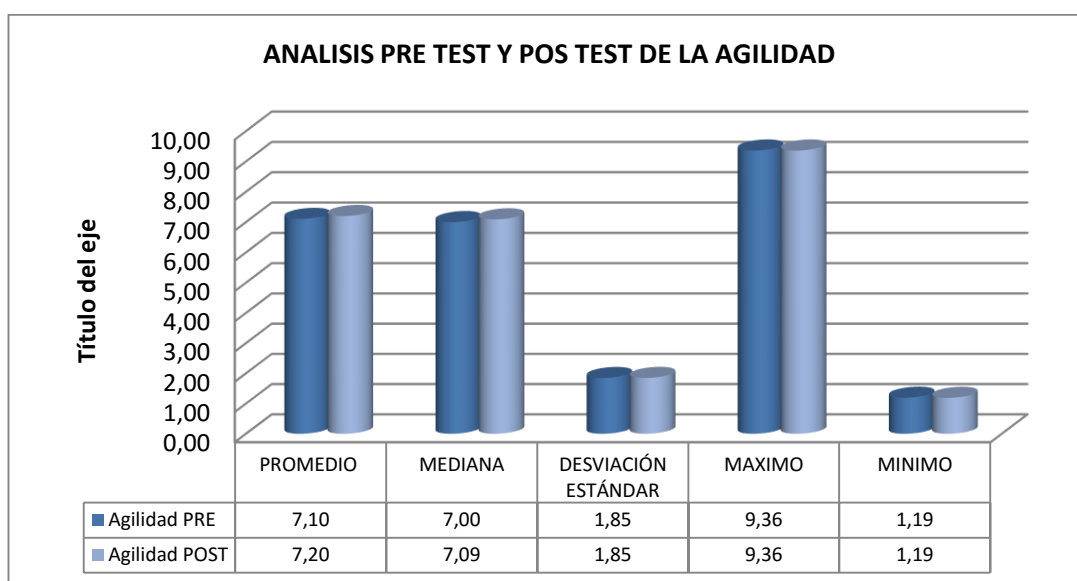


Figura 10 Análisis pre test y pos test de la agilidad de cuarto de básica

Análisis.- Una vez finalizado las prueba pre test y pos test de las diferentes capacidades coordinativas y aplicado la propuesta de trabajo se observar que existe mejoramiento considerando las diferentes funciones estadísticas para el respectivo análisis, por lo cual en la agilidad representa los siguientes resultados en el promedio una mejoría de 0,10 en la mediana una mejoría de 0,09 en la desviación estándar una igualdad en la función de máximo una igualdad de puntos y en la función de mínimo una igualdad lo que justifica el trabajo aplicado con los alumnos de cuarto año de educación general básica de la escuela Luis Felipe Borja del cantón Mejía.

