

**ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

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

**TESIS DE GRADO PREVIA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

**“INCIDENCIA DE UN PROGRAMA RECREATIVO EN EL
DESARROLLO DE LA TÉCNICA CON BALÓN EN LA
CATEGORÍA SUB 14 DEL “COLEGIO MENOR SAN
FRANCISCO DE QUITO”**

AUTORES:

SR. DAVID ALEJANDRO ALMEIDA RIVERA

DIRECTOR

LCDA. ARACELY OBANDO

CODIRECTOR

LCDO. ORLANDO CARRASCO

SANGOLQUÍ 2012

CERTIFICACIÓN

Lcda. Aracely Obando

Lcdo. Orlando Carrasco

CERTIFICAN:

Los suscritos Lcda. Aracely Obando y Lcdo. Orlando Carrasco, Director y Codirector de la Tesis de grado previa a la obtención de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación, titulada “ INCIDENCIA DE UN PROGRAMA RECREATIVA EN EL DESARROLLO DE LA TECNICA CON BALON EN LA CATEGORIA SUB 14 DEL “COLEGIO MENOR SAN FRANCISCO DE QUITO”. Certifican que la presente investigación ha sido planificada y ejecutada bajo nuestra dirección, coordinación y supervisión, por tanto ha sido revisada prolijamente y cumple con los requerimientos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la ESPE, autorizamos su presentación y sustentación pública.

Sangolquí, julio del 2012

.....
LCDO. ARACELY OBANDO
DIRECTOR

.....
LCDO. ORLANDO CARRASCO
CODIRECTOR

AUTORIZACION

Yo, Sr. David Alejandro Almeida Rivera Autorizo a la Escuela Politécnica del Ejército la publicación, en la biblioteca virtual de la Institución del trabajo “INCIDENCIA DE UN PROGRAMA RECREATIVO EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA CON BALÓN EN LA CATEGORÍA SUB 14 DEL “COLEGIO MENOR SAN FRANCISCO DE QUITO”, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría

Sangolquí, julio del 2010

SR. DAVID ALEJANDRO ALMEIDA RIVERA

AUTORÍA

Yo, David Alejandro Almeida Rivera, declaro que los contenidos del presente trabajo de investigación son de exclusiva autoría, los mismos que han sido elaborados cumpliendo los parámetros éticos y respetando la propiedad intelectual de los autores de las diferentes fuentes empleadas para el efecto, las mismas que nos han servido para el desarrollo del presente trabajo de investigación.

EI AUTOR

DAVIA ALEJANDRO ALMEIDA RIVERA

AGRADECIMIENTO

Debo expresar un agradecimiento sincero e infinito a DIOS, por haberme dado salud y vida, a mis padres Marcelo y Cecilia, quienes siempre han guiado mi camino, dándome la educación, formación personal, para poder convertirme en un profesional todo lo que soy se los debo a ellos.

Agradezco a mi novia Vero, quien siempre estuvo apoyándome en los momentos difíciles de mi carrera universitaria, gracias por el apoyo incondicional.

A mis profesores de la carrera que impartieron todos sus conocimientos, para una buena formación académica

A mis amigos y compañeros.

DEDICATORIA

A mi abuelita María Dolores Alban, quien esta delicada de salud y ocupa un lugar especial en mi corazón.

A mis padres, quienes amo y respeto, ya que me dieron las fuerzas necesarias para culminar con éxito este proyecto.

A mi hermano Ricardo, a quien admiro por lo que es y las ganas que tiene de ser una persona emprendedora en su vida

A mi tío Ramiro, quien siempre estuvo preocupado y atento por la culminación de mi vida universitaria.

ÍNDICE

CAPITULO I

MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

1.1.	Objeto de la Investigación	15
1.2.	Ubicación y Contextualización de la problemática	15
1.3.	Situación problemática	16
1.4.	Problema de Investigación	18
1.5.	Subproblemas de Investigación	18
1.6.	Delimitación de la investigación	19
1.6.1.	Delimitación Temporal	19
1.6.2.	Delimitación espacial	19
1.6.3.	Delimitación de las unidades de observación	19
1.7.	Justificación	19
1.8.	Cambios esperados	20
1.9.	Objetivos	21
1.9.1.	Objetivo general	21
1.9.2.	Objetivos Específicos.	21

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

TEMA I

2.1.	Recreación	23
2.2.	Programa Recreativo	27
2.3.	Servicios Recreativos	28
2.4.	Áreas de la Recreación	29
2.4.1	Área de Mantenimiento y de la salud	29
2.4.2.	Área al Aire libre	31
2.4.3.	Área Acuática	32

2.4.4	Área Comunitaria	33
2.4.5	Área Manual	34
2.4.6	Área Artística	35
2.4.7	Área Conmemorativa	35
2.4.8	Área Social	37
2.4.9	Área Literaria	37
2.4.10	Área de Entretenimiento y aficiones	38
2.4.11	Área Técnica	39
2.3.12	Área Lúdica	40
2.3.13	Área Físico- Deportiva	41
2.5	Juegos recreativos	42
2.6	El Juego como medio de aprendizaje	43
2.7	El Juego como herramienta pedagógica	44
2.8	Juegos Predeportivos	45
2.9	Condiciones a desarrollar mediante las actividades recreativas	46
2.9.1	Trabajo en Equipo	46
2.9.2	La Interrelación	49
2.9.3	La Motivación	53
2.9.3.1	Motivación y conducta	54
2.9.4	Valores	55
2.9.5	Actitud	57

TEMA II

2.1.1	La Técnica	59
2.1.2	Técnica con Balón	59
2.1.3	Fundamentos Técnicos Ofensivos	61
2.1.3.1	El golpe con pie	62
2.1.3.2	Golpeo de Cabeza	64
2.1.3.3	Controles de Balón	65
2.1.3.4	Conducción	67
2.1.3.5	Fintas y Regates	69

2.1.3.6 Tiros	71
2.1.4 Fundamentos Técnicos Defensivos	73
2.1.4.1 Despejes	74
2.1.4.2 Interceptación	74
2.1.4.3 Corte	75
2.1.4.4 La entrada	75
2.1.4.5 La Carga	75
2.1.4.6 Acosos	76
2.1.4.7 Repliegue	76

CAPITULO III

3. Relación entre Programa recreativo y Técnica con balón	78
3.1 El Futbol como deporte recreativo	79

CAPITULO IV

4. PLANTEAMIENTO DE LAS HIPOTESIS

4. Planteamiento de hipótesis	82
4.1 Hipótesis general	82
4.2 Hipótesis alternativas	82
4.3 Hipótesis nula	82
4.2.1 Determinación de las variables de investigación	82
4.2.2 Matriz de operacionalización de variables	83

CAPÍTULO V

5. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

5.1. Metodología utilizada para la concreción del proyecto.	85
5.2. Metodología para el desarrollo de la investigación	85

5.2.1. Método	85
5.2.2. Población y muestra	86
5.2.3. Técnicas e instrumentos	86
5.2.3.1 Ficha de Observación	86
5.2.3.2 Test de precisión de pase	89
5.2.3.3 Test de dominio de balón	89
5.2.3.4 Test de dribling	90
5.2.3.5 Test de dominio de cabeza	90
5.2.4 Test de distancia	91
5.2.4 Organización, tabulación, análisis e interpretación de la Información	92

CAPÍTULO VI

TABULACION Y ANALISIS DE LA INVESTIGACION

6.1 Ficha de observación inicial	94
6.1.1 Pregunta uno	94
6.1.2 Pregunta dos	95
6.1.3 Pregunta tres	96
6.1.4 Pregunta cuatro	97
6.1.5 Pregunta cinco	98
6.2 Test técnicos iniciales	99
6.2.1 Medidas de tendencia central test iniciales	100
6.2.2 Test de precisión de pase	101
6.2.3 Test de dominio de balón	102
6.2.4 Test de dominio de cabeza	103
6.2.5 Test de dribling	104
6.2.6 Test de distancia	105
6.3 ANALISIS DE LOS TEST INICIALES Y FINALES	
6.3.1 Ficha de observación final primera pregunta	106
6.3.2 Ficha de observación final segunda pregunta	107

6.3.3	Ficha de observación final tercera pregunta	108
6.3.4	Ficha de observación final cuarta pregunta	109
6.3.5	Ficha de observación final quinta pregunta	110
6.3.1.1	Test técnicos finales	111
6.3.1.2	Medidas de tendencia central de los test finales	112
6.3.1.3	Relación de los test iniciales y finales	113
6.3.1.4	Precisión de pase	114
6.3.1.5	Relación precisión de pase	115
6.3.1.6	Dominio de balón	116
6.3.1.7	Relación dominio de balón	117
6.3.1.8	Dominio de cabeza	118
6.3.1.9	Relación dominio de cabeza	119
6.3.1.10	Test de dribling	120
6.3.1.11	Relación test de dribling	121
6.3.1.12	Test de distancia	122
6.3.1.13	Relación test de distancia	123
6.1.19	Medidas de tendencia central de los test iniciales y finales	124

CAPITULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1	Conclusiones	126
7.2	Recomendaciones	128

CAPITULO VIII

8. PROGRAMA RECREATIVO APLICADO

8.1	Antecedentes	131
8.2	Justificación	131
8.3	Objetivo General	132
8.4	Objetivos específicos	133
8.4	Macro ciclo	134

8.5	Planificación semanal	135
8.6	Sesión de entrenamiento No 1	136
8.7	Sesión de entrenamiento No 2	137
8.8	Sesión de entrenamiento No 3	138
8.9	Sesión de entrenamiento No 4	139
8.10	Sesión de entrenamiento No 5	140
8.11	Sesión de Entrenamiento No 6	141
8.12	Sesión de entrenamiento No 7	142
8.13	Sesión de entrenamiento No 8	143
8.14	Sesión de entrenamiento No 9	144
8.15	Sesión de entrenamiento No 10	145
8.16	Sesión de entrenamiento No 11	146
8.17	Sesión de entrenamiento No 12	147
8.18	Sesión de entrenamiento No 13	148
8.19	Sesión de entrenamiento No 14	149
8.20	Sesión de entrenamiento No 15	150
8.21	Sesión de entrenamiento No 16	151
8.22	Sesión de entrenamiento No 17	152
8.23	Sesión de entrenamiento No 18	153
8.24	Sesión de entrenamiento No 19	154
8.25	Sesión de entrenamiento No 20	155

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

RESUMEN EJECUTIVO

En el presente estudio se procedió a dar información acerca de un programa recreativo aplicado a la técnica en el fútbol, para deportistas hasta 14 años.

La población con la que se trabajó en esta investigación fueron los 22 deportistas que conformaban la selección sub 14 del colegio, que se encuentra ubicada en Cumbaya, Vía Pillagua, a los cuales inicialmente se procedió a realizar test técnicos previos y fichas de observación en los entrenamientos, para poder obtener datos fidedignos en esta categoría.

Posteriormente para aplicar el programa recreativo, procedimos a elaborar el indicado para los deportistas hasta 14 años, los test específicos de ejecución técnica, que nos permitieron obtener datos iniciales que nos sirvieron como punto de partida, para la aplicación del programa recreativo en el desarrollo de la técnica en el fútbol.

En el programa se plantearon ejercicios y actividades lúdicas, deportivas y recreativas en los entrenamientos, correspondientes a la edad de los deportistas, además teniendo en cuenta los principios, métodos de enseñanza y tipos de ejercicios propios, para el cumplimiento de los objetivos en sus entrenamientos, la aplicación del programa se realizó durante 5 meses, en los cuales se trabajó a la par 5 principios de su comportamiento que son: la interrelación, la actitud, los valores, el trabajo en equipo y su motivación, poniendo como meta que cada uno de estos mejoren en los seleccionados, los días de trabajo fueron martes, jueves y viernes.

Después de la aplicación del programa, se realizaron los test técnicos finales y fichas de observación, para realizar el respectivo análisis, el mismo que permitió comprobar el efecto positivo en su técnica de los deportistas y al mismo tiempo mejoro su relación grupal en los entrenamientos y competencias, esto ayudo en su formación como futbolista y como un desarrollo personal optimo personal.

1. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN

Programa recreativo en el desarrollo de la técnica con balón

1.2. UBICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

El Colegio Menor San Francisco de Quito es una institución privada, bilingüe, que fue fundada en 1995 y está afiliada a la Universidad San Francisco de Quito. Verdad, Bondad y Belleza son los principios básicos que inspiraron a sus fundadores para crear un colegio de tipo renacentista, inspirado en los mejores modelos educativos norteamericanos e internacionales, y que enseña además a los estudiantes a comprender, respetar y celebrar la diversidad de la cultura ecuatoriana.

El colegio cuenta con más de 1300 estudiantes y está dividido en cuatro secciones:

Primaria Básica – Guardería a 2do Grado

Escuela Primaria – Grados 3 a 5

Escuela Media – Grados 6 a 8

Escuela Secundaria – Grados 9 a 12

El tamaño de las clases es pequeño, con 17 alumnos en Pre-primaria y 22 alumnos en los otros grados. En Primaria Básica, las profesoras titulares de cada grado enseñan junto a una asistente bilingüe.

El currículo del Colegio Menor, basado en el concepto de las artes liberales, ofrece a los estudiantes la oportunidad de completar un grupo de cursos principales, así como también la posibilidad de desarrollar el conocimiento y las destrezas en arte, música y en una variedad de materias electivas. En la Escuela Secundaria, todos los cursos son impartidos como parte del currículo de preparación universitaria. El

Colegio Menor ofrece además los cursos de ubicación avanzada, Advanced Placement (AP), en cálculo, estadística, inglés, literatura inglesa, literatura española, taller de arte, historia universal y biología.

El Colegio Menor consta con actividades después de las horas de clase, llamadas extracurriculares, como son:

- Fútbol
- Básquet
- Voleibol
- Ciclismo
- Atletismo
- Música- arte
- Italiano

El Colegio Menor es uno de los más importantes en su rama, con estudiantes graduados y aceptados en prestigiosas universidades de Norteamérica, Sudamérica y Europa.

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

La situación actual en la se encuentran los deportistas que conforman la categoría sub 14 de futbol, esta tornándose en un ambiente tenso, en razón de que varios deportistas, suben de categoría y les cuesta ambientarse al nuevo grupo de trabajo o tal vez, la falta de actividades recreativas novedosas para los deportistas, que sería de gran ayuda.

Al mismo tiempo los que constan con su segundo año en la categoría y conocen a los deportistas que ingresan, dándose un nuevo entorno en el que se encuentran entrenando, tanto compañeros de equipo y amigos. Se quiere constatar que los

entrenamientos diarios no contribuyen a la interrelación entre los deportistas, también al desempeño del proceso de formación en la práctica de este deporte.

Los seleccionados se encuentran en una edad en la que es delicada de trabajar de acuerdo a sus cambios hormonales, sus estados de ánimo diarios, diferentes cambios, tanto fisiológicos, físicos y psicológicos, dándonos cuenta que pueden influir en su desempeño en los entrenamientos y competencia

También se puede observar que los deportistas no tienen la suficiente confianza con los demás compañeros, esto puede ser por la falta de actividades recreativas en los entrenamientos o actividades más dinámicas, sin dejar a un lado la técnica ya que puede causar una demora en la asimilación grupal de nuevos conocimientos

Podemos observar el comportamiento individual, tiene que ver con ejercicios no novedosos, en los que el deportista no llega a motivarse realizando el trabajo de una mala manera, demorando su proceso de trabajo en las diferentes capacidades.

A los deportistas se les entrena 3 veces por semana y en esos días se les exige y al mismo tiempo se les motiva para que sean capaces de resistir cargas medias y altas, a las que tratamos de preparar mediante un respectivo proceso de enseñanza.

Como un factor positivo se han modificado las reglas de la institución, ya que antes en la selección, podían asistir alumnos que no eran seleccionados, ahora se ha implantado que solo van a realizar entrenamientos con deportistas idóneos, que al mismo tiempo son los seleccionados, esto beneficiaría como grupo e individualmente en su rendimiento, por lo que se tornaría un ambiente más competitivo y unido al mismo tiempo.

Hace dos años la categoría sub 14 de fútbol del “Colegio Menor San Francisco de Quito se consagro como campeón del campeonato intercolegial llamado “Copa

Vall”, en la cual participan todos los colegios que están ubicados tanto en el valle de Cumbaya, como en el de Tumbaco y sus alrededores.

Los muchachos en representación del colegio, pese a los factores que en su mayoría eran negativos se realizó un buen trabajo y al mismo tiempo se fueron dando los mejores resultados para la institución.

1.4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

¿Incide en el desarrollo de la técnica con balón en la categoría sub 14 del “Colegio Menor San Francisco de Quito, la aplicación de un programa recreativo?

1.5. SUBPROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

- La falta de actividades recreativas en los entrenamientos de la categoría sub 14 de fútbol del “Colegio Menor San Francisco de Quito”
- La aplicación de actividades diarias en los entrenamientos de la categoría sub 14 de fútbol del “Colegio Menor San Francisco de Quito”
- La desmotivación individual frente a los entrenamientos programados por el entrenador

1.6. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1. DELIMITACIÓN TEMPORAL

La presente investigación se llevara a cabo con los estudiantes matriculados en el año lectivo 2010-2011 y que pertenecen a la selección de futbol categoría sub 14 del “Colegio Menor San Francisco de Quito”

1.6.2. DELIMITACIÓN ESPACIAL

El desarrollo de esta investigación se la realizara en el “Colegio Menor San Francisco de Quito”

1.6.3. DELIMITACIÓN DE LAS UNIDADES DE OBSERVACIÓN

- 22 seleccionados que conforman la categoría sub 14 de futbol del “Colegio Menor San Francisco de Quito”
- Un entrenador
- Un asistente técnico

1.7. JUSTIFICACIÓN

Actualmente los docentes de la actividad física nos encontramos con distintos casos a solucionar, como por ejemplo la poca motivación de los seleccionados en los entrenamientos y competencias, ahora se tomo este grupo con el fin de ayudar a que los deportistas de la categoría sub 14 de futbol del “Colegio Menor San Francisco de Quito” realizando en los entrenamientos actividades recreativas y que al mismo tiempo son experiencias nuevas para ellos, ya que, los deportistas mantienen entrenamientos iguales, rutinarios, lo que beneficiará individual como colectivamente a los mismos.