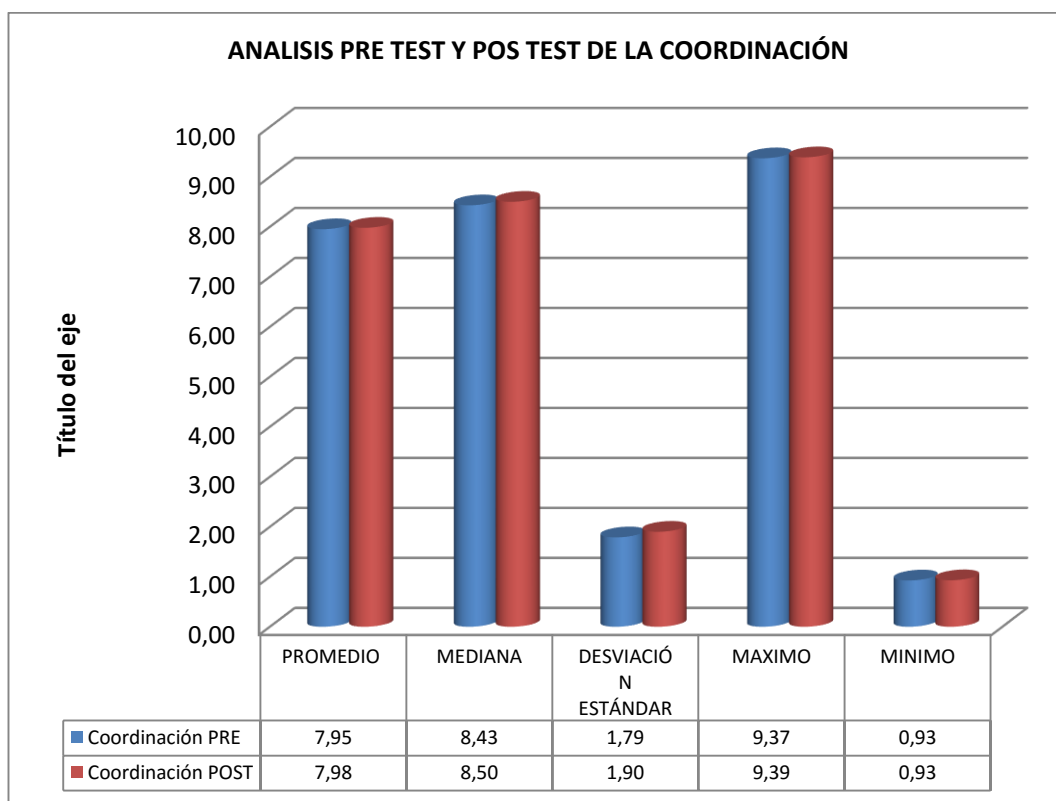


Figura 11 Análisis pre test y pos test de la coordinación de cuarto de básica

Análisis.- Una vez finalizado las prueba pre test y pos test de las diferentes capacidades coordinativas y aplicado la propuesta de trabajo se observar que existe mejoramiento considerando las diferentes funciones estadísticas para el respectivo análisis, por lo cual en la coordinación representa los siguientes resultados en el promedio una mejoría de 0,03 en la mediana una mejoría de 0,07 en la desviación estándar un aumento de 0,11, en la función de máximo un aumento de 0,02 puntos y en la función de mínimo una igualdad lo que justifica el trabajo aplicado con los alumnos de cuarto año de educación general básica de la escuela Luis Felipe Borja del cantón Mejía.

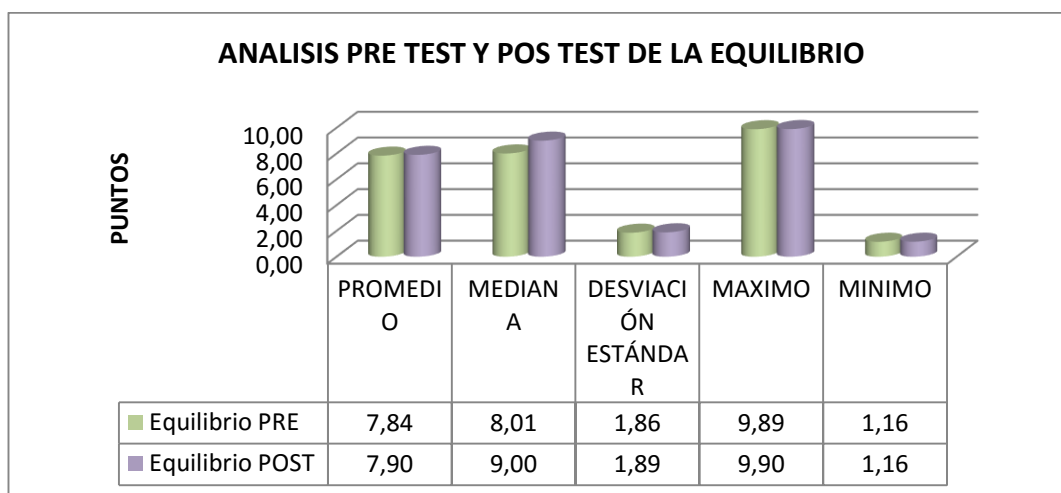


Figura 12 Análisis pre test y pos test del equilibrio de cuarto de básica

Análisis.- Una vez finalizado las prueba pre test y pos test de las diferentes capacidades coordinativas y aplicado la propuesta de trabajo se observar que existe mejoramiento considerando las diferentes funciones estadísticas para el respectivo análisis, por lo cual en el equilibrio representa los siguientes resultados en el promedio una mejoría de 0,06 en la mediana una mejoría de 0,99 en la desviación estándar un aumento de 0,03, en la función de máximo un aumento de 0,01 puntos y en la función de mínimo una igualdad lo que justifica el trabajo aplicado con los alumnos de cuarto año de educación general básica de la escuela Luis Felipe Borja del cantón Mejía.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se comprueba la hipótesis de trabajo donde las actividades extracurriculares deportivas mejoran el desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes de tercero y cuarto de año de educación general básica.
- La capacidades de coordinación tiene mayor desarrollo puesto que los alumnos demostraron ser mayormente estimulados por medio de las actividades extracurriculares de deportivas, con las disciplina de futbol, básquet y vóley.
- La agilidad tubo el menor desarrollo como capacidad coordinativa a estimularse
- Los niños mantuvieron una actitud positiva frente a las actividades propuestas ya que ello no contaban con actividades de esta índole y participaron de forma continua e interesada.
- Se observa que las niñas tiene una actitud de trabajo menos favorable en relación a los hombres, puesto que no cuenta con las habilidades y destrezas que estas actividades requerían lo que dificulto y provoco una desanimo en las aniñas pero luego se observó un cambio de actitud .
- La fuerza es una capacidad condicional de base y es de suma importancia en la vida de los niños por todas sus actividades cotidianas y que de esta dependen las demás capacidades para una efectividad de las actividades extracurriculares deportivos, ya que se observó que todos los niños no contaban con niveles de fuerza considerable
- Se observa que los niños pertenecientes a cuarto año de educación básica tienen un mayor desenvolvimiento de las capacidades coordinativas ya que sus resultados tienen un mayor desarrollo y en

todas las capacidades coordinativas sean estas de diferente caracterización

5.2. Recomendaciones

- Aplicar las actividades deportivas extracurriculares en los diferentes niveles ya que es un complemento de la vida diaria de los muchachos y esto ayuda a su desarrollo social y físico.
- Estructurar actividades s extracurriculares deportivos en las diferentes instituciones educativas ya que estas promueven el interés y motivación por las actividades académicas y a la vez desarrollan las capacidades coordinativas
- Dar prioridad a diferentes disciplinas deportivas en las que ellos sean los protagonistas porque de esa manera se disciplina diariamente en las actividades propuestas.
- Debe existir la colaboración de los directores ya que promueve la disciplina por parte de los alumnos y alto grado de responsabilidad, provocando la motivación en cada una de las actividades.
- Participar competitivamente en las diferentes disciplinas deportivas ya que colaboran en la constancia de la aplicación de los contenidos deportivos.
- La aplicación ordenada y sistemática de los fundamentos deportivos eficientes y útiles en la vida diaria de los estudiantes y esto promoverá una vida activa por parte de los alumnos.
- Pedir colaboración con el material por los directivos a las autoridades respectivas ya que ello no cuentan con estos para la estimulación del trabajo.

BIBLIOGRAFÍA

Carnegie. (1992). *Carnegie Mellon Facts*. Carnegie: Patrick J.

Chadwich. (30 de agosto de 2007). *DEFINICION DE RENDIMIENTO*

Dryfoos, W. &. (1990). *ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES*.

Himmel. (1985). *PROYECTO DE TESIS FINAL*. Obtenido de

Humboldt, C. (2009). <http://www.colegiohumboldtcaracas.com/>. Obtenido de
<http://www.colegiohumboldtcaracas.com/site/index.php?sec=21>

Marsh. (2006). The causal ordering of self-concept and academic .
International Education Journal, 534.

Dryfoos, W. &. (1990). *ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES*. Obtenido
de www.unce.unr.edu/publications/files/sl/other/fs9951.pdf

Himmel. (1985). *PROYECTO DE TESIS FINAL*. Obtenido de
www.slideshare.net/ProyectoTesis/proyecto-de-tesis-final-2496930

Humboldt, C. (2009). <http://www.colegiohumboldtcaracas.com/>. Obtenido de
<http://www.colegiohumboldtcaracas.com/site/index.php?sec=21>

Marsh. (2006). The causal ordering of self-concept and academic .
International Education Journal, 534.

Natale, D. (1990). *Diccionario de ciencias de la educación*. España:
Gutierrez.

Pizarro. (2005). *Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico de los
Alumnos del Instituto Superior Pedagógico Privado "Uriel García" del
Cusco - 2005*.

SANTOS, R. (1998). *Genero, redes de Amistad y rendimiento academico*.
Santiago de Compostela: Universidad de Compostela.

Weiss, H. &. (1985). *CUANDO HABLAMOS DE PRVENCIÓN DE ADICCIONES*. Obtenido de

books.google.com.ec/books?isbn=8484404722

Andre, H. &. (1987). *Extracurricular activity*. Obtenido de

<http://www.unce.unr.edu/publications/files/cy/other/fs9932.pdf>

CAPITULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA.

6.1. Tema de la propuesta.

Aplicación de actividades de actividades Deportiva Extracurriculares para el desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes del tercio y cuarto año de educación básica la escuela Luis Felipe Borja del cantón Mejía

6.2. Identificación del problema.

La institución educativa Luis Felipe Borja del cantón Mejía no cuenta con un actividades deportivo extracurricular lo que se presenta una debilidad institucional, por lo que se observa que los alumnos no cuenta con una actitud positiva frente a su rendimiento académico ya que su carga académica es exhaustiva, llegando pronto a la fatiga y pérdida del interés académico. Los alumnos de octavo nivel se encuentran en una faja etaria que tiene gran interés por diferentes disciplinas deportivas y el no utilizar estas actividades sería una debilidad institucional ya que mermaría el desarrollo y potencialidad de cada uno de los alumnos.