Al mismo tiempo contribuirá a un mayor desarrollo en sus capacidades en esta disciplina que es el fútbol.

En el “Colegio San Francisco de Quito” no se ha realizado una investigación de este ámbito en los deportistas de la categoría sub 14 de fútbol del colegio, por lo que sería factible realizarla y tener en cuenta que si los resultados son positivos mejoraríamos aspectos físicos técnicos entre otros.

Entonces, es necesario realizar este tipo de análisis, para obtener datos fidedignos en todo el proceso de enseñanza de la técnica con balón en el fútbol y la motivación a través de actividades recreativas, al mismo tiempo poder dotar al colegio de este tipo de investigación para tener una base científica y que los docentes tengan como apoyo científico un tema que es importante en la enseñanza y perfeccionamiento de conocimientos de esta disciplina.

Ahora el grupo al que se maneja, tanto antiguos y nuevos que conforman la selección de fútbol sub 14, se ha puesto como meta que, en los campeonatos que se tenga ha futuro, el desempeño, tanto individual, como colectivamente va a ser el óptimo sintiéndose satisfechos por lo realizado y orgullosos de representar al colegio.

Esto al mismo tiempo me ha motivado hacer este tipo de investigación, que será relevante, tanto el desempeño y comportamiento de ellos a realizar nuevas actividades que les motive, que tienen por fin, el ayudar al deportista y al grupo como equipo en los entrenamientos y competencia.

1.8. CAMBIOS ESPERADOS

- Mejorar su técnica con balón en los seleccionados.
- Motivación de los deportistas en entrenamiento y en competencia.

- Desempeño eficiente en competencia de los deportistas

1.9. OBJETIVOS

1.9.1. OBJETIVO GENERAL

Evaluar la aplicación de un programa recreativo en el desarrollo de la técnica con balón en los deportistas de la categoría sub 14 del “Colegio Menor San Francisco de Quito” en los entrenamientos diarios

1.9.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Verificar las actividades recreativas aplicadas en los entrenamientos de la categoría sub 14 de fútbol del “Colegio Menor San Francisco de Quito”
- Evaluar las actividades diarias utilizadas en los entrenamientos de la categoría sub 14 de fútbol del “Colegio Menor San Francisco de Quito”
- Constatar el grado de motivación individual de los deportistas en los entrenamientos programados por el entrenador

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

TEMA I

2.1 RECREACIÓN

Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento”

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

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.¹

“El término recreación proviene del latín recreativo, que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van

¹ Enciso, Hernando y Rico, Carlos A. Educación para el tiempo libre. Funlibre. Santafé de Bogotá. 1995

más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

La recreación es un proceso a través del cual el ser humano logra modificaciones en su forma de ser, obrar, pensar y sentir.

Es también un fenómeno psico-social que forma parte del proceso de producción-reproducción económica, política ideológica, durante el tiempo libre

Una práctica social: describe formas de pensamiento y maneras de ser de una sociedad dada.

Una institución social: formas institucionalizadas que tipifican a una comunidad.

Una sub-institución del tiempo libre: por darse dentro de este espacio.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo.

Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

La recreación se da normalmente a través de la generación de espacios en los que los individuos pueden participar libremente de acuerdo a sus intereses y preferencias. La noción básica de una situación de recreación es la de permitir a cada uno encontrar lo que más placer le genera, pudiendo por tanto sentirse cómodo y haciendo entonces lo mejor de la experiencia. La recreación se diferencia de otras situaciones de relajación tales como el dormir o descansar ya que implica siempre una participación más o menos activa de la persona en las actividades a desarrollar.

Ha sido científicamente comprobado que aquellas personas deportistas que se ven inmersas en sus rutinas de entrenamiento y que no dedican espacios a experiencias de recreación, suelen sufrir por lo general mayores niveles de stress,

angustia y/o ansiedad. Por tanto, la recreación sirve al ser humano no sólo para activar el cuerpo, sino también para mantener en un sano equilibrio a la mente.

La recreación como actividad organizada puede desarrollarse tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados. Claros ejemplos del primer caso serían todo tipo de actividades a realizar en parques, plazas o en la naturaleza. Para el segundo caso, pueden ser perfectas opciones aquellas actividades recreativas relacionadas con el arte, la música, la comunicación, el teatro, el cine y el uso de tecnologías de última generación. La organización de espacios de recreación para una determinada comunidad es una tarea importante que atañe a los gobiernos ya que a través de ella los individuos pueden establecer lazos de contacto y de pertenencia mucho más sólidos, así como también pueden bajar los niveles sociales de stress, violencia e individualismo

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.”²

“Muchas son las formas que se han utilizado para definir el concepto de recreación, entre ellas tenemos una de las más antiguas en la literatura especializada dada en 1889, en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen "La recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que irá al cultivo óptimo de sus facultades, ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece y profundiza su concepción del mundo”.

² RECREACION: HACIA EL APRENDIZAJE PLACENTERO, Pablo Ziperovich, 2002

Joffre Dumazedier, dice que la recreación es "...el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede dedicarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales", nótese que incluye el descanso, la diversión y el desarrollo y que las tres comienzan con d, por lo que se conoce con el nombre de teoría recreativa de las tres d, y representa una concepción con limitaciones pues extrae al hombre del medio social integral en que se vive.

Harry Overstrut plantea que la actividad recreativa lleva... "Un desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización"; en esta teoría la socialización es un paso de avance debido que es uno de los elementos que más peso tienen dentro de las funciones sociales de la recreación.

Dentro de la actividad física existía el deporte como fenómeno independiente el cual no es considerado en el tiempo libre; así podremos decir que la aparición de la actividad física de tiempo libre es prácticamente un fenómeno de nuestros días; no obstante no llega aún a cuajar en su carácter liberatorio, gratuito, hedonístico y personal a los que hacen referencia Dumazedier y Ripert sino que se limita (y esto ya es un factor importante) a cubrir las necesidades sociales aprovechando el tiempo libre para preparar o facilitar la integración social.

Uno de los concepto más generales y con más bases para el estudio de la recreación como fenómeno en el campo socialista lo brinda Aldo Pérez Sánchez en su libro *Recreación Fundamentos Teóricos- Metodológicos* en el que expresa "...la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una

compulsión externa y mediante la cual se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.³

2.2 PROGRAMA RECREATIVO

“Programa recreativo es un catálogo de actividades recreativas, que se le desconecta de todo el sistema operativo institucional, considerado un medio para alcanzar los objetivos propuestos.

El programa recreativo, dirigido y su aplicación en los deportistas, está encaminado a incrementar la participación de los mismos hacia las actividades físicas deportivas y recreativas, las acciones del programa van a estar en correspondencia a la adecuada motivación en desarrollo de la técnica con la recreación, el mismo tiene como responsable el ejecutor del programa, el entrenador.

El programa ofrece un una buena asimilación de conocimientos, hacia la práctica en actividades recreativas a partir de la aplicación de un programa recreativo físico dirigido, que eleve las opciones y el nivel de satisfacción recreativa y que se encuentren al alcance de los deportistas de la selección.

Las actividades del programa constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre las participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y la integración social.

Como principio se pretende alcanzar la satisfacción de los deportistas en sus entrenamientos para el disfrute el bienestar, la diversión en actividades de físicas deportivas y recreativas para determinar el nivel de conocimiento desde el punto de vista de las actividades recreativas que se ofertan en el programa recreativo físico a los jóvenes y la puesta en marcha de su aplicación y la factibilidad una vez aplicado.

³ Enciso, Hernando y Rico, Carlos A. Fundamentos de la recreación. Cerlibre. Funlibre. Bogotá. 1988.

Para un programa se requiere alcanzar siguientes metas:

Satisfacer las necesidades, partiendo de estos los gustos e intereses de las ofertas para los jóvenes y demandas de las actividades recreativas.

Incrementar las opciones para la incorporación de los jóvenes a la masificación y participación a las actividades programadas.

Favorecer el nivel de calidad de las actividades para los jóvenes de la del grupo”⁴

2.3 SERVICIOS RECREATIVOS

Los servicios son actividades intangibles adaptadas al requerimiento individual o colectivo. El adjetivo “recreativo” se refiere a necesidades concretas relacionadas con el uso del tiempo libre de una manera positiva.

Tomando esto de base, valdría la pena preguntarnos ¿Es la recreación una necesidad?, ¿Acaso no hay en nuestros países otras necesidades que son prioritarias?, ¿Quién o quienes necesitan un “servicio recreativo”? Por último, y como el cuestionamiento más importante de esta ponencia ¿Cuál debe ser el papel de los prestadores de servicios recreativos ante el reto del desarrollo humano?

Iniciaremos este análisis desde una perspectiva económica de las necesidades. Uno de los principios básicos de la economía es la fórmula que dice que las necesidades siempre serán mayores o iguales a los recursos, lo cual se representa de la siguiente manera:

$N \geq R$ (mayores o iguales) R

Donde n – necesidades y r – recursos.

Partiendo de esta base, de reconocimiento universal, podemos suponer que nunca serán suficientes los recursos de los que disponemos para satisfacer cabalmente nuestras necesidades. Es decir, que si lo que gano el día de hoy, no me alcanza,

⁴ Recreación, programa-recreativo-físico-jóvenes-comunidad

en el caso de que gane mas el día de mañana, tampoco me va a alcanzar ya que, al ganar más, se incrementan mis necesidades.

Ahora bien, contestando a la pregunta acerca de que si la recreación es una necesidad, desde un punto de vista la respuesta es afirmativa.

No es un objeto de la presente ponencia mencionar las distintas acepciones del concepto recreación ni los beneficios que esta nos brinda, si no, más bien entender que el uso positivo del tiempo libre es una necesidad, y más aún, la posibilidad de alcanzar una vivencia de ocio es un derecho humano irrenunciable reconocido internacionalmente.

Al existir una necesidad identificada, que a partir de ahora podemos denominar DEMANDA, diferentes entes sociales buscaran satisfacerla constituyendo lo que conoceremos como OFERTA las cuales tendrán un punto de encuentro en lo que los economistas llaman MERCADO (no refiriéndose a un edificio o construcción, sino al contexto de encuentro)

2.4 ÁREAS DE LA RECREACIÓN

En la práctica de las actividades recreacionales intervienen, se interrelacionan y confluyen distintos elementos que pertenecen y componen a las ciencias, artes y técnicas, la educación, el deporte y el turismo, convirtiéndose por lo tanto en sus áreas y medios de expresión

2.4.1 ÁREA DE MANTENIMIENTO DE LA SALUD

“Necesita de una preparación previa donde se promueva un asesoramiento seguro y muy bien dirigido.

Asesoría en el acondicionamiento físico

Campañas de activación física

Jornadas de salud

Programas de salud”⁵

“Este es un área que recientemente ha experimentado un notable crecimiento y una muy fuerte promoción, todo ello debido al incremento del interés que se le otorga cada día al mantenimiento de la buena salud, desde el punto de vista físico.

Aquí aparece la necesidad imperiosa de una capacitación especial para entender a personas que, sin preparación previa, se lanzan al mundo de la actividad física. Fatalidades como llamada “muerte súbita”, nos da un claro ejemplo de la importancia de reducir riesgos, realizando exámenes preventivos, de carácter interdisciplinario y no olvidar que, siempre es aconsejable recomendar una evaluación médica de rutina, sobre todo, si quien va iniciar una actividad física, está encuadrada dentro de algunos de los siguientes parámetros:

Se tiene un sobrepeso considerable.

La persona se cansa fácilmente.

Tiene el participante alguna enfermedad crónica, mareos, pulso irregular, respiración corta, etc.

La persona fuma considerablemente

Se tiene un registro de ataques cardiacos en la familia, como así también presión arterial alta o diabetes.

Si posee alguna enfermedad a nivel de los huesos, muscular o problemas de circulación

Si el participante es mayor de los 65 años y se encuentra desacostumbrado a la actividad.

Las siguientes son actividades que pertenecen a esta área:

Asesoría en el acondicionamiento físico

⁵ DISEÑO Y EVALUACION DE PROGRAMAS DE RECREACION, Esperanza OSORIO C. y Carlos Alberto RICO A, Colombia. edición 2005

Campañas de actividad física

Jornadas para la salud

Programas de nutrición”⁶

2.4.2 ÁREA AL AIRE LIBRE

“Tienen como objetivo principal fomentar los valores sociales.

Deben estar dirigidos por expertos porque son actividades de alto riesgo, de adrenalina o de aventura.

Campamentismo

Espeleología

Escalada en roca”⁷

“Esta área, y también el área acuática, son las que han registrado un evidente desarrollo exponencial durante los últimos años, y se las denomina comúnmente deportes o actividades “de alto riesgo”, “de adrenalina” o “de aventura”. Las motivaciones que sustentan el espectacular aumento de sus participantes merecen un análisis sociológico de fondo, que seguramente se realizará en un futuro cercano.

Pero ese crecimiento se produjo en forma desordenada y programación y control, en algunos lugares, se perciben con débiles anárquicos, fundamentalmente debido a la escasa capacitación de quienes promueven y conducen las actividades específicas, (generalmente, personas carentes de una certificación de sus aptitudes) y cuya irresponsabilidad ha provocado severos accidentes que, en algunos casos, resultaron fatales, por los vacíos legales y la falta de exhaustivos controles oficiales e institucionales sobre quienes las organizan y promueven.

⁶ Clavijo, Antonio, Coldeportes – Sena – Funlibre. Documento. Fusagasugá. 2002

⁷ Waishman, Pablo. Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico

Esto ya se viene equilibrando con la aparición de instituciones que, seriamente, se están dedicando a la formación de recursos acompañados por organismos oficiales que generan controles específicos que, paulatinamente, están cubriendo los problemas antes mencionados.

La tendencia indica que la especialidad seguirá creciendo en el futuro y podrá resultar en una interesante oportunidad laboral para los especialistas debidamente acreditados

El Área al Aire Libre incluye, entre otras, las siguientes actividades:

Campamentismo	Excursionismo
Carreras a campo traviesa	Rappell
Carreras de orientación	Senderismo
Ciclismo de montaña	Vuelos en alta delta
Escalada en roca	Vuelos en globos aerostáticos
Espeleología” ⁸	

2.3.4.3 ÁREA ACUÁTICA

“Se aplica los mismos conceptos que el área al aire libre.

Buceo

Canotaje

Descenso en ríos

Skí acuático

Surf”⁹

⁸ Coldeportes, Funlibre. Colectivo de autores. *Plan Nacional de recreación*. Bogotá, Colombia, año 1999

⁹ Clavijo, Antonio, Coldeportes – Sena – Funlibre. Documento. Fusagasugá. 2002

“Se le pueden aplicar los mismos conceptos que al Área al Aire Libre, e incluye, entre otras, las siguientes actividades:

Buceo	Natación recreativa
Canotaje	Polo acuático
Saltos Ornamentales	Remo
Descenso en ríos	Ski acuático
Espeleobuceo	Surf
Motonáutica	Vela
Nado sincronizado” ¹⁰	

2.4.4 ÁREA COMUNITARIA

“Implica un profundo y definido espíritu de solidaridad y de compromiso social, genera y promueve esfuerzos comunitarios para procurar la mejora de las condiciones de vida de la comunidad.

Campañas de vacunación

Jornadas deportivas

Talleres ecológicos”¹¹

“Este es un Área que implica un profundo y definido espíritu de solidaridad y de compromiso social. Genera y promueve esfuerzos comunitarios para procurar la mejora de las condiciones de vida de la comunidad en la que sus participantes conviven. Hay que tener muy presente que la participación voluntaria, durante el tiempo libre de las personas en estas actividades debe fomentarse, poniendo especial énfasis en la autogestión, ya que no siempre se podrá contar con la presencia de un profesional especializado en la materia.

¹⁰ Colectivo de autores. (1985.) *Tiempo libre y personalidad*. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

¹¹ Waishman, Pablo. *Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico*

Entre otras, las actividades más destacadas del área son:

Campañas de vacunación

Jornadas deportivas

Talleres ecológicos

Talleres sobre prejubilación”¹²

2.4.5 ÁREA MANUAL

“Fomentan la creatividad, estimula la imaginación canalizado en obras hechas por sus propias manos, el ser humano recibe tanta gratificación personal.

Alfarería

Escultura

Globoflexia

Modelado en cerámica”¹³

“Las habilidades manuales y artísticas son un recurso enriquecimiento en los programas de recreación, ya que fomentan la creatividad, tan necesaria en estos tiempos, en los que todo se suele dar hecho y terminado

El estímulo de la imaginación y la creatividad, canalizado en obras y elementos producidos con las propias manos, hace que no exista otra área en la que los participantes reciban tanta gratificación personal por haber realizado una creación por sí mismos. Como ejemplos de las actividades involucradas en esta área, podemos mencionar:

Alfarería

Papiroflexia

Escultura en diversos (metal, madera, piedra)

¹² Clavijo, Antonio, Coldeportes – Sena – Funlibre. Documento. Fusagasugá. 2002

¹³ Clavijo, Antonio, Coldeportes – Sena – Funlibre. Documento. Fusagasugá. 2002

Pintura(al acuarela, oleo, acrílico)

Globoflexia

Orfebrería

Pirograbado

Tejido de telares

Vitrales”¹⁴

2.4.6 ÁREA ARTÍSTICA

“Desarrolla todas las habilidades, sean teatrales o musicales, es muy importante por el alto nivel de compromiso y participación personal.

Canto

Danzas

Teatro”¹⁵

“Esta área incluye al desarrollo de todas las habilidades escénicas, sean estas teatrales o musicales y es muy importante por el alto nivel de compromiso y participación personal, ya sea actuando individualmente o en conjunto con otros participantes.

Son típicas del área artística, entre otras, las siguientes actividades:

Canto (popular, opera, coros)

Danzas (clásicas, floclóricas)

Interpretación instrumental (música, clásica, popular, fol-clore, jazz)

Teatro (experimental, clásico, infantil, pantomima, marionetas)

Etc.”¹⁶

¹⁴ Coldeportes, Funlibre. Colectivo de autores. *Plan Nacional de recreación*. Bogotá, Colombia, año 1999

¹⁵ Colectivo de autores. (1985.) *Tiempo libre y personalidad*. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

¹⁶ Enciso, Hernando y Rico, Carlos A. *Fundamentos de la recreación*. Cerlibre. Funlibre. Bogotá. 1988

2.4.7 ÁREA CONMEMORATIVA

“Su objetivo es resaltar nuestro sentido de identidad, nuestras raíces y cultura a través de actividades propias de nuestra Patria.