6.3. Justificación.

Manejar actividades deportivo extracurricular proveerá de mayores capacidades en los alumnos, evitando de esta manera los problemas sociales y abasteciendo de un comportamiento motivar en las actividades académicas. En la mayoría de centros educativos del país se ha observado un mejor rendimiento académico en quienes cuentan con unas actividades extracurriculares organizadas y estructuradas bajo las condiciones y necesidades del grupo.

Los alumnos mantienen cualidades propias de interés para escoger las diferentes disciplinas las cuales promuevan la responsabilidad y entusiasmo. Los padres también serán beneficiados por estas actividades extracurriculares ya que será un incentivo y exigencia a la vez para el

rendimiento académico; el saber coordinar y rendir en todas estas actividades será una pauta de interés y sobre todo un reto.

Esta propuesta promueve la preparación también para los eventos competitivos y su participación dependerá del rendimiento académico de los estudiantes y todos quienes participan en las actividades extracurriculares estarán interesados en ser parte de la selección de la institución

Para la elaboración del actividades de actividades extracurriculares se tuvo en consideración los sustentos teórico- metodológico abordados por diferentes autores, especialistas pedagógicos y deportivos.

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo general

- Mejorar las capacidades coordinativas de los alumnos de tercero y cuarto año de educación básica de la escuela Luis Felipe Borja del cantón Mejía

6.4.2. Objetivos específicos

- Determinar actividades adecuadas para la aplicación de las actividades extracurricular e interés por parte los alumnos de octavo de educación básica.
- Estructurar un sistema de actividades extracurriculares en los diferentes paralelos manteniendo un desarrollo de aprendizaje deportivo equilibrado y oportuno Acoplar las diferentes disciplinas deportivas bajo los intereses de los alumnos.
- Fortalecer la imagen de la escuela Luis Felipe Borja del cantón Mejía

6.5. Metodología

Se realizaran por los diferentes paralelos y asignación de las distintas disciplinas deportivas optando una metodología equilibrada y lúdica con fines de satisfacer las necesidades de los estudiantes y cumplir las expectativas

técnicas y coordinativas. Si insertaran técnicas participativas que permitan un mejor aprovechamiento del espacio y de las condiciones individuales para potencializar habilidades coordinativas y capacidades de los alumnos mediante los métodos.

- **Global** permitió hacer una práctica mancomunada y general bajo los principios técnicos específicos del deporte.
- **Análisis – síntesis:** Se desarrollara actividades de reflexión con fines de motivación en los estudios y sus problemas
- **Métodos empíricos:**
- **Observación:** la utilización de éste método sirvió para detectar los problema en el proceso y desarrollo de la propuesta.

Métodos estadísticos:

- **Estadístico.** En el procesamiento de los datos se utilizarán gráficos y tablas para mostrar los resultados de la investigación como el comportamiento de los alumnos durante el proceso tanto de las capacidades coordinativas y sus diferentes clasificación
- Las actividades se realizará durante 3 meses, alternando los días, en los horarios que se adecuen a las actividades propuestas por los participantes.

6.6. Recursos

Humanos y Técnicos

El director de la escuela Luis Felipe Borja del cantón Mejía
Investigador Cueva

6.8. Resultados esperados.

El desarrollo y mejoramiento mínimo en relación a los periodos de evaluación de las capacidades COORDINATIVAS condicionales y

coordinativas desarrollados uno de otro, otorgando garantía coordinativa e integral del alumnado, optando una valoración significativa en las diferentes asignaturas de la currículo institucional.

6.7. Proceso de evaluación y control

Se observara el desenvolvimiento físico y académico de los diferentes alumnos tanto sus calificaciones para optar por las competencias planificadas y establecidas ya en acuerdos con los alumnos integrantes de estas actividades.

6.9. Estructuración general de las actividades

Se observa que las disciplinas de mayor interés están enfocadas a las ya conocidas por su fácil desenvolvimiento y resultados mediáticos lo que permite participar en las diferentes actividades competitivas con efectividad y gran interés.

Los estudiantes de octavo nivel cuentan con alternativas de disciplinas las cuales se desarrollaran en diferentes horarios y diferentes días para participación constantes de las mismas.

Tabla 4.

Asignación de disciplinas deportivas

No	DISCIPLINAS	SESIONES
1	Fútbol	7
2	Básquet	7
3	Vóley	7
TOTAL		21

Sesión 1

Objetivo: Desarrollo de las habilidades técnicas del básquet y movimientos complejos

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Lanzamiento al aro	<ul style="list-style-type: none"> • Tiro libre. • Tiro en suspensión. 	Inicial <ul style="list-style-type: none"> • Conceptualización de tipos de pases. • Calentamiento. • Trote por alrededor de la cancha con variantes. 	10 min	Ficha de observación
		Principal <ul style="list-style-type: none"> • Mecánica del tiro libre • Ejecución técnica de las extremidades superiores e inferiores • Desplazamiento alternados para el lanzamiento • Lanzamiento oportuno y técnico • Ejecución fragmentada del gesto técnico 	60 min	
		Final <ul style="list-style-type: none"> • Reflexión de la exigencia deportiva y académica. • Reflexión por parte de cada uno de los estudiantes 	20 min	

Sesión 2

Objetivo: Desarrollo de las habilidades técnicas del básquet

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Combinaciones	Pase por encima de la cabeza	Inicial Conceptualización de tipos de pases Calentamiento Trote por alrededor de la cancha con variantes	10 min	Ejecución de la diversidad de pases al ejecutar en un partido
	Pases y recepción Pase de entrega Pase de béisbol Pase de pecho Pase de pique.	Principal Pase de entrega en el que el balón no vuela Pase de beisbol su ejecución es similar al lanzamiento de un móvil pequeño, empleándose para salvar largas distancias Pase de pecho.- En el que el balón sale de la parte central del pecho -Pase de pique.- en el que el balón bota una vez en el suelo antes de ser recibido	60 min	
		Final	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión de la exigencia deportiva y académica. • Reflexión por parte de cada uno de los estudiantes 	

Sesión 3

Objetivo: Desarrollo de las habilidades técnicas del básquet

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO		ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Bases técnicas y reglamentarias	<ul style="list-style-type: none"> • Pases • Canastas • Trabajo en equipo 	Inicial	Movilidad articular: Aquí se realizará movilidad articular específica, es decir, movimiento de articulaciones y elongación de músculos para poder realizar las actividades que prosiguen	10 min	Pases con la mano izquierda Pases con la mano derecha Aumento de pases consecutivos
		Principal	Se delimita la zona de juego por conos, después se divide el grupo de alumnos en forma equitativa en 2 grupos cada grupo con colores distintos para identificar. El equipo que se apodera del balón debe intentar hacer pases entre sus compañeros. Una vez que ha conseguido 10 pases consecutivos anotará un punto. El equipo que no tiene el balón deberá intentar recuperarlo para iniciar su propio conteo de pases.	60 min	
		Final	Realizar un análisis y síntesis acerca de los ejercicios practicados corrigiendo errores.	20 min	

Sesión 4

Objetivo: Desarrollo de las habilidades técnicas del Fútbol

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO		ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Desplazamientos y controles	Controles orientados Controles picados Controles con fintas	Inicial	Ejercicios básicos de calentamiento, gimnasia dirigida con elongaciones, juego las pelotas calientes	10 min	Desarrollo de la técnica practicada
		Principal	Ejercicios iniciales de reconocimiento de segmentos de contacto Desarrollo progresivo de los controles orientados en diferentes facetas Controles con fintas en las distintos grados de dificultad Cambios de ritmo con marcas progresivas y definición a portería con marca sencilla	60 min	
		Final	Reflexión de la importancia de la exigencia académica Una reflexión por parte de una alumno	20 min	

Sesión 5

Objetivo: Desarrollo de las habilidades técnicas del Fútbol

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO		ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Desplazamiento de balón	Inferior: Muslo, Tibia Pie: Borde Interno, borde externo, empeine, punta, planta	Inicial	Juegos de integración: Trote sin formación, Formar dos grupos en forma ordenada y dirigida, trabajar ejercicios de elasticidad y flexibilidad.	10 min	Desarrollo de la técnica practicada
		Principal	Juegos de velocidad en parejas sin balón. Competencias de velocidad, Hileras (10 y 15 mts). Zig zag aplicado a todo el grupo. Hidratación Trabajo Técnico. Trabajar las superficies de contacto en las extremidades inferiores, Toque con el balón. Borde externo, borde interno, empeine, planta, punta y muslo: conducción n una distancia de 20 mts ida y vuelta cada borde	60 min	
		Final	Reflexión de la importancia de la exigencia académica Una reflexión por parte de una alumno	20 min	