Efemérides cívicas

Fiestas étnicas

Fiestas religiosas

Carnavales”

“Esta área, conjuntamente con el Área Social, tiene un problema: popularmente subsiste la idea de que no es necesario poseer conocimientos especializados para organizar y conducir eventos y que, con comida y bebida, más un simpático animador, basta para cubrir todas las expectativas. La práctica ha demostrado lo contrario, ya que una organización deficiente no solo puede arruinar un evento, sino también provocar la decepción en los asistentes, que es precisamente lo contrario de lo que siempre se espera obtener.

Un ejemplo, de trabajo bien planificado, lo dan hoy en día, las grandes empresas que suelen organizar para ocasiones conmemorativas, grandes eventos festivos, diseñados para compartirlos y afianzar los vínculos con sus respectivas comunidades, por lo que, con muy buen criterio, no se limiten a encargar un suculento “catering”, sino que recurren a especialistas en organización y animación, cuyos conocimientos especializados les garantizan éxito sin mayores riesgos.

Las actividades que involucra el Área Conmemorativa son, entre otras:

Carnavales

Fiestas étnicas

Efemérides cívicas

Fiestas religiosas

Efemérides históricas

Fiestas de fin de año”¹⁷

¹⁷ Waishman, Pablo. Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico

2.4.8 ÁREA SOCIAL

“Son vehículos idóneos para promocionar y facilitar los encuentros entre personas con gustos afines y para consolidar los vínculos intrafamiliares e intergeneracionales.

Bailes sociales

Juegos de kermesse

Noches de talentos

Veladas culturales”¹⁸

“Al igual que la anterior, esta área requiere de personas capacitadas y experimentadas, para organizar las actividades y conducirlas con éxito

Es importante tener en cuenta que las actividades involucradas en el Área Social, son vehículos idóneos para promocionar y facilitar los encuentros entre personas con gustos afines y muy especialmente, para consolidar los vínculos intrafamiliares e intergeneracionales, que, en la actualidad, se perciben como dibujados o deteriorados.

Algunas de las actividades típicas de esta área son:

Bailes sociales

Juegos de Kermesse

Banquetes

Juegos de mesa

Clubes de “cuenta – cuentos”

Noches de “talentos”

Clubes de lectura

Veladas culturales”¹⁹

2.4.9 ÁREA LITERARIA

“Brindan la oportunidad de crear, apreciar y convivir con mundos imaginarios y vincularse con personas, eventos y ambientes que les permitan ampliar su visión del mundo real y de ficción y por ende, su acervo cultural.

¹⁸ Enciso, Hernando y Rico, Carlos A. Fundamentos de la recreación. Cerlibre. Funlibre. Bogotá. 1988

¹⁹ Coldeportes, Funlibre. Colectivo de autores. *Plan Nacional de recreación*. Bogotá, Colombia, año 1999

Actividades o juegos mentales

Talleres de composición

Talleres de narración”²⁰

“Muchas veces considerada como un área reservada para participantes expertos o personas que solo gustan de la lectura, ir al cine, etc., ofrece, sin embargo, la oportunidad a los participantes (aun con poca experiencia) de crear, apreciar y convivir con mundos imaginarios y también vincularse con personas, eventos y ambientes que les permitan ampliar su visión del mundo real y de ficción y por ende, su acervo cultural. Son ejemplos de sus actividades:

Actividades o juegos mentales (rompecabezas, charadas, acertijos)

Clubes literarios

Talleres de composición

Talleres de narración”²¹

2.4.10 ÁREA DE ENTRETENIMIENTOS Y AFICIONES

“Exige un considerable esfuerzo en investigación, búsqueda y acumulación y una notable precisión manual.

Aeromodelismo

Colecciones (sellos, timbres, billetes, etc.)

Modelismo naval”²²

“Esta área, es percibida hoy en día como un simple pasatiempo para escolares, no obstante, no son pocos los adultos que dedican sus esfuerzos durante su tiempo

²⁰ Colectivo de autores. (1985.) *Tiempo libre y personalidad*. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

²¹ Enciso, Hernando y Rico, Carlos A. *Fundamentos de la recreación*. Cerlibre. Funlibre. Bogotá. 1988

²² Clavijo, Antonio, *Coldeportes – Sena – Funlibre*. Documento. Fusagasugá. 2002

libre, a cultivar las actividades que ella involucra, generalmente agrupados en clubes o asociaciones de aficionados. Las actividades no son tan simples como a primera vista podrían parecer, ya que exigen un considerable esfuerzo en investigación, búsqueda y acumulación, sise refieres al modelismo. Se ha comprobado que son los grupos de la tercera edad, quienes en actualidad más se interesan en esta área y generan espacios para desarrollarla.

Entre las actividades que pertenecen al área, podemos mencionar:

Aeromodelismo

Automodelismo

Colecciones (sellos postales, monedas, billetes de banco, llaves, etc)

Modelismo naval”²³

2.4.11 ÁREA TÉCNICA

“Trata de que los participantes obtengan los grandes beneficios en el placer y la satisfacción de participar o mantener vigente antiguos oficios, con acervo histórico.

Abanistería

Jardinería

Repostería

Carpintería”²⁴

“Esta área es frecuentemente confundida con la capacitación para el empleo, pero hay que tener en cuenta que, si bien los conocimientos que de ella emergen pueden facilitar la posibilidad de obtener un ingreso pecuniario extra, ese no es su propósito esencial, sino que se trata de que los participantes obtengan, simplemente, los grandes beneficios en el placer y la satisfacción de participa (lo

²³ Enciso, Hernando y Rico, Carlos A. Fundamentos de la recreación. Cerlibre. Funlibre. Bogotá. 1988

²⁴ Colectivo de autores. (1985.) *Tiempo libre y personalidad*. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

que es típico de la jardinería, por ejemplo) o dedicarse a mantener vigente a antiguos oficios, con acervo histórico, muchos de ellos en las vías de extinción:

Podemos mencionar como actividades inherentes a esta área:

Albañilería	Electrónica
Carpintería	Jardinería
Cocina	Mecánica
Ebanistería	Plomería
Electricidad	Repostería ²⁵

2.3.4.12 ÁREA LÚDICA

“Es una herramienta para el proceso de enseñanza – aprendizaje, potencializa todas las capacidades en el ser humano a través del juego.

Grandes juegos

Juegos de mesa

Juegos de azar

Juegos de competencia²⁶

“Esta área sin lugar a dudas, una de las más confusión ha creado en torno al fenómeno recreativo, ya que, muy frecuentemente, los profesionales confunden sus contenidos con los contenidos generales de la recreación.

A esta confusión se agrega que, constantemente, reducen a la recreación y al Área Lúdica al mero conocimiento de juegos de todo tipo.

Esto no significa que el juego no sea importante pero debemos aclarar que la concepción de la recreación, va mas allá de conocer una gama de juegos, dado

²⁵ Coldeportes, Funlibre. Colectivo de autores. *Plan Nacional de recreación*. Bogotá, Colombia, año 1999

²⁶ Enciso, Hernando y Rico, Carlos A. *Fundamentos de la recreación*. Cerlibre. Funlibre. Bogotá. 1988

que la recreación no se reduce a disponer de un completo fichero de juegos, teniendo en cuenta que el Área Lúdica incluye la formulación de conceptos complejos que no quedan solo en la acción lúdica, como son, por ejemplo, las “ludotecas”, e involucra a una amplia variedad de actividades, entre las que podemos mencionar:

Grandes juegos	Juegos de mesa
Juegos de azar	Juegos de vértigo
Juegos de competencia	Juegos intelectuales

2.4.13 ÁREA FÍSICO - DEPORTIVA

“Tienen como objetivo promover la actividad por el gusto de participación, se tiende a que la gratificación se reciba en forma de una sensación personal y no de una premiación externa.

Permite el reencuentro con los valores y con uno mismo.

Se incluye los deportes individuales, de conjunto, con o sin pelota, con o sin elementos o aparatos de gimnasia y los juegos de iniciación u orientación al deporte.”²⁷

“En esta área se incluyen los deportes individuales, de conjunto, con o sin pelota, con o sin elementos o aparatos de gimnasia y los juegos de iniciación u orientación al deporte.

Por mencionar solo algunos ejemplos, incluye:

Aerobica	Gimnasia deportiva, aeróbica, etc.
Artes marciales	Golf
Atletismo	Levantamiento de pesas
Basquetbol	Maratón

²⁷ Hugo Guinguis, Incarbone, Oscar- Guinguis, Hugo, Oscar Incarbone. Actividades Recreativas. Juegos, campamentos, bailes y canciones.

Bolos	Tenis
Ciclismo	Triatlón
Baseball	Voleibol
Futbol	

Lo que diferencia a estas actividades del deporte tradicional, radica en la forma en que estas se planifican y programan, dado que tienen como objetivo central el promover la actividad por el gusto de la mera participación, dando acento al juego en su sentido agonístico y resaltando el jugar con el otro, más que contra el otro, se tiende a que la gratificación se reciba en forma de una sensación y no se obtiene a través de una premiación externa, hay que considerar que el abuso de las premiaciones puede desviar la verdadera intención en la participación, ya que entonces los individuos participan solo por lo que esperan ganar y no por lo que la actividad misma les brinda; el espíritu de la recreación conduce al reencuentro con los valores y con uno”²⁸

2.5 JUEGOS RECREATIVOS

“Son un conjunto de acciones utilizadas para diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano, aquí la reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer.

Es importante destacar que en muchos lugares recreativos surge el juego libre y espontáneo, ese que no necesita de un animador para su ejecución, muchas veces

²⁸ Enciso, Hernando y Rico, Carlos A. Fundamentos de la recreación. Cerlibre. Funlibre. Bogotá. 1988

el mismo se realiza porque está de moda o existen determinadas condiciones climáticas que lo favorecen. Ej.: esquiar, construir una cometa y ponerla a volar, etc”.

2.6 EL JUEGO COMO MEDIO DE APRENDIZAJE

“El juego ha ido recibiendo una atención creciente como situación globalizadora de los aprendizajes en la educación física, al ser portador de muchas propiedades deseables en cualquier medio educativo.

Dentro del contexto de la educación física, el juego se caracteriza por establecer una actividad a realizar, por estar regido por un sistema de reglas que marcan su dinámica interna como actividad física organizada y por hacer efectiva la posibilidad de utilizar estrategias de actuación.

El juego en la iniciación deportiva se convierte pues en un vehículo necesario y primordial en la formación de nuestros alumnos/as, en la medida que contribuye al desarrollo de la personalidad de nuestros alumnos/as en todos los ámbitos, es decir, a nivel afectivo, cognitivo, social y motriz y en definitiva colabora en el desarrollo integral de nuestro /as alumnos/as. Antes esta realidad, es necesario abarcar la iniciación en la práctica del fútbol a través de la utilización del juego como medio de aprendizaje, en contra de las metodologías más tradicionales donde el aprendizaje aislado de la técnica ha sido lo único importante.

Los juegos tienen que reproducir situaciones reales y simplificadas del juego real, evolucionando desde la táctica hacia la técnica, de acuerdo a las características físico evolutivo de los alumnos/as, proponiendo una adaptación del deporte al niño y no al revés como sucede en numerosas ocasiones.

Esto ayuda á la precisión de recursos lúdicos relacionados con la educación física y

sesiones de entrenamiento para desarrollar su trabajo con niños o adolescentes y en general, todos aquellos que pretendan estimular la práctica físico-deportiva.

Para ello se presenta una recopilación de juegos dirigidos hacia la enseñanza de los aspectos comunes dentro de la práctica del fútbol. Con estos juegos se pretende que sean medios que faciliten a la vez la enseñanza deportiva y la motivación de nuestros/as alumnos/as en su aprendizaje.

En cada uno de los juegos de iniciación al fútbol se han recogidos por un lado, las distintas variantes que nos ayuden a encauzar nuestra labor y otorguen una mayor riqueza a propuestas didácticas.

Por otro lado, se ha concretado las adaptaciones correspondientes que nos van a permitir utilizar dicho juego en el proceso de enseñanza aprendizaje de otros dos deportes colectivos como son el baloncesto y balonmano.

De esta manera al conocer el alumno/a la dinámica de trabajo de cada uno de los juegos, su transferencia a otro deporte se hace más rápida, fácil y significativa favoreciendo la adquisición lúdica de las destrezas deportivas necesarias.²⁹

2.7 EL JUEGO COMO HERRAMIENTA PEDAGOGICA

El juego, ha sido una técnica de aprendizaje habitual a través de los tiempos, si observamos la historia de la educación, comprobaremos que es fuente de aprendizaje que ha servido para fomentar el trabajo en equipo, favorece la sociabilidad, desarrolla la capacidad creativa, crítica y comunicativa del individuo. Estimula la acción, reflexión y la expresión; siendo la actividad que permite a los niños y niñas investigar y conocer el mundo que les rodea, los objetos, las

²⁹ MARIA TERESA CORRALES LLAVES, "Juegos aplicados al Fútbol"

personas, los animales, las plantas e incluso sus propias posibilidades y limitaciones; es el instrumento que le capacita para ir progresivamente estructurando, comprendiendo y aprendiendo el mundo exterior. Jugando los y las niñas desarrollan su imaginación, el razonamiento, la observación, la asociación y comparación, su capacidad de comprensión y expresión contribuyendo así a su formación integral. En la etapa de la educación el juego es crucial para el desarrollo de las potencialidades que el niño guarda en su imaginación privilegiada, debido a su gran capacidad creativa, en el momento de desarrollar cualquier actividad dentro y fuera del aula de clase

2.8 JUEGOS PREDEPORTIVOS

“Los juegos predeportivos son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos.

En este sentido, los juegos predeportivos constituyen una variante de los juegos menores, caracterizada por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Por lo general, los juegos predeportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas.

Los entrenadores que organizan juegos predeportivos deben tener una actitud pedagógica, sin olvidar que el centro de atención es el niño y su aprendizaje. Con los juegos predeportivos, los niños se acercan a la competición y pueden percibir, analizar y tomar decisiones.”³⁰

“Se denominan juegos predeportivos a aquellos que exigen habilidades y destrezas propias de los deportes, es decir, lanzamientos, recepciones, desplazamientos, entre otros. En tanto, la práctica de este tipo de juego es normalmente recomendada como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier

³⁰ www.definicion.de.com

deporte, ya que la práctica de éstos les reportará una muy buena cantidad de recursos físicos y técnicos

De alguna manera, los juegos predeportivos pueden ser considerados como una variante de los juegos menores, especialmente caracterizados por consistir de la adquisición de determinados movimientos, acciones, habilidades primarias que sirven de base, de cimiento, para asimilar las habilidades deportivas. A partir de los juegos predeportivos, los niños se acercan a la noción de competencia y además pueden empezar a ejercitarse en cuanto a la percepción, análisis y toma de decisiones vinculadas al juego.

Cabe destacar, que normalmente los juegos predeportivos y los juegos deportivos comparten las mismas reglas.

Por otra parte, resulta indispensable que los entrenadores que se dediquen exclusivamente a la organización de este tipo de juegos dispongan de una actitud pedagógica concreta, sin olvidar jamás que la atención debe estar puesta en el niño que participa del juego predeportivo y su aprendizaje.

Otra recomendación para el entrenador es que cada día les enseñe a sus alumnos pocas cuestiones, para no marearlos o confundirlos y también que les otorgue libertad absoluta para que puedan improvisar sin interrupciones ni explicaciones”³¹

2.9 CONDICIONES A DESARROLLAR MEDIANTE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

2.9.1 TRABAJO EN EQUIPO

“Un equipo de trabajo es un conjunto de personas que se organizan de una forma determinada para lograr un objetivo común. En esta definición están implícitos los tres elementos clave del trabajo en equipo:

Conjunto de personas: los equipos de trabajo están formados por personas, que aportan a los mismos una serie de características diferenciales (experiencia,

³¹ www.definicionabc.com

formación, personalidad, aptitudes, etc.), que van a influir decisivamente en los resultados que obtengan esos equipos.

Organización: Existen diversas formas en las que un equipo se puede organizar para el logro de una determinada meta u objetivo, pero, por lo general, en las empresas esta organización implica algún tipo de división de tareas. Esto supone que cada miembro del equipo realiza una serie de tareas de modo independiente, pero es responsable del total de los resultados del equipo.

Objetivo común: no debemos olvidar, que las personas tienen un conjunto de necesidades y objetivos que buscan satisfacer en todos los ámbitos de su vida, incluido en trabajo. Una de las claves del buen funcionamiento de un equipo de trabajo es que las metas personales sean compatibles con los objetivos del equipo

En resumen, podríamos definir el trabajo en equipo como la acción individual dirigida, que al tratar de conseguir objetivos compartidos, no pone en peligro la cooperación y con ello robustece la cohesión del equipo de trabajo. La cooperación se refiere al hecho de que cada miembro del equipo aporte a éste todos sus recursos personales para ayudar al logro del objetivo común. Esto se observa cuando los componentes del equipo realizan actividades como las siguientes:

- ✓ Ofrecer nuevas ideas y proporcionar soluciones a las dificultades del equipo
- ✓ Interesarse por las ideas de otros y desarrollarlas
- ✓ Ofrecer información relevante y hechos contrastados
- ✓ Intentar coordinar las actividades de los miembros y clarificar las aportaciones de éstos.
- ✓ Evaluar los resultados del equipo

Cuando existe una incompatibilidad entre las metas personales y las del equipo, ocurre que los integrantes del equipo reducen la cooperación (no se esfuerzan, ocultan información, etc.).

Por otra parte, la cohesión es el grado de atracción que cada miembro del equipo siente hacia éste. Los equipos cohesionados se caracterizan porque tienen menos conflictos, y cuando éstos surgen, se encauzan y se resuelven de manera positiva, la comunicación es más fluida y todos los integrantes sienten que tienen la oportunidad de participar en las decisiones tomadas por el equipo. Esto refuerza la motivación.