Sesión 6

Objetivo: Desarrollo de las habilidades técnicas del Fútbol

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO		ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Impactos de balón	Cabeza: Frontal y parietal Borde interno Borde externo Puntera y taco	Inicial	Juegos de integración: trabajar ejercicios de elasticidad y flexibilidad. Conducción de balón: Borde interno externo y planta. Dominio de Balón	10 min	Desarrollo de la técnica practicada
		Principal	Juegos de velocidad en parejas sin balón. Competencias de velocidad, Zig zag Trabajo Técnico. Toque con el balón. Toque con el Balón: Golpeo de cabeza, en parejas: uno estático lanza el balón, y el otro realiza el golpeo de balón con la parte frontal de la cabeza. Golpeo con la parte parietal, en grupos de tres, uno estático y dos realizan el golpeo. Golpes de pie en grupos	60 min	
		Final	Reflexión de la importancia de la exigencia académica Una reflexión por parte de una alumno	20 min	

Sesión 7

Objetivo: Desarrollo de las habilidades técnicas del Fútbol

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Dribling y fintas	Derecha Izquierda	Inicial Juegos de integración: trabajar ejercicios de elasticidad y flexibilidad. Conducción de balón: con consignas	10 min	Desarrollo de la técnica practicada
		Principal Juegos de velocidad en pareja, persecución sin balón. Cuando el profesor de la orden el perseguido se convierte en perseguidor. Competencias de velocidad en grupos de 15 a 20 metros de la línea recta. Competencia de velocidad en grupo a diez metros de distancia a la orden del profesor deben salir tocar el cono y regresar. Trabajo individual en zigzag entre los conos que estarán colocados en la cancha.	60 min	
		Final Reflexión de la importancia de la exigencia académica Una reflexión por parte de una alumno	20 min	

Sesión 8

Objetivo: Desarrollo de las habilidades técnicas del Fútbol

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Recepciones	Parada del balón	Inicial Indicaciones general de la clase Empezamos con un trote en parejas, realizamos movimientos imitando animales, elasticidad y flexibilidad	10 min	Desarrollo de la técnica practicada
	La semi- parada	Principal Trote libre por el terreno de juego cumpliendo consignas. En parejas con un balón saltar con los dos pies juntos y realizar esta actividad 10 veces. Saltar con los dos pies juntos 6 balones en línea recta que estarán separados por dos pasos entre cada balón conos que estarán colocados en la cancha.	60 min	
	La amortiguación	Final Relajación muscular Analizar entre el profesor y los alumnos sobre lo que se vio en la clase.	20 min	

Sesión 9

Objetivo: Desarrollo de las habilidades técnicas del Fútbol

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN	
Técnicas y tácticas ofensivas	Pases Conducción Remate o tiro	Inicial	Indicaciones por parte del profesor previo a la clase Se realizara un estiramiento inicial del cuerpo para poder trabajar de una manera adecuada, que todos tengas sus implementos para realizar la práctica.	10 min	Desarrollo de la técnica practicada
		Principal	Colocarse en parejas y saltar hasta contar cinco y chocar las manos entre sí, empujando al compañero tratando de desestabilizarlo. Correr pasando sobre los balones y levantando las rodillas. Pasar sobre la fila de balones, saltando a pies juntos (tres pasadas).	60 min	
		Final	Relajación muscular Analizar entre el profesor y los alumnos sobre lo que se vio en la clase.	20 min	

Sesión 10

Objetivo: Desarrollo de las habilidades técnicas del Fútbol

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Técnicas defensivas	Marca Acoso Achique Despejes	Inicial Indicaciones por parte del profesor previo a la clase Se jugara a las quitadas en espacios reducidos y en grupos, estiramientos y elongación	10 min	Desarrollo de la técnica practicada
		Principal Técnicas de marca en un espacio reducido Se toma marca personal Despejes con juego ofensivo Achiques en líneas de fondo y medio Velocidad de acoso y control de balón en espacios reducidos	60 min	
		Final Relajación muscular Analizar entre el profesor y los alumnos sobre lo que se vio en la clase.	20 min	

Sesión 11

Objetivo: Desarrollar el drible y el remate a portería en los niños, mediante ejercicios de fácil entendimiento y de realización, para tener mayores habilidades al momento de manejar el balón.

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO		ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Remate a portería.	Manejo del balón Ubicación Control de balón Velocidad Coordinación	Inicial	Ejercicios de coordinación y de velocidad en pasando sobre aros en el suelo y en grupos de 6 alumnos realizamos recepción y toques precisos	10 min	Desarrollo de la técnica practicada
		Principal	Colocar una fila de conos 8 en el suelo, pasar alrededor los mismos llevando la pelota con el los bordes internos y externos. - Se colocara 5 conos indistintamente al frente de arco y el alumno deberá pasar estos conos alrededor y tirar a portería Pase en pared y devuelva y dispare al arco.	60 min	
		Final	Trote alrededor del campo, con el balón en los pies de los alumnos que ira progresivamente el trote finalizando con un tiro al arco; y se realizara un estiramiento final.	20 min	

Sesión 12

Objetivo: Desarrollar las técnicas básicas de cabeceó y recepción de pecho, mediante ejercicios que ayuden al entendimiento de cómo golpear el balón con la cabeza y recetararlo con el pecho, para tener mayor habilidad en el espacio aéreo.

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO		ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Cabeceó y recepción de pecho.	Control de balo Ubicación del espacio Precisión Saltos Coordinación Dirección	Inicial	Estiramiento y calentamiento para elevar la frecuencia cardiaca, ejercicios de coordinación y de velocidad, jugara al torito, ubicarse en filas para realizar el drible y el disparo como recordatorio.	10 min	Competición grupal
		Principal	Lanza la pelota hacia arriba y cabecearla o pecharla; es importante que el cabeceo se haga con la frente y no con la parte superior de la cabeza, intenta mantener los ojos bien abiertos en todo momento. En parejas se pasara el balón uno al otro con la cabeza, sin dejar que este caiga al suelo; seguido de esto se lanzara hacia el pecho y se recibirá bajándolo al piso.	60 min	
		Final	Cabeceo dinámico y después en los pies de los alumnos que ira progresivamente el trote de ida y regreso; y se realizara un estiramiento final.	20 min	

Sesión 13

Objetivo: Desarrollar destrezas motrices del vóley en el juego de conjunto

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN	
Recepciones	Ritmo con movimiento	Inicial	Llevaran la dinámica con ayuda del instructor Los movimientos básicos a ejecutar de forma adecuada el roll adelante será peso, equilibrio y fuerza, que consistirá en:	10 min	Participación de los estudiantes en las actividades en el cual se observará el trabajo en equipo y la capacidad de coordinación
		Principal	Adecuado equilibrio para mantener el peso y la fuerza necesaria para realizar el rol Se realizarán movimientos de contra peso y fuerza Combinaciones de recepciones y técnicas básicas del vóley	60 min	
		Final	Se realizarán ejercicios de estiramiento iniciando por la parte superior del cuerpo hasta terminar con el tren inferior <ul style="list-style-type: none"> - Se desarrollara en el área establecida - Deberán mirar al instructor - Ejecutar cada movimiento 	20 min	

Sesión 14

Objetivo: Desarrollo de las habilidades técnicas del vóley hacia atrás

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO		ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Combinaciones en desplazamientos del vóley	Sin manos	Inicial	Parte principal o elaboración y ejecución del ejercicio por parte del profesor Observación por medio de un video	10 min	Participación de los estudiantes en las actividades en el cual se observará el trabajo en equipo y la capacidad de coordinación
	Con manos	Principal	Los movimientos básicos a ejecutar de forma adecuada el roll adelante será peso, equilibrio y fuerza, que consistirá en: PASOS: adecuada posición de las manos: Se formaran parejas PASOS el giro adecuado equilibrio para mantener el peso y la fuerza necesaria para realizar el rol Se realizarán las técnicas de recepción en movimiento	60 min	
		Final	Estiramiento iniciando por la parte superior del cuerpo hasta terminar con el tren inferior <ul style="list-style-type: none"> • Se desarrollara en el área establecida • Deberán mirar al instructor Ejecutar cada movimiento	20 min	

Sesión 15

Objetivo: Desarrollo de las habilidades técnicas del vóley en diferentes exigencias del juego

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO		ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Marcaje y servicio	Sin manos	Inicial	VAMOS AL RITMO	10 min	Participación de los estudiantes en las actividades en el cual se observará el trabajo en equipo y la capacidad de coordinación
	Con manos	Principal	Los movimientos básicos a ejecutar de forma adecuada el roll adelante será peso, equilibrio y fuerza, que consistirá en: PASOS: adecuada posición de las manos: Se formaran parejas PASOS el giro adecuado equilibrio para mantener el peso y la fuerza necesaria para realizar el rol Se realizarán movimientos de contra peso y fuerza Se realizarán desplazamientos hacia delante con una correcta extensión de japonés , de manera correcta Las parejas irán rotando El instructor, ejecuta cada movimiento	60 min	
		Final	Se realizarán ejercicios de estiramiento iniciando por la parte superior del cuerpo hasta terminar con el tren inferior Se desarrollara en el área establecida Deberán mirar al instructor Ejecutar cada movimiento	20 min	

Sesión 16

Objetivo: Desarrollo de las habilidades técnicas del vóley y entradas

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO		ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Ejecución de la entrada en el vóley	Rol para delante con salto	Inicial	Calentamiento general, calentamiento de piernas y brazos.	10 min	Ficha de evaluación
	Rol para delante con piernas abiertas con salto	Principal	En una colchoneta explicar el rol para adelante y para adelante con piernas abiertas, luego práctica de los niños.	60 min	
	Rol para atrás con salto		Explicar el rol para atrás y para atrás con piernas abiertas, luego práctica de los niños.		
Rol para atrás con las piernas abiertas en salto	Final	Estiramiento de piernas y brazos. Respiración	20 min		