Los componentes de un equipo cohesionado valoran su pertenencia y se esfuerzan por mantener relaciones positivas con los miembros de otros equipos.

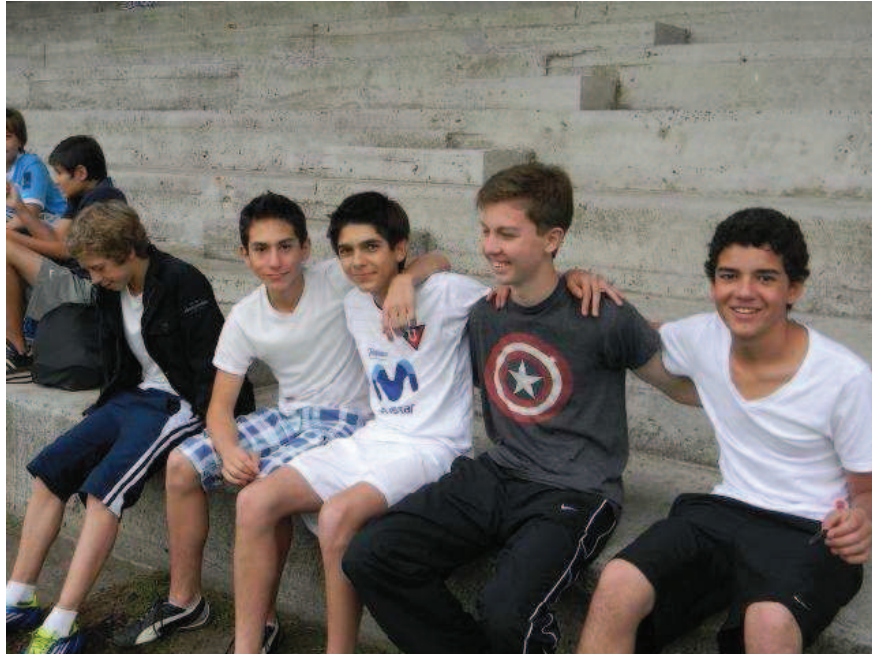
Adquieren un sentido de lealtad, seguridad y autoestima por el grupo, que satisface sus necesidades individuales.

En los equipos cohesionados se observa que los miembros desarrollan una serie de actividades importantes para el mantenimiento del mismo. Se trata de una serie de comportamientos que mantienen el equipo como un sistema social que funciona, y que evita los antagonismos emocionales y los conflictos. En un equipo efectivo, cada miembro favorece las relaciones interpersonales y aporta sus habilidades para trabajar juntos a lo largo del tiempo. Ejemplos de actividades de mantenimiento del equipo son:

- ✓ Animar, aceptar y mostrar acuerdo con las ideas de los demás, mostrando solidaridad
- ✓ Contribuir a armonizar las disensiones del equipo, reconciliando diferencias
- ✓ Expresar estándares de realización que ha de alcanzar el equipo o ha de usar en la evaluación del proceso del mismo
- ✓ Caminar con el equipo, estando de acuerdo en realizar las ideas de los otros
- ✓ Alentar la participación de todos y no sólo de unos pocos³²

³² www.eltrabajoen equipo.com

2.9.2 LA INTERRELACION



“Interacción social

En términos generales, la interacción puede ser entendida como la acción recíproca entre dos o más agentes. Y yendo más allá, al margen de quién o qué inicie el proceso de interacción, lo que interesa destacar es que el resultado es siempre la modificación de los estados de los participantes. No en balde, el concepto de interacción social se ha erigido como básico para las ciencias sociales y humanas, y ha permitido un avance muy destacado en campos del conocimiento como la psicología social, entre otros. En este marco, el término de interacción hace referencia, antes que nada, a la emergencia de una nueva perspectiva epistemológica, ya que los procesos de comunicación entre seres humanos pasan a ocupar un lugar central para la comprensión de los fenómenos sociales. Todo esto se relaciona con la comprensión de la persona como un ser social, un ser que sólo puede desarrollarse como ente de la sociedad a través de la comunicación con sus semejantes.

Inevitablemente, en el estudio de la comunicación en el medio social, ésta se halla relacionada con los conceptos de acción e interacción. La acción social puede ser

entendida desde la perspectiva positiva de Émile Durkheim (1973) como el conjunto de maneras de obrar, pensar y sentir, externas al individuo y dotadas de un poder coercitivo, en cuya virtud se imponen a él. O puede ser entendida desde la perspectiva subjetivista de Max Weber (1977), en la medida en que los sujetos de la acción humana vinculen a ella un significado subjetivo, referido a la conducta propia y de los otros, orientándose así cada una en su desarrollo. O puede finalmente comprenderse a partir de la fusión de la óptica positiva y subjetiva, que se integran en el concepto más holístico de praxis social, desde la que todo conocimiento humano individual, inserto en el conocimiento social, está basado en las relaciones sociales de producción y transformación de la realidad, que han sido fijadas por los propios hombres en un proceso de desarrollo real y material de las condiciones históricas dadas.

Los seres humanos establecen relaciones con los demás por medio de interacciones que pueden calificarse como procesos sociales. Así, la comunicación es fundamental en toda relación social, es el mecanismo que regula y que, al fin y al cabo, hace posible la interacción entre las personas. Y con ella, la existencia de las redes de relaciones sociales que conforman lo que denominamos sociedad. Esto equivale a decir que toda interacción se fundamenta en una relación de comunicación.

Cicourel (1979) toma la noción de "esquema común de referencia" de Alfred Schütz (1974) para definir toda situación de interacción social. Según el autor, "a partir de los procesos interpretativos los actores pueden comprender diferentes acciones comunicativas, reconocer las significaciones y las estructuras subyacentes de las acciones comunicativas, asociar las reglas normativas generales a las escenas de interacción vividas por medio del conocimiento socialmente distribuido, desglosar la interacción en secuencias" (Cicourel, 1979: 13). Los elementos simbólicos son los que nos permiten hablar de la interacción social. Y dado que toda interacción social se fundamenta en la comunicación, es pertinente hablar de interacción comunicativa. Esta última la comprendemos como un proceso de organización

discursiva entre sujetos que, mediante el lenguaje, actúan en un proceso de constante afectación recíproca.

En este marco de reflexión, debemos entender a la comunicación como un modo de acción, esto es, como un modo de interacción entre personas, grupos y colectivos sociales que forman "comunidades". Así, las modalidades específicas de la interacción se erigen como la trama constitutiva de lo social. De ahí que se puedan usar como sinónimos los términos de interacción comunicativa e interacción social.

El enfoque sistémico nos ofrece un punto de partida interesante para abordar el significado del concepto de interacción, y su vinculación con los procesos de comunicación interpersonal. Ya desde la Escuela de Palo Alto se intentó dar cuenta de las situaciones globales de interacción de las que participa el ser humano. Desde esta perspectiva, la comunicación fue estudiada como proceso permanente, no como situación estática susceptible de ser capturada de forma fija. Los investigadores de la Escuela de Palo Alto, procedentes de disciplinas como la antropología, la matemática y la psiquiatría, entre otras, fundamentaron sus aportaciones en tres hipótesis previas: la primera se refiere a que la esencia de la comunicación reside en procesos de relación e interacción; la segunda apunta a que todo comportamiento humano tiene un valor comunicativo, por lo cual es imposible no comunicar; y la tercera y última, más concretada en el terreno de estudios psicológicos, afirma que los trastornos psíquicos reflejan perturbaciones de la comunicación. La principal aportación de esta corriente de estudio es que "el concepto de comunicación incluye todos los procesos a través de los cuales la gente se influye mutuamente" (Bateson y Ruesch, 1984). En este sentido, se rompe con la visión unidireccional de la comunicación y se abren las posibilidades para comprender el fenómeno desde una óptica circular, que sin duda alguna puede contribuir a enriquecer el debate comunicativo y permite relacionar la comunicación con otros aspectos de la cultura y la sociedad.

Es también necesario hacer referencia a las aportaciones de las Escuelas del Interaccionismo Simbólico. Sus postulados fundamentales convergen en el énfasis

dado a la naturaleza simbólica de la vida social. El análisis de la interacción entre el actor y el mundo parte de una concepción de ambos elementos como procesos dinámicos y no como estructuras estáticas. Así entonces, se asigna una importancia enorme a la capacidad del actor para interpretar el mundo social y para actuar en él. Uno de los conceptos de mayor importancia dentro de esta corriente fue el de self, propuesto por George Herbert Mead (1959). En términos generales, el self ("sí mismo") se refiere a la capacidad de considerarse a uno mismo como objeto, y por tanto, tiene la peculiar capacidad de ser tanto sujeto como objeto, y presupone un proceso social: la comunicación entre los seres humanos.

Por otra parte, de Erving Goffman (1959) se puede retomar, sobre todo, su enfoque dramático de la vida cotidiana, que permite comprender tanto el nivel macro (institucional) como el nivel micro (percepciones, impresiones y actuaciones de los individuos) y, por lo tanto, el de las interacciones generadoras de la vida social. Uno de los elementos más decisivos de la obra de Goffman (1979) fue su conceptualización del "ritual", alejado de lo extraordinario y comprendido como parte constitutiva de la vida diaria del ser humano. Para el autor, la urdimbre de la vida cotidiana está conformada por ritualizaciones que ordenan nuestros actos, por lo que podemos ver a los rituales como manifestaciones de la cultura encarnada, incorporada, interiorizada. Las personas actúan tras una "máscara expresiva" -una "cara social", dice Goffman (1979)-, que les ha sido prestada y atribuida por la sociedad, y que les será retirada si no se comportan del modo que resulte digno de ella. En este sentido, los individuos actúan en la escena cambiante de la vida cotidiana tratando de presentar en todo momento una imagen convincente y positiva de sí mismos según la naturaleza de la escena presentada y las expectativas de los interlocutores.

Lo dicho hasta el momento nos permite considerar a la interacción como base de la comunicación, y ésta, a su vez, como principio fundamental de existencia de lo social. Siguiendo a Jesús Galindo (2001), "la comunicación no sólo es una necesidad emergente, sino un estilo de vida, una cosmovisión, el corazón de la sociabilidad. La comunicación es efecto de un contexto ecológico de posibilidad,

donde las diferencias se encuentran, pueden ponerse en contacto y establecer una estrategia para vincularse cooperando, coordinando, corepresentando". La comunicación es, antes que nada, vínculo, relación.

Desde la psicología social, la interacción se ha abordado sobre todo con base a reflexiones sobre la llamada comunicación interpersonal, término que se contrapone a la comunicación mediada. Desde esta perspectiva, la comunicación interpersonal siempre es de doble dirección; su principal configuración es el "cara a cara", la proximidad entre emisores y receptores, o entre sujetos participantes en el proceso de interacción. Pese a ser ésta la dimensión básica de la comunicación interpersonal, autores como Joan Costa (2000) hablan de otras dos dimensiones más dentro de este tipo de comunicación. Por una parte, estaría la comunicación interpersonal caracterizada por la distancia física entre los sujetos: "Es una intercomunicación lejana en la cual no hay cara a cara y el contacto personal requiere mediadores técnicos y sistemas interpuestos como el teléfono, el correo postal o electrónico" (Costa, 2000). En este sentido, el autor asimila este tipo de comunicación interpersonal a lo que en otros momentos se ha venido llamando únicamente comunicación mediada. Por otra parte, estaría lo que el autor denomina comunicación relacional, "que se extiende de modo continuado -aunque necesariamente intermitente- en el tiempo, y que por esto mismo es diferente de las comunicaciones corrientes o generales, que son más numerosas y puntuales, pero menos implicantes porque no establecen nexos duraderos entre personas"³³

2.9.3 MOTIVACION

"La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo.

Hoy en día es un elemento importante en la administración de personal por lo que se requiere conocerlo, y más que ello, dominarlo, sólo así la empresa estará en condiciones de formar una cultura organizacional sólida y confiable.

³³ www.monografias.com

En el ejemplo del hambre, evidentemente tenemos una motivación, puesto que éste provoca la conducta que consiste en ir a buscar alimento y, además, la mantiene; es decir, cuanto más hambre tengamos, más directamente nos encaminaremos al satisfactor adecuado. Si tenemos hambre vamos al alimento; es decir, la motivación nos dirige para satisfacer la necesidad.

La motivación también es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación. En efecto, la motivación está relacionada con el impulso, porque éste provee eficacia al esfuerzo colectivo orientado a conseguir los objetivos de la empresa, por ejemplo, y empuja al individuo a la búsqueda continua de mejores situaciones a fin de realizarse profesional y personalmente, integrándolo así en la comunidad donde su acción cobra significado.

El impulso más intenso es la supervivencia en estado puro cuando se lucha por la vida, seguido por las motivaciones que derivan de la satisfacción de las necesidades primarias y secundarias (hambre, sed, abrigo, sexo, seguridad, protección. etc.).

2.8.3.1 MOTIVACIÓN Y CONDUCTA

Con el objeto de explicar la relación motivación-conducta, es importante partir de algunas posiciones teóricas que presuponen la existencia de ciertas leyes o principios basados en la acumulación de observaciones empíricas.

Según Chiavenato, existen tres premisas que explican la naturaleza de la conducta humana. Estas son:

- a) El comportamiento es causado. Es decir, existe una causa interna o externa que origina el comportamiento humano, producto de la influencia de la herencia y del medio ambiente.

b) El comportamiento es motivado. Los impulsos, deseos, necesidades o tendencias, son los motivos del comportamiento.

c) El comportamiento está orientado hacia objetivos. Existe una finalidad en todo comportamiento humano, dado que hay una causa que lo genera. La conducta siempre está dirigida hacia algún objetivo”³⁴

2.9.4 VALORES

“Este concepto abarca contenidos y significados diferentes y ha sido abordado desde diversas perspectivas y teorías. En sentido humanista, se entiende por valor lo que hace que un hombre sea tal, sin lo cual perdería la humanidad o parte de ella. El valor se refiere a una excelencia o a una perfección. Por ejemplo, se considera un valor decir la verdad y ser honesto; ser sincero en vez de ser falso; es más valioso trabajar que robar. La práctica del valor desarrolla la humanidad de la persona, mientras que el contravalor lo despoja de esa cualidad (Vásquez, 1999, p. 3). Desde un punto de vista socio-educativo, los valores son considerados referentes, pautas o abstracciones que orientan el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de la persona. Son guías que dan determinada orientación a la conducta y a la vida de cada individuo y de cada grupo social.

"Todo valor supone la existencia de una cosa o persona que lo posee y de un sujeto que lo aprecia o descubre, pero no es ni lo uno ni lo otro. Los valores no tienen existencia real sino adheridos a los objetos que lo sostienen. Antes son meras posibilidades." (Prieto Figueroa, 1984, p. 186)

¿Desde cuáles perspectivas se aprecian los valores?

La visión subjetivista considera que los valores no son reales, no valen en sí mismos, sino que son las personas quienes les otorgan un determinado valor,

³⁴ www.elgaleon.com

dependiendo del agrado o desagrado que producen. Desde esta perspectiva, los valores son subjetivos, dependen de la impresión personal del ser humano. La escuela neokantiana afirma que el valor es, ante todo, una idea. Se diferencia lo que es valioso de lo que no lo es dependiendo de las ideas o conceptos generales que comparten las personas. Algunos autores indican que "los valores no son el producto de la razón"; no tienen su origen y su fundamento en lo que nos muestran los sentidos; por lo tanto, no son concretos, no se encuentran en el mundo sensible y objetivo. Es en el pensamiento y en la mente donde los valores se aprehenden, cobran forma y significado. La escuela fenomenológica, desde una perspectiva idealista, considera que los valores son ideales y objetivos; valen independientemente de las cosas y de las estimaciones de las personas. Así, aunque todos seamos injustos, la justicia sigue teniendo valor. En cambio, los realistas afirman que los valores son reales; valores y bienes son una misma cosa. Todos los seres tienen su propio valor. En síntesis, las diversas posturas conducen a inferir dos teorías básicas acerca de los valores dependiendo de la postura del objetivismo o del subjetivismo axiológicos"³⁵

“Clasificación de los Valores

Se han hecho diferentes clasificaciones de los valores, sin embargo la mayoría de éstas incluye la categoría de valores éticos y valores morales. Algunas clasificaciones son:

Valores morales: El valor moral te lleva a construirte como hombre, a hacerte más humano, pero eso solo podrá lograrse si decides alcanzar dichos valores mediante el esfuerzo y siendo perseverante. Algunos valores morales son la justicia, la libertad, la honestidad.

Los valores éticos: son medios adecuados para conseguir nuestra finalidad. **Los valores infrahumanos:** Son aquellos que sí perfeccionan al hombre, pero en aspectos más inferiores que comparte con otros seres como los animales, por ejemplo. el placer, la fuerza, la agilidad, la salud.

³⁵ www.monografias.com

Los valores humanos infra morales: Son aquellos valores que son exclusivos del hombre, y entre ellos están los valores económicos, la riqueza, el éxito, la inteligencia, el conocimiento, el arte y el buen gusto. De manera social: la prosperidad, el prestigio, la autoridad, etc.

Valores Instrumentales: Son comportamientos mediante los cuales conseguimos los fines deseados.

Valores Terminales: Son metas que al individuo le gustaría conseguir a lo largo de su vida”³⁶

2.8.5 ACTITUD

“La actitud es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas. En este sentido, puede considerarse como cierta forma de motivación social -de carácter, por tanto, secundario, frente a la motivación biológica, de tipo primario- que impulsa y orienta la acción hacia determinados objetivos y metas. Eiser define la actitud de la siguiente forma: predisposición aprendida a responder de un modo consistente a un objeto social.

En la Psicología Social, las actitudes constituyen valiosos elementos para la predicción de conductas. Para el mismo autor de la obra fish, la actitud se refiere a un sentimiento a favor o en contra de un objeto social, el cual puede ser una persona, un hecho social, o cualquier producto de la actividad humana.

Basándose en diversas definiciones de actitudes, Rodríguez definió la actitud como una organización duradera de creencias y cogniciones en general, dotada de una carga afectiva a favor o en contra de un objeto definido, que predispone a una acción coherente con las cogniciones y afectos relativos a dicho objeto. Las actitudes son consideradas variables intercurrentes, al no ser observables directamente pero sujetas a inferencias observables”³⁷

³⁶ www.pensamientos.com

³⁷ Wikipedia.org

TEMA II

2.1.1 LA TÉCNICA

“Son todas aquellas acciones que es capaz de realizar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si el resultado es en beneficio propio se entiende como Técnica Individual, y si el beneficio es para el conjunto, se entiende como Técnica Colectiva.”³⁸

“Técnica.

Es un gesto deportivo realizado con economía de esfuerzo. Esta dado por la automatización del gesto

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

- a. Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.
- b. Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa.
- c. Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo.
- d. Destreza en la ejecución. ³⁹

2.1.2 TÉCNICA CON BALÓN

“La correcta ejecución de un movimiento con ahorro de energía, como se la define básicamente a la técnica, la cual es la base de la excelencia deportiva puesto que

³⁸ www.todoexpertos.com/categorias/deportes

³⁹ “CONCEPTOS DE LA TECNICA” Santiago Vázquez

es un pilar fundamental, para que un deportista se desarrolle y perfeccione en los aspectos físicos y tácticos, que nos ayudaran a la consecución de objetivos y resultados deseados

Para llegar a una técnica con balón optima el entrenamiento debe ser planificado, sistemático y organizado, que los diferentes objetivos sean cumplidos en cada etapa, para poder avanzar con los contenidos del entrenamiento, para que al final de este proceso en conjunto con un buen estado físico y táctico lleguen a dar como resultado un gran jugador.”⁴⁰

“Técnica con balón

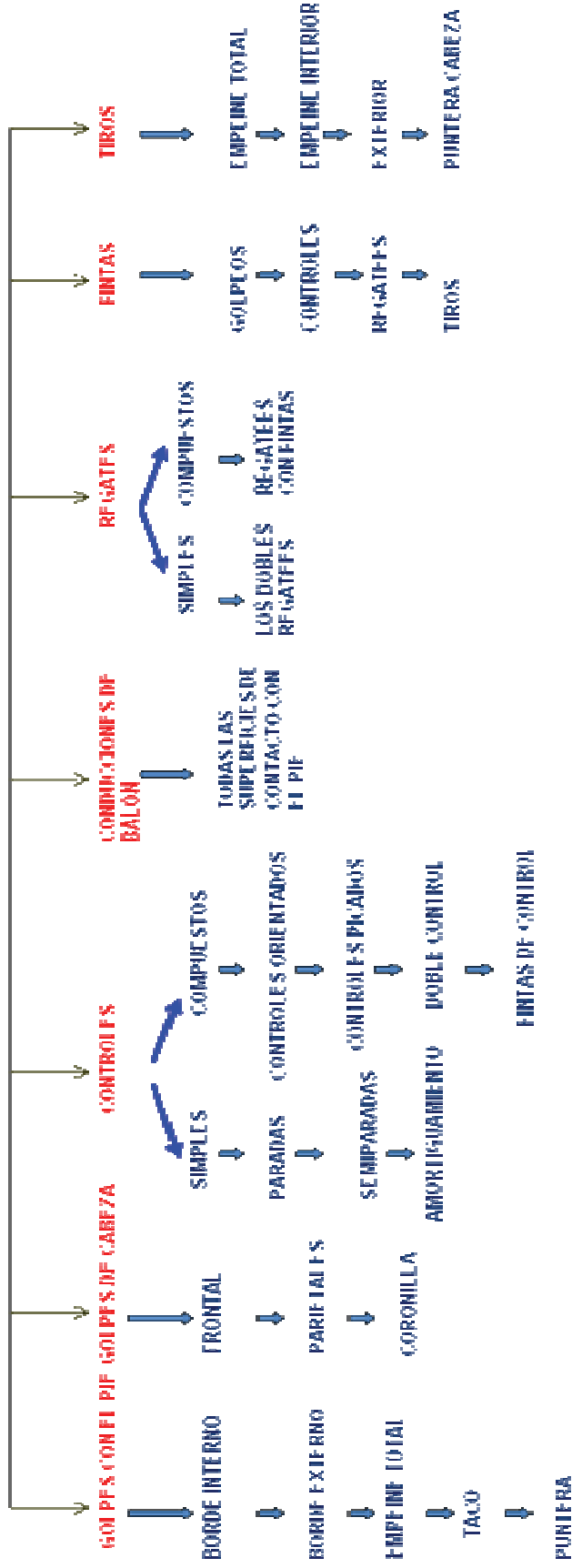
Son todas aquellas acciones que es capaz de realizar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si el resultado es en beneficio propio se entiende como Técnica Individual, y si el beneficio es para el conjunto, se entiende como Técnica Colectiva”⁴¹

⁴⁰ “CONCEPTOS DE LA TECNICA” Santiago Vázquez

⁴¹ “MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL”. Gerhard Zeeb

2.1.3 FUNDAMENTOS TECNICOS OFENSIVOS⁴²

ELEMENTOS TECNICOS OFENSIVOS



⁴² TEXTOS UNIVERSITARIOS⁴² . Lic. Carrasco Orlando

2.1.3.1 EL GOLPE CON PIE

“Todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta. Un golpeo bien de forma suave, como conducir, pasar en corto, hacerse un autopase o de forma intensa, despejar pasar en largo, tirar a gol.



Clase de golpeo:

- a) Borde interno
- b) Empeine total
- c) Borde externo
- d) Puntera
- e) Tacón
- f) Planta

a) Borde Interno

Muy utilizado para pases cortos, tiros de máxima seguridad y desde la corta distancia, para saques y combinaciones en corto, necesitados de máxima

seguridad. Las formas más típicas serán balones estáticos, rodados por el suelo o golpeados después de dar varios botes.

Golpeo efectuado con la parte interna y anterior de pie, concretamente con la zona inicial del primer metatarsiano

Muy utilizado para pases largos y medios y necesitados en muchos casos para salvar obstáculos, para tiros con efecto. Empleado también en saques de esquina y cuando es necesario salvar barreras y exigencias de colocación en ángulos de difícil acceso por medio de otros golpes.

b) Con el empeine total

Golpeo efectuado con la parte anterior del empeine y comprendida por todos los metatarsianos desde su inicio hasta casi la puntera.

De gran dificultad de ejecución por sus peligros (roces en el suelo) y de sus necesidades de coordinación (extensión pierna de apoyo), muy utilizado para pases de largas distancias, para tiros de gran velocidad. Se utiliza también para saques de portería, libres directos alejados.

c) Borde externo

Golpeo efectuado con la parte externa del pie y que corresponde a la zona marcada por el dedo meñique y la parte externa del empeine. Un golpeo muy potente que da dos trayectorias al balón, si el contacto es directo, bombeada y curva si el contacto es tangente. Da efecto porque rompe la trayectoria inicial

d) Golpeo con la punta del pie

Desaconsejado para golpes de gran distancia. Los técnicos lo aplican en condiciones particulares como un terreno muy embarrado, o un charco de agua.

e) Golpeo con el talón (o taconazo)

Poco utilizado con fines de avance, siendo su función el ponerle trampas al contrario o ayudar a un compañero.

f) Golpeo con la planta

Es accidental para un futbolista, este golpeo tiene todas las posibilidades de engañar al guardameta o a cualquier otro contrario ya que su ejecución es muy rápida y su trayectoria es totalmente inesperada.”⁴³

2.1.3.2 GOLPEO DE CABEZA

“Es la acción técnica individual que se realiza cuando se da al balón con la cabeza, de forma más o menos fuerte. Es la acción técnica individual ofensiva-defensiva que se produce cuando viene el balón por el aire.



a) Cabeceo Frontal

Para cabecear el balón con una buena cantidad de potencia necesitará arquearse hacia atrás y enviar su cabeza hacia adelante luego. Cuando se cabecea de esta forma, debe mantener sus hombros nivelados y perpendiculares a su objetivo.

⁴³ BIRGUER, Peitersen, “técnica del fútbol”

El contacto debe hacerse con el centro de la frente.

b) Cabeceo de Parietal

Cuando ejecute un cabeceo de lado, debe girar su cabeza en la dirección de su objetivo. Este movimiento redirige el balón que viene.

c) Cabeceo de coronilla

En el cabeceo de coronilla o hacia atrás, uno hace de hecho contacto con la parte de atrás de la cabeza. Al arquearse hacia atrás, redirigirá el balón hacia atrás de usted. Esta técnica es útil debido a su factor sorpresa.”⁴⁴

2.1.3.3 CONTROLES DE BALÓN

“Controlar el balón quiere decir tomar posesión de él. Un jugador gana la posesión cuando se coloca o alinea con el balón para así maniobrar con éste. Control de balón (de balones en tierra) y driblar es prácticamente lo mismo en términos de técnica. Es por esto que “driblar” también se refiere a correr controlando el balón. Ambos hacen referencia a mantener el balón en un espacio que sea accesible para el siguiente toque. La diferencia es que cuando se controla, el jugador somete al balón a su posesión mientras que driblar se manipula al balón después de que ha sido sometido a su posesión.

La habilidad de un jugador para controlar el balón es requerida cada vez que éste se prepara a recibirlo. Recuerde, algunas veces un jugador puede distribuir o patear el balón al primer toque. Esto no es considerado control. Mucha gente malentiende la definición de “control de balón” o simplemente “control”. Cuando hablamos de “control del equipo” nos referimos a la habilidad global de un grupo de

⁴⁴ www.expertfootball.com/es

jugadores (equipo) para mantener la posesión del balón. El “control del equipo” por consiguiente es una combinación de todas las habilidades que ayudan a nuestros jugadores a mantener y manipular el balón. Una lista de todas esas habilidades puede cubrir todos los aspectos del rendimiento como la técnica, aptitud, tácticas e inclusive la condición emocional”⁴⁵

“Los controles (también conocidos por recepciones) de balón, son aquellas acciones técnicas por las cuales el jugador “controla” un balón llegado a él, poniendo a su servicio para realizar posteriores acciones técnicas.

Como más típicos y característicos, tendremos dos tipos de controles, unos simples (solo es recibir el balón) y otros compuestos en los que se busca orientar el balón. También podemos llamarlos clásicos y orientados. A modo general, diremos que podemos englobarlos en:

a) Parada: Cuando el jugador por medio de un contacto de balón consigue que este quede dominado de tal forma que se queda estático

Es un control cuyo aspecto caracteriza eminentemente a un fútbol lento y poco dinámico en sus concepciones.

La superficie típica empleada para ejecutar la parada es la suela del pie y es un control más comúnmente utilizado y de fácil ejecución.

Se puede realizar ante balones rodados por el suelo y ante balones aéreos con trayectoria parabólica descendente

La ejecución de la parada con otras partes o superficies de contacto, podemos considerarlas como atípicas y dentro de la serie de ejercicios de habilidad, o dominio de la técnica.

⁴⁵ “MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL”. Gerhard Zeeb

b) Semi-parada: Cuando permitimos por medio de un toque o una recepción del balón frenarlo en su movimiento, pero sin dejarlo totalmente parado

-Generalmente usadas para balones raseados y rebotados

-Las superficies más típicamente significativas de las semiparadas son las relativas al miembro inferior. (Pie y pierna)

-Por medio de las semiparadas, rebajaremos la fuerza que pueda atraer el balón, lo dejaremos en un pequeño movimiento pero en una zona próxima y dominable para el jugador.

Posee una cierta ventaja con respecto a las paradas de balón, y es aquella por la cual no necesita tanta coordinación y perfección en el toque como el solicitado para realizar la parada de balón.

c) El amortiguamiento: La acción por la cual contactamos con el balón una superficie de forma continuada tratando de rebajar e ir frenando progresivamente la velocidad que traía el balón.

Se controla el balón reduciendo de la velocidad, dejándolo en el mismo sentido de procedencia.

Se hace con el empeine, interior, exterior, pecho, muslo y cabeza.

Los balones vienen por alto y a media altura.”⁴⁶

3.1.3.4 CONDUCCION

“Es la acción técnica que permite al jugador dominar y llevar el balón en una determinada dirección, a la velocidad adecuada que le permita conseguir la velocidad adecuada que le permita conseguir la finalidad propuesta y la superación

⁴⁶ CONCEPTOS DE LA TECNICA” Santiago Vázquez

de los obstáculos. En un partido, normalmente, la conducción del balón hay que ejecutarla salvando la oposición de uno o más contrarios, por lo que el jugador que conduce el balón deberá”⁴⁷



“La conducción del balón es aquella acción técnica por la cual el jugador desplaza un balón rodándolo por el suelo y por medio de una sucesión de contactos con el pié.

A pesar de ser una acción de carácter poco rápido, es aconsejable su dominio dadas las situaciones en las que se puede y debe ser utilizado durante el transcurso de un partido.

Es la acción técnica más natural, ya que es la que más se asemeja a la marcha, al trote y a la carrera del hombre.

También es importante clasificarlas, según su dirección:

*Rectilíneas

*En curva

⁴⁷ BIRGUER, Peitersen, “técnica del fútbol”

*Y en trayectos quebrados tales como zig-zags, en slalom uniforme en slalom desigual

Factores positivos:

*quien conduce mantiene la iniciativa

*permite el desmarque de los compañeros

*permite la pérdida de tiempo

*permite la recuperación de los compañeros

Factores negativos:

*produce cansancio a quien lo realiza

*el balón es más rápido que el que lo conduce

*la conducción da lentitud al juego

*mientras se conduce se reducen espacios libres”⁴⁸

3.1.3.5 FINTAS Y REGATES (driblings)

“**Fintas.**

Entendemos por finta a cualquier movimiento realizado con cualquier parte del cuerpo e independientemente a la trayectoria del balón, con el fin de **confundir** al rival.

Las fintas se pueden realizar en cualquier parte del campo, con la posesión del balón o sin ella. Existen fintas para realizar un pase, para realizar un regate incluso

⁴⁸ www.futbolestudio.com

para realizar un desmarque. Únicamente tenemos que tener en cuenta realizarlo en el momento oportuno y a la velocidad adecuada para engañar al adversario.”⁴⁹

“Fintas: Movimiento hecho con el cuerpo con el objetivo de engañar al contrario

Clases de fintas: De control, clásicas y simples

Regate:

El regate es aquella acción técnica individual por la cual el jugador en posición del balón supera y rebasa la oposición de uno o varios contrarios y sin perder el dominio del balón.

Podemos clasificar a los regates en dos grandes grupos: regates simples y compuestos

Regates simples: Aquellos tipos de regates que tan solo necesitan un toque de balón para rebasar al contrario. No necesitan de dobles contactos ni de fintas previas, por Ej.: Cambios de velocidad, pequeño puente, parada, recorte, paso del balón por encima del contrario, bien sea de bolea o rodado.

Regates compuestos: Son aquellos que necesitan de más de una acción para efectuar el regate. Estas acciones podrán ser gestos tales como las fintas o como la sucesión de toques de balón.

*Doble regate: Aquellos regates en los que son necesarios más de un toque de balón para ver superada la posición (rebasar) del oponente de forma total. Mencionaremos como dobles regates: doble contacto con el interior/exterior, con pisada salida lateral o frontal, el cajón, retirar el balón con la suela y salida con el interior del mismo pie o del pie contrario, la vuelta protectora.”⁵⁰

⁴⁹ MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL”. Gerhard Zeeb

⁵⁰ www.expertfootball.com/es

3.1.3.6 TIROS

“Los jugadores deben tener un equilibrio a la hora de tirar a puerta: ni hacerlo en demasiadas ocasiones ni tampoco dejar de intentarlo cuando tienen ocasión. Los tiros deberían ser precisos y potentes, aunque generalmente no se logra esta precisión y potencia al mismo tiempo. Elegir precisión o potencia depende de la situación y de las características del jugador.