Sesión 17

Objetivo: Desarrollar coordinación y destrezas en los niños mediante la enseñanza de las diferentes técnicas de golpes de antebrazo

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO		ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Ejecución de la entrada en el vóley	Media luna con dos manos del lado derecho.	Inicial	Calentamiento general, calentamiento de piernas y brazos.	10 min	Evaluación continua
	Media luna con dos manos del lado izquierdo.	Principal	Ejecución de la media luna del lado izquierdo y derecho, luego práctica de los niños. Ejecución de la media luna con una mano, primero la derecha y luego la izquierda, práctica de los niños. Fraccionamiento del gesto técnico mediante técnica sombra	60 min	
	Media luna con una mano, derecha e izquierda.	Final	Estiramiento de piernas y brazos. Respiración	20 min	

Sesión 18

Objetivo: Desarrollar coordinación y destrezas en los niños mediante la enseñanza del relevo en el vóley.

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO		ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Ejecución de la recepción y juego ofensivo	Parada de cabeza	Inicial	Calentamiento general, calentamiento de piernas y brazos.	10 min	Evaluación continua
	Parada de manos	Principal	Enseñanza de la parada de cabeza y práctica de los niños.	60 min	
	Parada con la mano derecha		Ejecución por medio de la técnica espejo con ayuda del especialista y compañero		
	Parada con la mano izquierda		Enseñanza de la parada de dos manos y práctica de los niños. Enseñanza de la parada de una y con otra mano luego práctica de los niños. Corrección de errores mediante técnicas básicas		
		Final	Estiramiento de piernas y brazos. Respiración	20 min	

Sesión 19

Objetivo: Desarrollo de las técnicas del vóley en el juego defensivo

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN	
Acoplamiento del juego defensivo en el vóley	• Técnicas de relevos	Inicial	Reconocimiento de la técnica Calentamiento y adaptación al ejercicio	10 min	Desarrollo de la técnica practicada
		Principal	Aprender a caminar con balón Control del equilibrio y movimientos básicos. Manejo y dirección del balón Pedaleo y control	60 min	
		Final	Realizar un análisis y síntesis acerca de los ejercicios practicados corrigiendo errores.	20 min	

Sesión 20

Objetivo: Desarrollar el drible y el remate a portería en los niños, mediante ejercicios de fácil entendimiento y de realización, para tener mayores habilidades al momento de manejar el balón.

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO		ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Remate a portería.	Manejo del balón Ubicación Control de balón Velocidad Coordinación	Inicial	Ejercicios de coordinación y de velocidad en pasando sobre aros en el suelo y en grupos de 6 alumnos realizamos recepción y toques precisos	10 min	Desarrollo de la técnica practicada
		Principal	Colocar una fila de conos 8 en el suelo, pasar alrededor los mismos llevando la pelota con el los bordes internos y externos. - Se colocara 5 conos indistintamente al frente de arco y el alumno deberá pasar estos conos alrededor y tirar a portería Pase en pared y devuelva y dispare al arco.	60 min	
		Final	Trote alrededor del campo, con el balón en los pies de los alumnos que ira progresivamente el trote finalizando con un tiro al arco; y se realizara un estiramiento final.	20 min	

Sesión 21

Objetivo: Desarrollar las técnicas básicas de cabeceó y recepción de pecho, mediante ejercicios que ayuden al entendimiento de cómo golpear el balón con la cabeza y recetararlo con el pecho, para tener mayor habilidad en el espacio aéreo.

CONTENIDO	SUB-CONTENIDO		ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
Cabeceó y recepción de pecho.	Control de balo Ubicación del espacio Precisión Saltos Coordinación Dirección	Inicial	Estiramiento y calentamiento para elevar la frecuencia cardiaca, ejercicios de coordinación y de velocidad, jugara al torito, ubicarse en filas para realizar el drible y el disparo como recordatorio.	10 min	Competición grupal
		Principal	Lanza la pelota hacia arriba y cabecearla o pecharla; es importante que el cabeceo se haga con la frente y no con la parte superior de la cabeza, intenta mantener los ojos bien abiertos en todo momento. En parejas se pasara el balón uno al otro con la cabeza, sin dejar que este caiga al suelo; seguido de esto se lanzara hacia el pecho y se recibirá bajándolo al piso.	60 min	
		Final	Cabeceo dinámico y después en los pies de los alumnos que ira progresivamente el trote de ida y regreso; y se realizara un estiramiento final.	20 min	