La elección del lugar de la portería al cual disparar es un tema controvertido y depende de cuántos jugadores estén cubriéndola. Cuando el jugador encara solo al portero, los tiros deberían situarse cerca de uno de los postes. De forma ideal, el tiro debería ir dirigido a la escuadra, pero es menos difícil y también efectivo hacerlo a ras de suelo. Cuando el portero está demasiado adelantado, se puede intentar un globo”⁵¹

“Acción técnica por la cual el jugador, de forma consciente, ejecuta un ensayo de tiro por medio de un golpeo con la intención de que llegue a la portería

⁵¹ CONCEPTOS DE LA TECNICA” Santiago Vázquez

Es el aspecto más significativo del fútbol ofensivo y la parte final de todas las acciones ofensivas

Se ejecutarán ante todo tipo de balones, tanto en procedencia, como en trayectorias, según la distancia de los tiros efectuaremos tiros desde

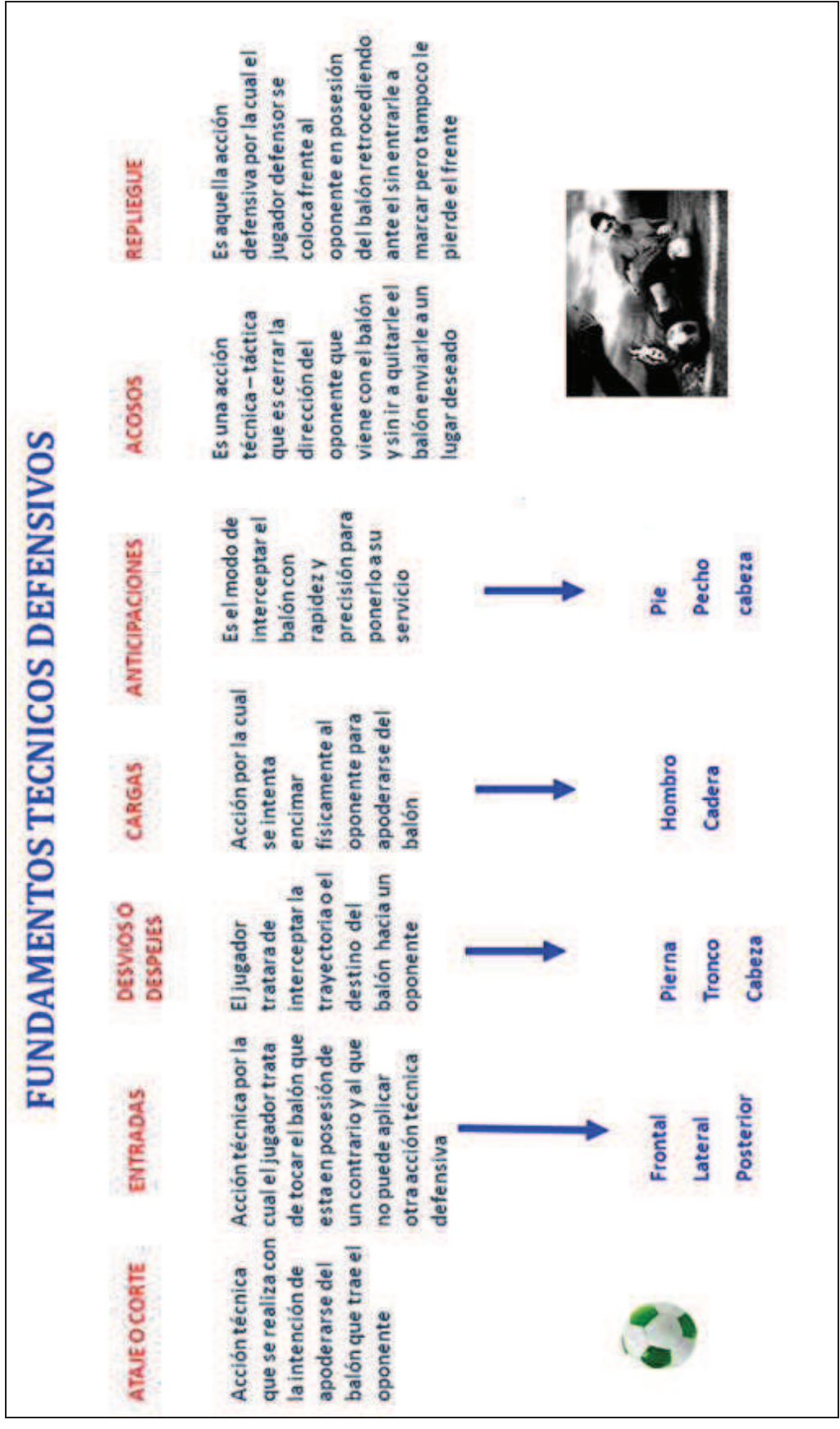
*corta distancia (menos de 10m)

*media distancia (10 a 20 m)

*larga distancia (más de 20m)⁵²

⁵² BIRGUER, Peitersen, "técnica del futbol"

2.1.4 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS⁵³



⁵³ TEXTOS UNIVERSITARIOS”. Lic. Carrasco Orlando

2.1.4.1 DESPEJES

“Su práctica se restringe a dos zonas corporales para su ejecución lógica: Cabeza o pie (en cualquiera de sus partes). Asimismo, se deriva por una acción de una jugada en donde el balón procede de una ofensiva dentro de la táctica dinámica, o bien, de una acción de táctica fija (que puede ser propia o del rival).”⁵⁴

“Acción técnica individual que tiene por objeto alejar el balón de las inmediaciones de nuestra portería. Los despejes cortos se ejecutan con cualquier superficie buscando el desviar el balón hacia zonas donde se pueda jugar el balón. Los despejes largos se realizan buscando la proximidad de la portería contraria para que nuestros compañeros puedan jugar el balón.”⁵⁵

2.1.4.2 INTERCEPTACIÓN

“Acción de atajar el balón antes que lo reciba el contrario en cualquier punto de su trayectoria.

Cualquier superficie de contacto permitida

Factores:

Decisión, visión rápida del balón y el contrario, agilidad, velocidad, fuerza, destreza”⁵⁶

“Es una acción técnica defensiva la cual trata de impedir que el balón lanzado por un contrario llegue a su destino durante su trayectoria

⁵⁴ MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL”. Gerhard Zeeb

⁵⁵ www.futbolestudio.com

⁵⁶ www.futbolestudio.com

Clases de interceptación: Las formas de realización siempre estarán en función del espacio, tiempo, situación propia y del adversario.”⁵⁷

2.1.4.3 CORTE

“El defensa por delante del atacante. En el corte o ataje el jugador que la realiza debe esperar el momento adecuado para actuar sobre el balón cuando se ha alejado del control del adversario bien durante la conducción o al ejecutar un pase”⁵⁸

“Siendo delante del adversario; se procederá a realizarlo cuando el contrario halla alejado el balón de su control, entonces incrementaremos nuestra velocidad con el fin de actuar sobre el balón”⁵⁹

2.1.4.4 LA ENTRADA

“En defensa por detrás del atacante.

Si la entrada no se resuelve favorablemente en el primer momento, el jugador que realiza queda en inferioridad para volver a actuar contra el poseedor del balón”⁶⁰

“Siendo detrás del adversario; es una acción técnica defensiva, por lo cual el jugador trata de tocar el balón que está en posesión del contrario, sino se resuelve con éxito, el jugador que la realiza queda en inferioridad para volver a actuar contra el poseedor del balón.

*Teniendo en cuenta la dirección de su ejecución, tendremos: entradas frontales, entradas laterales, entradas posteriores”⁶¹

2.1.4.5 LA CARGA

⁵⁷ www.expertfootball.com/es

⁵⁸ MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL”. Gerhard Zeeb

⁵⁹ CONCEPTOS DE LA TECNICA” Santiago Vázquez

⁶⁰ BIRGUER, Peitersen, “técnica del fútbol”

⁶¹ www.todoexpertos.com/categorias/deportes/

“El defensa por un lado del atacante. Es una acción sobre el jugador, se debe hacer sin violencia ni peligro; puede cargarse de costado o por detrás si el contrario nos obstruye.”⁶²



“Es la acción sobre el jugador, debe hacerse sin violencia ni peligro; solo puede cargarse de frente y de costado, no puede realizarse por detrás si el contrario nos obstruye, el jugador que la realiza tratará de interceptar, y en ocasiones apoderarse del balón por medio de una carga efectuada sobre el hombro del jugador adversario.”⁶³

2.1.4.6 ACOSOS

“Es una acción técnica – táctica que es cerrar la dirección del oponente que viene con el balón y sin ir a quitarle el balón enviarle a un lugar deseado”⁶⁴

⁶² MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL”. Gerhard Zeeb

⁶³ CONCEPTOS DE LA TECNICA” Santiago Vázquez

⁶⁴ www.tácticasdelfutbol.com

2.1.4.7 REPLIEGUE

“Son los movimientos de retroceso que realizan los jugadores de un equipo que perdió la posesión del balón en su acción atacante, para volver lo más rápidamente posible a ocupar sus posiciones de partida o posiciones defensivas.

Son acciones que nos van a permitir contrarrestar el juego de gran velocidad del equipo adversario o su juego de contraataque, además nos permiten crear una gran densidad, lo que perjudica el juego de ataque del equipo adversario.

Por lo tanto, para que el repliegue sea eficaz ha de realizarse con velocidad, orden e inteligencia⁶⁵”.

“Es aquella acción defensiva por la cual el jugador defensor se coloca frente al oponente en posesión del balón retrocediendo ante el sin entrarle a marcar pero tampoco le pierde el frente”⁶⁶

⁶⁵ MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL”. Gerhard Zeeb

⁶⁶ www.tácticasdelfutbol.com

CAPITULO III

3. RELACIÓN ENTRE PROGRAMA RECREATIVO Y TÉCNICA CON BALÓN

INTRODUCCIÓN

Son muy evidentes los profundos y vertiginosos cambios que se están produciendo en todos los ámbitos de la sociedad. El deporte y las actividades físicas, como actividades sociales reconocidas, no escapan a esta evolución y transformación.

Resulta por ello indispensable que todos los profesionales de la actividad física y el deporte afronten esta etapa sin renegar de lo que ya existe, buscando nuevos objetivos, contenidos y metodologías que permitan dar el mayor número de posibilidades al máximo de personas.

Las clases de Educación física, las sesiones de entrenamiento en el ámbito educativo pueden tender a la rutina si no se incorporan nuevas prácticas, experiencias, así como, situaciones motrices y lúdicas que despierten el interés y supongan nuevas motivaciones entre nuestros /as alumnos /as. Se trata de una nueva forma de exploración y trabajo en las clases que permite una mayor variedad de actividades y situaciones por parte del maestro de esta materia y como consecuencia un mayor enriquecimiento en la formación de los alumnos.

El objetivo es dar a conocer a los, especialistas de la Educación Física las posibilidades que el juego ofrece en el proceso de enseñanza de los alumnos/as y en su práctica diaria para el desarrollo integral los mismos. Con este trabajo se pretende presentar algunas consideraciones generales sobre la importancia del juego en el proceso de enseñanza aprendizaje del fútbol en el deporte y contexto Para ello, en un primer momento, se analizará la importancia del juego y creación como medio de aprendizaje para los educadores en el ámbito deportivo, para

finalizar con serie de juegos orientados a la práctica del fútbol, que sean una herramienta útil y práctica para facilitar el aprendizaje de este deporte colectivo de una forma lúdica, significativa y recreativa

3.1 EL FÚTBOL COMO DEPORTE RECREATIVO

“Las competencias deportivo recreativas se organizan por medio de encuentros o programas deportivos y turísticos. El término competencia plantea un trabajo regular que se expresa en la ejercitación del grupo, llevándose a efecto por medio de la confrontación.

Se puede hablar de competencia no solo en el caso del deporte de rendimiento, sino que se puede y debe desarrollar cada vez más actividades en el campo de la Recreación Física llevando las intensidades y duración de las actividades a las características del grupo de participantes.

Queremos enfatizar que:

- En el Deporte de Alto Rendimiento la competencia es un fin.
- Mientras que en la Recreación Física la competencia es un medio.

Medio para lograr la participación plena, pues aprovechando las ansias históricas de confrontación existente en el hombre se pueden realizar competencias en las cuales lo más importante es participar, ganar es algo secundario.

Las actividades deportivas - recreativas constituyen una forma sana de pasar el tiempo libre y debe tener un tipo de organización particular en relación con el carácter de la actividad. Las diferencias entre las competencias depende de:

- El carácter (festivo, deportivo o recreativo).
- Del tiempo de duración.
- Del lugar donde se realice.
- Del medio donde se planifique el programa.

Por ejemplo es conocido que los jóvenes son más interesados en las competencias recreativas, por eso el programa para éstos deben ser más dinámicos, compuesto de competencias de medición donde el vencedor se determine por la rapidez, el valor o las habilidades técnicas entre otros aspectos.

A pesar de éstas, por las situaciones predestinadas a competencias para jóvenes no debemos olvidar el comportamiento del carácter específico del deporte masivo, que debe proporcionar a todos la alegría de la participación en un medio determinado.

La competencia deportivo recreativa se pueden presentar en variadas formas, entre ellas tenemos al Festival Deportivo Recreativo: Estos poseen un carácter deportivo y recreativo. Además de ciertas competencias, se realizan concursos de habilidades, juegos recreativos, etc.”⁶⁷

⁶⁷ Lic. Jorge Suárez Arvajal, Lic. Lázaro Guzmán Romero, www.efdeportes.com

CAPÍTULO IV

PLANTEAMIENTO DE HIPOTESIS

4. PLANTEAMIENTO DE HIPÓTESIS DE TRABAJO:

4.1 Hipótesis general

H1: El programa recreativo **si** incide en el desarrollo de la técnica con balón en la categoría sub 14 del “Colegio Menor San Francisco de Quito”

4.2 Hipótesis alternativas

Ha1: **Si** faltan actividades recreativas en los entrenamientos de la categoría sub 14 de fútbol del “Colegio Menor San Francisco de Quito”

Ha2: **Si** se Aplican actividades rutinarias en los entrenamientos de la categoría sub 14 de fútbol del “Colegio Menor San Francisco de Quito”

Ha3: **Si** existe Desmotivación individual frente a los entrenamientos programados por el entrenador

4.3 Hipótesis nula

Ho: El programa recreativo **no** incide en el desarrollo de la técnica con balón en la categoría sub 14 del “Colegio Menor San Francisco de Quito”

4.2.1 DETERMINACIÓN DE LAS VARIABLES DE INVESTIGACIÓN:

VI: Programa Recreativo

VD: Técnica con balón

4.2.2 MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES O CATEGORÍAS	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ITEMS
Programa recreativo	Es un catálogo de actividades recreativas, que se le desconecta de todo el sistema operativo institucional, considerado un medio para alcanzar los objetivos propuestos	Área Lúdica Área Físico - Deportiva	Tipo de actividades Grado de logro de objetivo	Ficha de observación ✓ Valores ✓ Actitud ✓ Interrelación ✓ Motivación ✓ Trabajo en equipo	¿Es favorable a la práctica del deporte programas recreativos para la apropiación de una técnica específica?
Técnica con balón	Es el proceso o conjunto de procesos que se aprenden a través de los ejercicios los cuales permiten realizar lo más racional y económicamente posible y con una máxima eficacia de una determinada tarea de movimiento	Fundamentos ofensivos Fundamentos defensivos	Eficacia Eficiencia	Test técnicos ✓ Precisión de pase ✓ De dribling ✓ Dominio de balón ✓ Dominio de cabeza ✓ Distancia	¿La técnica con balón en el fútbol debe contener actividades netamente prácticas q faciliten la asimilación de nuevos conocimientos?

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

5. DISEÑO METODOLÓGICO

La propuesta investigativa, al ser una investigación participativa de carácter correlacional se tomara en consideración los siguientes métodos y metodologías a ser aplicadas en su desarrollo

5.1. METODOLOGÍA UTILIZADA PARA LA CONCRECIÓN DEL PROYECTO

La metodología utilizada para la concreción del proyecto, inicialmente se tuvo un acercamiento hacia los autores de la investigación, docentes, entrenadores, psicólogos del plantel, entonces esto me confirmó, que el hecho de este tipo de investigación es viable.

5.2. METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.

Al ser correlacional se utilizaran los siguientes métodos para su desarrollo

5.2.1. MÉTODO

Método analítico sintético,

Este método facilita y analiza todas las fuentes de información y bibliografía para sintetizar la mayor parte de criterios útiles para realizar este trabajo.

Método Inductivo-deductivo:

Por medio de este se analizara toda la información para poder realizar una correcta interpretación por cuanto, de un todo se llega a la particularidad del problema, para dar alternativas de solución al mismo.

Método Analógico o Comparativo:

Cuando los datos particulares que se presentan permiten establecer comparaciones que llevan a una conclusión por semejanza

5.2.2 POBLACION Y MUESTRA

Considerando que la población no es muy numerosa, se trabajara con todos los elementos objetos de observación por lo tanto:

$$N = n$$

$$22 = 22$$

La población es igual a la muestra

5.2.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

En el presente trabajo la técnica e instrumentos a emplearse es por medio de test técnicos, que permitirán recoger información necesaria, para determinar con mayor certeza aspectos a desarrollarse en toda la investigación y poder dar un correcto proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos

5.2.3.1 FICHA DE OBSERVACIÓN

Se realizara 5 preguntas de su comportamiento en los distintos test técnicos que se lleguen a evaluar, dando un mínimo de 0 equivalente a deficiente, 1 equivalente a REGULAR, 3 equivalente a BUENO, 4 equivalente a MUY BUENO y 5 equivalente a EXCELENTE.

FICHA DE OBSERVACIÓN

FECHA:

COLEGIO:

ENTRENADOR:

1. ¿De qué forma sus valores se incrementan al realizar las actividades recreativas en los entrenamientos?

Excelente

Muy bueno

Bueno

Regular

Deficiente

2. ¿Cómo se encontró la Actitud de los deportistas en las competencias frente a los deportistas de los otros colegios?

Excelente

Muy bueno

Bueno

Regular

Deficiente

3. ¿Cómo se encuentra la Interrelación de los deportistas al realizar los trabajos y actividades en sus entrenamientos diarios?

Excelente

Muy bueno

Bueno

Regular

Deficiente

4. ¿Qué tan motivados se sintieron los deportistas al realizar ejercicios en el cual tienen que mejorar mediante la repetición en cada uno de los entrenamientos?

Excelente

Muy bueno

Bueno

Regular

Deficiente

5. ¿Cómo se encontró el trabajo en equipo de los deportistas, al momento de realizar actividades nuevas en los entrenamientos diarios?

Excelente

Muy bueno

Bueno

Regular

Deficiente

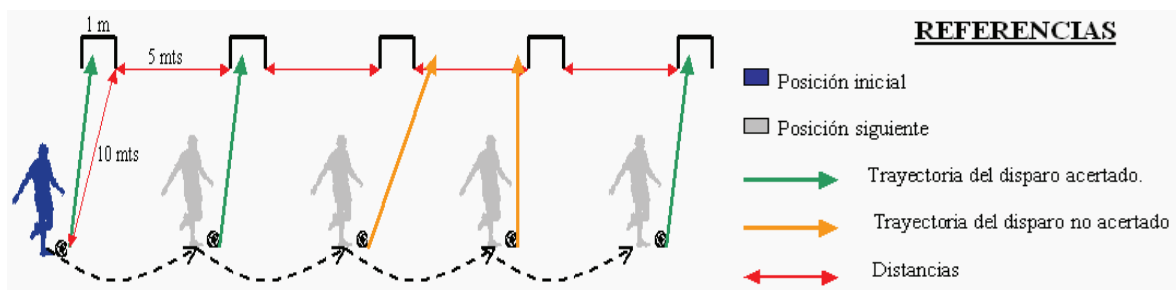
TEST TÉCNICOS

5.2.3.2 TEST DE PRECISIÓN DE PASE

Elementos: 5 Vallas, 5 balones.

Descripción: Un jugador trata de introducir los balones en las pequeñas porterías (vallas), debiendo hacerlo en menos de 15 segundos. Se contabilizan los aciertos.

Variantes: Iniciando desde el otro extremo y pateando con la otra pierna.



5.2.3.3 TEST DE DOMINIO DE BALÓN

De balón estático, se eleva el balón con el pie hábil, anotando el mayor número de veces que el balón tiene en contacto con ambos pies, sin rebasar el balón más arriba de la rodilla y a la vez que el balón no toque el suelo, en el instante en que se comenten tales infracciones, se da por finalizado el intento.

Se tomara 3 intentos, anotando el mejor.



5.2.3.4 TEST DE DRIBLING

El jugador tiene que trasladarse con el balón en zigzag por cada uno de los conos, hasta llegar al final, la distancia es de 1m de cono a cono, hasta terminar la distancia de 10m, lo realizara dos veces y se anotara el mejor tiempo.



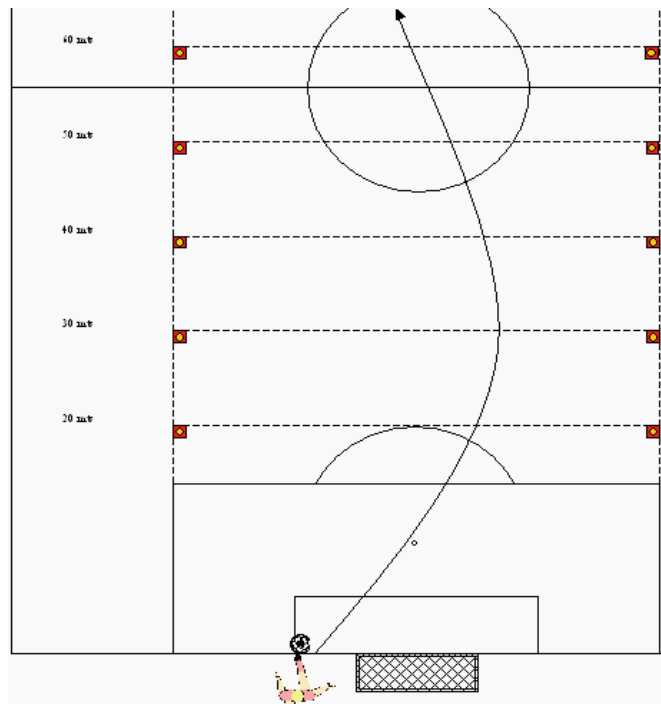
5.2.3.5 TEST DE DOMINIO CON CABEZA

Balón dinámico, se eleva el balón con las manos lanzándolo al aire para tener contacto posterior con la cabeza e iniciar el test, anotando el mayor número de veces que tiene contacto el balón con la cabeza, sin colaborar ningún segmento, en caso de hacerlo o llegue el balón al suelo se da por finalizado el intento, se tomara 3 intentos, anotando el mejor,



5.2.3.6 TEST DE DISTANCIA

Se delimita el campo con las estacas cada 10 metros. El jugador despeja el balón lo más lejos posible y se mide la distancia a la que toca tierra nuevamente. Se realizan dos disparos con su pierna hábil y se anotara el mejor resultado.



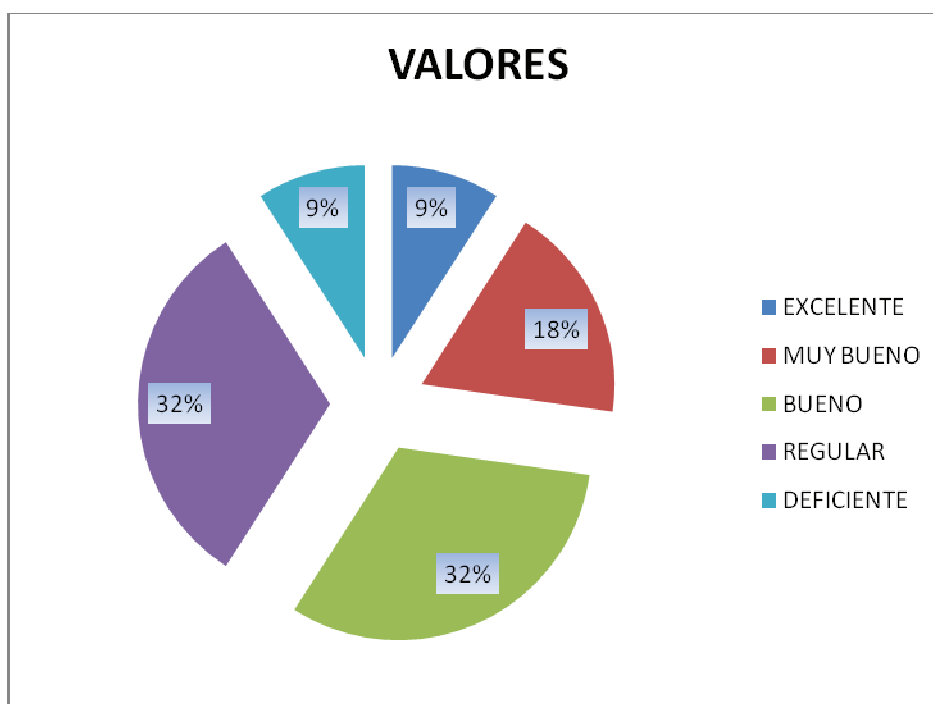
CAPÍTULO VI
TABULACION Y ANALISIS DE LA INVESTIGACION

TEST INICIALES

6.1 FICHA DE OBSERVACION INICIAL

6.1.1 PREGUNTA UNO

¿De qué forma sus valores se incrementan al realizar las actividades recreativas en los entrenamientos?

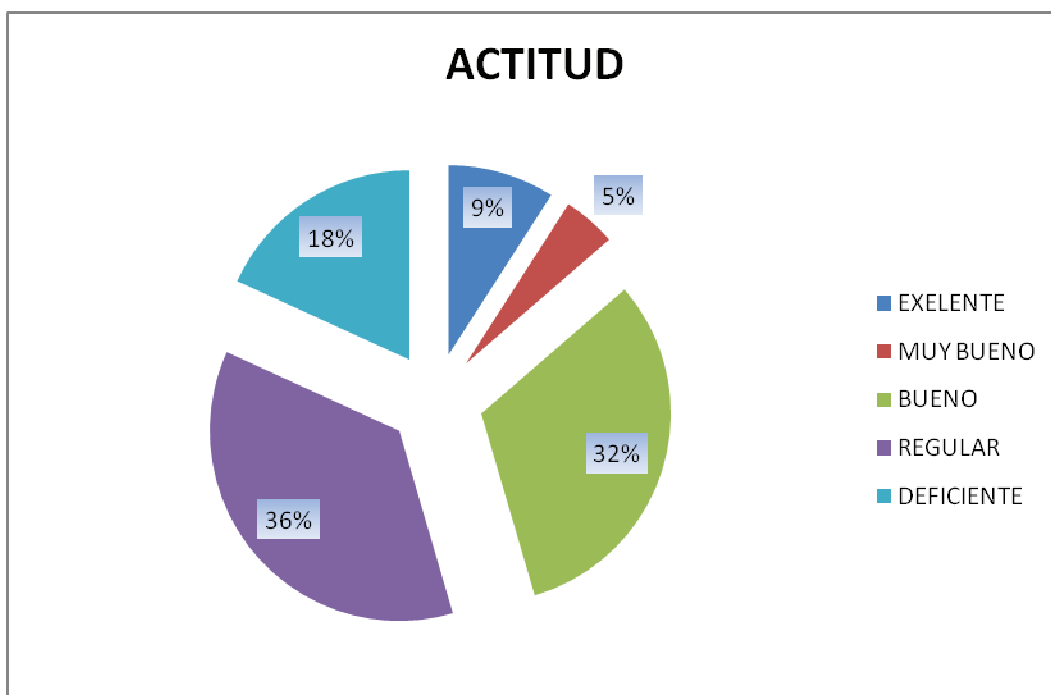


Analisis Ficha de Observacion:

Se encontro los siguientes resultados, en la categoria Excelente con el 9%, categoria MB 18%, categoria Bueno un 32%, categoria Regular un 32% y categoria Deficiente con un 9%.

6.1.2 FICHA DE OBSERVACION PREGUNTA DOS

¿Cómo se encontró la Actitud de los deportistas en las competencias frente a los deportistas de los otros colegios?

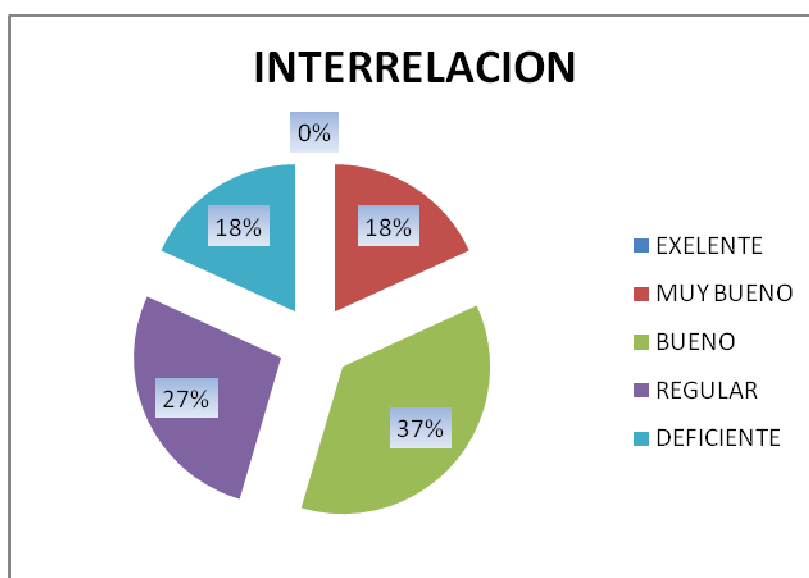


Análisis Ficha de Observación:

Se encontraron los siguientes resultados, categoría de Excelente con un 9%, categoría MB con 5%, categoría Bueno con un 32%, categoría Regular de 36% y categoría Deficiente con un 18%.

6.1.3 FICHA DE OBSERVACION PREGUNTA TRES

¿Cómo se encuentra la Interrelación de los deportistas al realizar los trabajos y actividades en sus entrenamientos diarios?

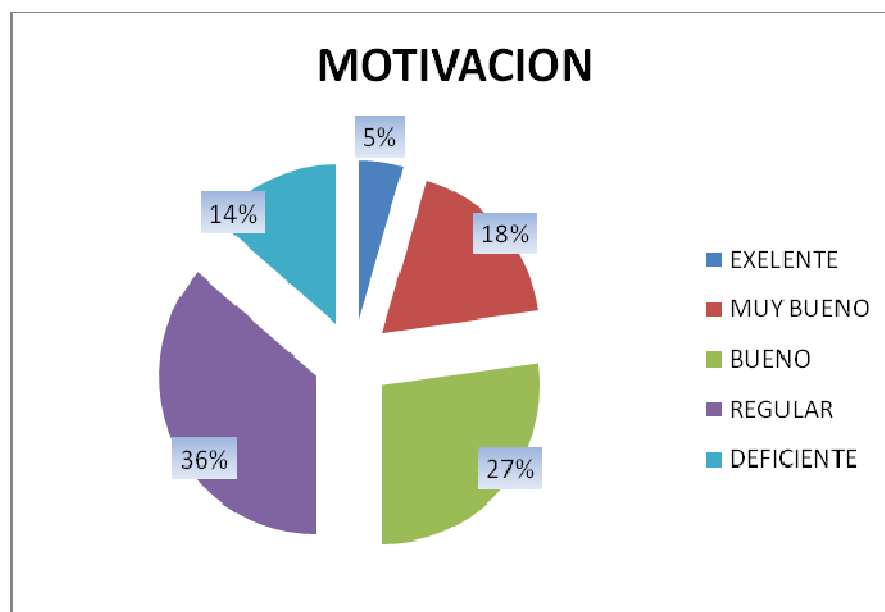


Análisis Ficha de Observación:

Se encontro los siguientes resultados, categoria Excelente con 0%, categoria MB con 18%, categoria Bueno con un 37%, categoria Regular un 27% y categoria Deficiente con un 18%

6.1.4 FICHA DE OBSERVACION PREGUNTA CUATRO

¿Qué tan motivados se sintieron los deportistas al realizar ejercicios en el cual tienen que mejorar mediante la repetición en cada uno de los entrenamientos?

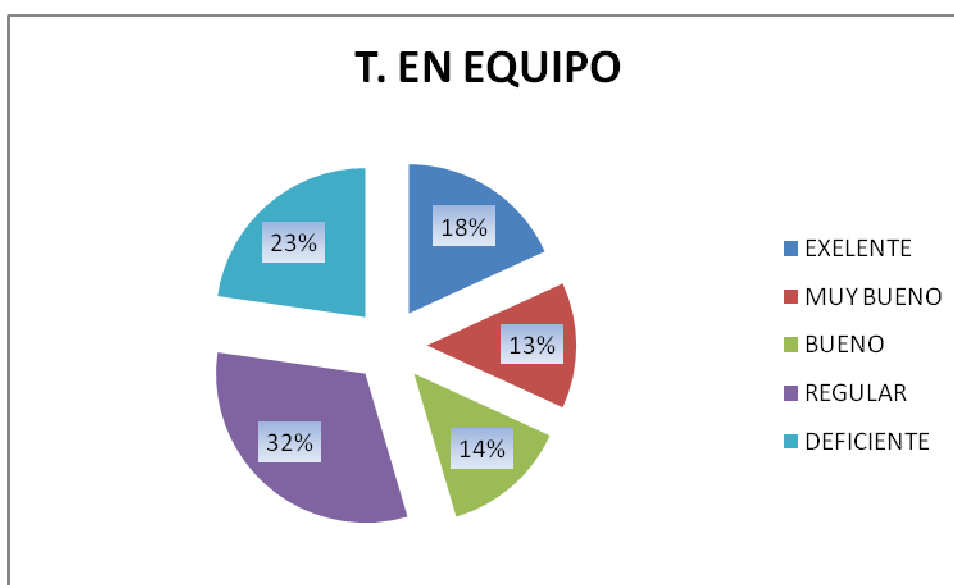


Analisis ficha de Observacion:

Se encontraron los siguientes resultados, en la categoría de Excelente un 5%, categoría de MB con 18%, categoría Bueno con un 27%, categoría Regular con 36% y categoría Deficiente con un 14%.

6.1.5 FICHA DE OBSERVACION PREGUNTA CINCO

¿Cómo se encontró el trabajo en equipo de los deportistas, al momento de realizar actividades nuevas en los entrenamientos diarios?



Análisis ficha de Observación:

Se encontraron los siguientes resultados con un 18% en la categoría de Excelente, con un 13% en la categoría de MB, un 14% de Bueno, un 32% categoría Regular y un 23% como Deficiente.

6.2 TEST TECNICOS INICIALES

N°	Nombre	PRECISIÓN DE PASE			DOMINIO DEL BALÓN	TEST DRIBLING	DOMINIO CABEZA	TEST DE DISTANCIA Metros
		DERECHA	IZQUIERDA	TOTAL				
1	Felipe Alarcón	3	2	5	6	9" 92	3	26
2	Juna Ignacio Pazmiño	3	2	5	12	9" 01	7	32
3	Santiago Pere	2	3	5	8	8" 97	3	43,40
4	Emilio Flores	3	2	5	47	7" 75	15	45,50
5	Ricardo Pérez	5	3	8	31	7" 64	21	42,70
6	Juan Pablo Coral	4	2	6	15	8" 93	4	41,80
7	Daniel Bolaños	0	2	2	35	8" 71	17	37
8	Gabriel Vela	4	1	5	33	9" 87	9	39
9	Sebastián Flores	3	1	4	15	9" 27	7	33
10	Felipe Maldonado	4	2	6	65	7" 96	14	41,50
11	Francisco Ochoa	1	2	3	16	8" 02	12	32,80
12	Juan Martín Gallegos	2	1	3	28	8" 50	8	31
13	Juan Diego Duque	4	3	7	20	9" 01	9	29
14	Sebastián Díaz	2	0	2	13	9" 98	5	24
15	Sebastián Sandoval	2	3	5	22	8" 82	7	34,20
16	Alfonso Almeida	1	3	4	19	8" 77	11	29
17	Martín López	3	2	5	45	7" 29	16	31
18	Andrés López	2	3	5	53	7" 81	21	30
19	José Luis Ortiz	1	3	4	14	9" 00	4	29
20	Juan Esteban Jijón	3	2	5	17	8" 69	7	27
21	Pablo Dent	3	3	6	12	9" 97	5	37
22	Rafael Terán	1	1	2	24	9" 22	9	27
			MAXIMO	8	65	7" 64	21	45
			MINIMO	0	6	9" 98	3	24
			RANGO	8	59	2" 33	18	21,5

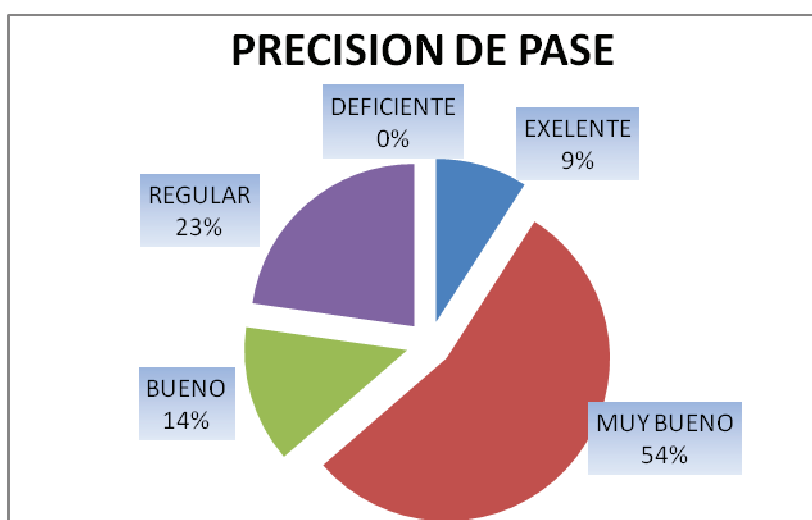
6.2.1 MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL DE LOS TEST INICIALES

	PRECISION DE PASE			DOMINIO DE BALON	DRIBLING	DOMIO CABEZ	T. DISTAN
	DERECHA	IZQUIER	TOTAL				
DESUDIO ESTANDAR	1.26	0.87	2.13	15.65	0.81	5.49	6.3
MODA	3	2	5	12	9.01	7	29
MEDIA ARITMETICA	2.55	2.09	4.64	25	8.75	9.72	32.6
MEDIANA	3	2	5	19.5	8.95	8.5	32.2
MAXIMO	5	3	8	65	9"98	21	45.5
MINIMO	0	0	0	6	7"64	3	24
RANGO	5	3	8	59	2.33	18	21.5

6.2.2 TEST DE “PRECISION DE PASE”

		DERE	IZQUIE	TOTAL	CALIFICACION
1	Felipe Alarcón	3	2	5	MUY BUENO
2	Juna Ignacio Pazmiño	3	2	5	MUY BUENO
3	Santiago Pere	2	3	5	MUY BUENO
4	Emilio Flores	3	2	5	MUY BUENO
5	Ricardo Pérez	5	3	8	EXELENTE
6	Juan Pablo Coral	4	2	6	MUY BUENO
7	Daniel Bolaños	0	2	2	REGULAR
8	Gabriel Vela	4	1	5	MUY BUENO
9	Sebastián Flores	3	1	4	BUENO
10	Felipe Maldonado	4	2	6	MUY BUENO
11	Francisco Ochoa	1	2	3	REGULAR
12	Juan Martin Gallegos	2	1	3	REGULAR
13	Juan Diego Duque	4	3	7	EXELENTE
14	Sebastián Días	2	0	2	REGULAR
15	Sebastián Sandoval	2	3	5	MUY BUENO
16	Alfonso Almeida	1	3	4	BUENO
17	Martin López	3	2	5	MUY BUENO
18	Andrés López	2	3	5	MUY BUENO
19	Jose Luis Ortiz	1	3	4	BUENO
20	Juan Esteban Jijón	3	2	5	MUY BUENO
21	Pablo Dent	3	3	6	MUY BUENO
22	Rafael Terán	1	1	2	REGULAR
		MAXIMO		8	
		MINIMO		0	
		RANGO		8	

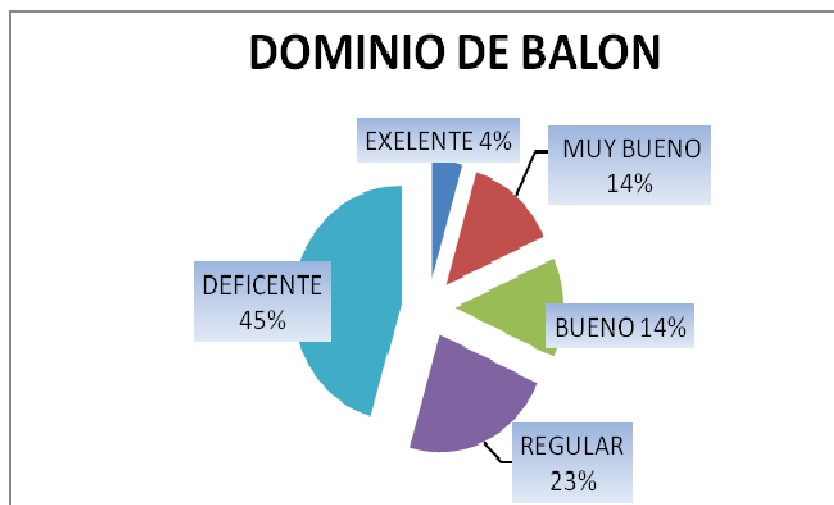
EXELENTE	>6,4
MUY BUENO	4.8
BUENO	3.2
REGULAR	1.6
DEFICIENTE	>0



6.2.3 TEST DE “DOMINIO DE BALÓN”

		GOLPES	DOMINIO BALÓN
1	Felipe Alarcón	6	DEFICIENTE
2	Juna Ignacio Pazmiño	12	DEFICIENTE
3	Santiago Pere	8	DEFICIENTE
4	Emilio Flores	47	MUY BUENO
5	Ricardo Pérez	31	BUENO
6	Juan Pablo Coral	15	DEFICIENTE
7	Daniel Bolaños	35	BUENO
8	Gabriel Vela	33	BUENO
9	Sebastián Flores	15	DEFICIENTE
10	Felipe Maldonado	65	EXELENTE
11	Francisco Ochoa	16	DEFICIENTE
12	Juan Martin Gallegos	28	REGULAR
13	Juan Diego Duque	20	REGULAR
14	Sebastián Días	13	DEFICIENTE
15	Sebastián Sandoval	22	REGULAR
16	Alfonso Almeida	19	REGULAR
17	Martin López	45	MUY BUENO
18	Andrés López	53	MUY BUENO
19	Jose Luis Ortiz	14	DEFICIENTE
20	Juan Esteban Jijón	17	DEFICIENTE
21	Pablo Dent	12	DEFICIENTE
22	Rafael Terán	24	REGULAR
	MAXIMO	65	
	MINIMO	6	
	RANGO	59	

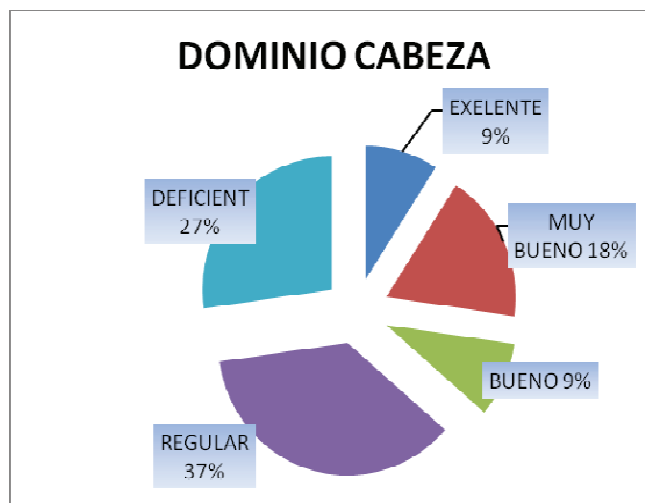
EXELENTE	>53,2
MUY BUENO	41,4
BUENO	29,6
REGULAR	17,8
DEFICIENTE	>6



6.2.4 TEST DE “DOMINIO DE CABEZA”

		GOLPES	CALIFICACION
1	Felipe Alarcón	3	DEFICIENTE
2	Juna Ignacio Pazmiño	7	REGULAR
3	Santiago Pere	3	DEFICIENTE
4	Emilio Flores	15	MUY BUENO
5	Ricardo Pérez	21	EXELENTE
6	Juan Pablo Coral	4	DEFICIENTE
7	Daniel Bolaños	17	MUY BUENO
8	Gabriel Vela	9	REGULAR
9	Sebastián Flores	7	REGULAR
10	Felipe Maldonado	14	MUY BUENO
11	Francisco Ochoa	12	BUENO
12	Juan Martin Gallegos	8	REGULAR
13	Juan Diego Duque	9	REGULAR
14	Sebastián Días	5	DEFICIENTE
15	Sebastián Sandoval	7	REGULAR
16	Alfonso Almeida	11	BUENO
17	Martin López	16	MUY BUENO
18	Andrés López	21	EXELENTE
19	Jose Luis Ortiz	4	DEFICIENTE
20	Juan Esteban Jijón	7	REGULAR
21	Pablo Dent	5	DEFICIENTE
22	Rafael Terán	9	REGULAR
	MAXIMO	21	
	MINIMO	3	
	RANGO	18	

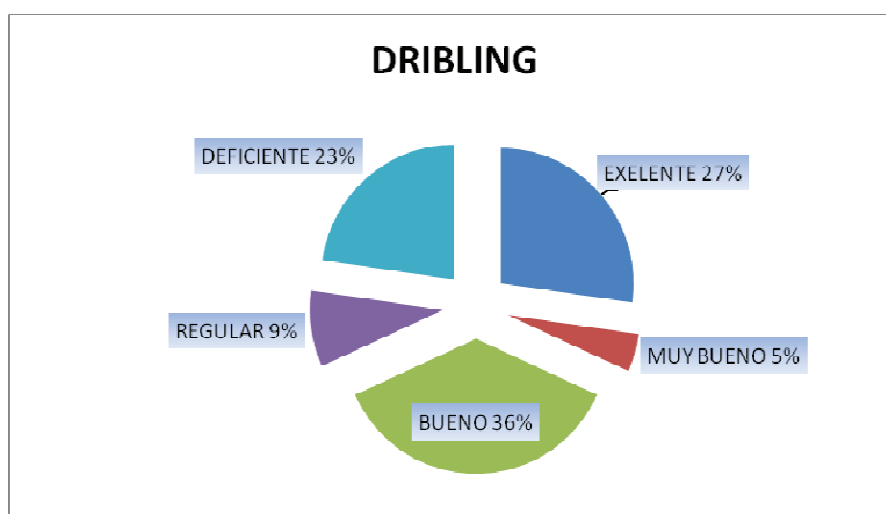
EXELENTE	>17,4
MUY BUENO	13,18
BUENO	10,2
REGULAR	6,6
DEFICIENTE	>3



6.2.5 TEST DE DRIBLING

		SEGUNDOS	DRIBLING
1	Felipe Alarcón	9.92	DEFICIENTE
2	Juna Ignacio Pazmiño	9.01	BUENO
3	Santiago Pere	8.97	BUENO
4	Emilio Flores	7.75	EXELENTE
5	Ricardo Pérez	7.64	EXELENTE
6	Juan Pablo Coral	8.93	BUENO
7	Daniel Bolaños	8.71	BUENO
8	Gabriel Vela	9.87	DEFICIENTE
9	Sebastián Flores	9.22	REGULAR
10	Felipe Maldonado	7.96	EXELENTE
11	Francisco Ochoa	8.02	EXELENTE
12	Juan Martin Gallegos	8.5	MUY BUENO
13	Juan Diego Duque	9.01	BUENO
14	Sebastián Días	9.98	DEFICIENTE
15	Sebastián Sandoval	9.82	DEFICIENTE
16	Alfonso Almeida	8.77	BUENO
17	Martin López	7.29	EXELENTE
18	Andrés López	7.81	EXELENTE
19	Jose Luis Ortiz	9	BUENO
20	Juan Esteban Jijón	8.69	BUENO
21	Pablo Dent	9.97	DEFICIENTE
22	Rafael Terán	9.22	REGULAR
	MAXIMO	7.64	
	MINIMO	9.98	
	RANGO	2.33	

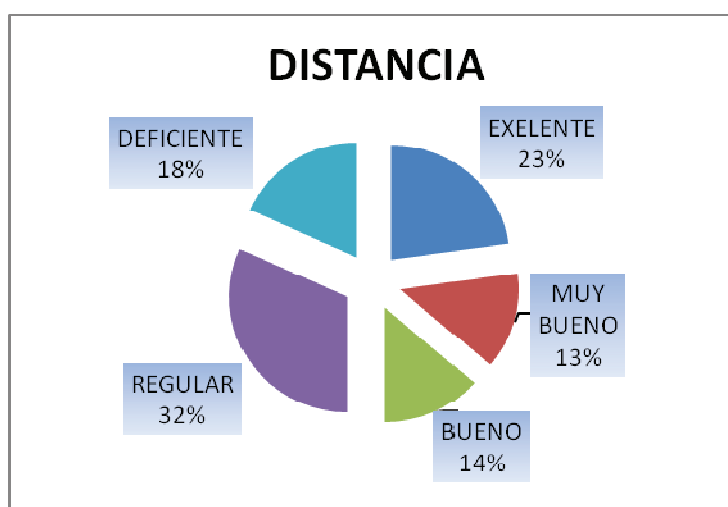
EXELENTE	>8"1
MUY BUENO	8"56
BUENO	9"02
REGULAR	9"48
DEFICIENTE	9"98



6.2.6 TEST DE DISTANCIA

		METROS	DISTANCIA
1	Felipe Alarcón	26	DEFICIENTE
2	Juna Ignacio Pazmiño	32	REGULAR
3	Santiago Pere	43.4	EXELENTE
4	Emilio Flores	45.5	EXELENTE
5	Ricardo Pérez	42.7	EXELENTE
6	Juan Pablo Coral	41.8	EXELENTE
7	Daniel Bolaños	37	MUY BUENO
8	Gabriel Vela	39	MUY BUENO
9	Sebastián Flores	33	BUENO
10	Felipe Maldonado	41.5	EXELENTE
11	Francisco Ochoa	32.8	BUENO
12	Juan Martin Gallegos	31	REGULAR
13	Juan Diego Duque	29	REGULAR
14	Sebastián Días	24	DEFICIENTE
15	Sebastián Sandoval	34.2	BUENO
16	Alfonso Almeida	29	REGULAR
17	Martin López	31	REGULAR
18	Andrés López	30	REGULAR
19	Jose Luis Ortiz	29	REGULAR
20	Juan Esteban Jijón	27	DEFICIENTE
21	Pablo Dent	37	MUY BUENO
22	Rafael Terán	27	DEFICIENTE
	MAXIMO	45.5	
	MINIMO	24	
	RANGO	21.5	

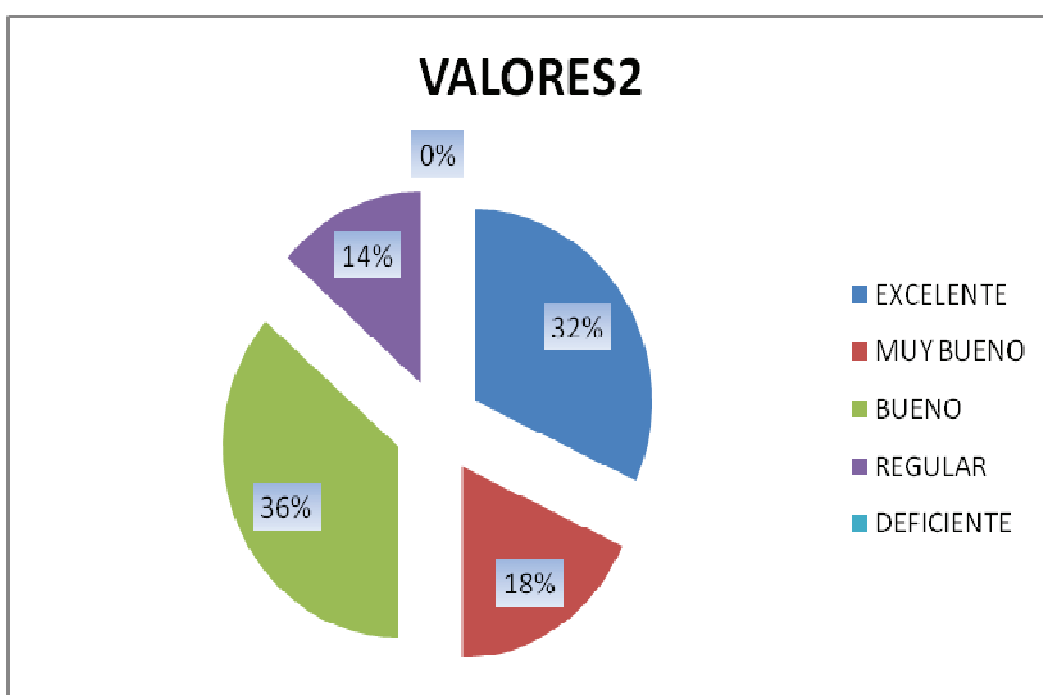
EXELENTE	>41.2
MUY BUENO	36.9
BUENO	32.6
REGULAR	28.3
DEFICIENTE	24



6.3 ANALISIS DE LOS TEST INICIALES Y FINALES

6.3.1 FICHA DE OBSERVACION FINAL PRIMERA PREGUNTA

¿De qué forma sus valores se incrementan al realizar las actividades recreativas en los entrenamientos?

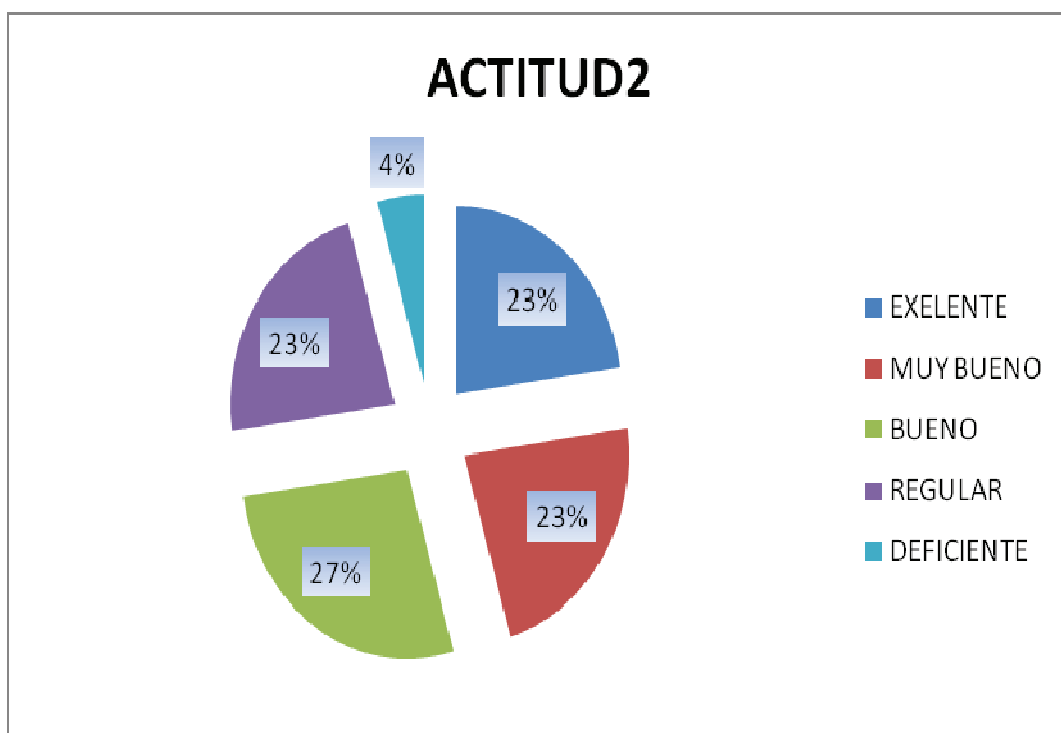


ANALISIS:

En las categoría de EXCLENTE, subió un 9% en relación al pre test, la categoría de MUY BUENO se mantiene en un 18%, categoría BUENO sube un 4% en relación al pre test, la categoría REGULAR baja un 18% en relación al pre test y en la categoría de DEFICIENTE baja un 9% en relación al pre test, en las tres primeras categorías subió su porcentaje y en las dos categorías bajo su porcentaje cumpliendo con lo requerido, lo que nos quiere decir que si incidió el programa recreativo aplicado en el grupo.

6.3.2 FICHA DE OBSERVACION FINAL SEGUNDA PREGUNTA

¿Cómo se encontró la Actitud de los deportistas en las competencias frente a los deportistas de los otros colegios?

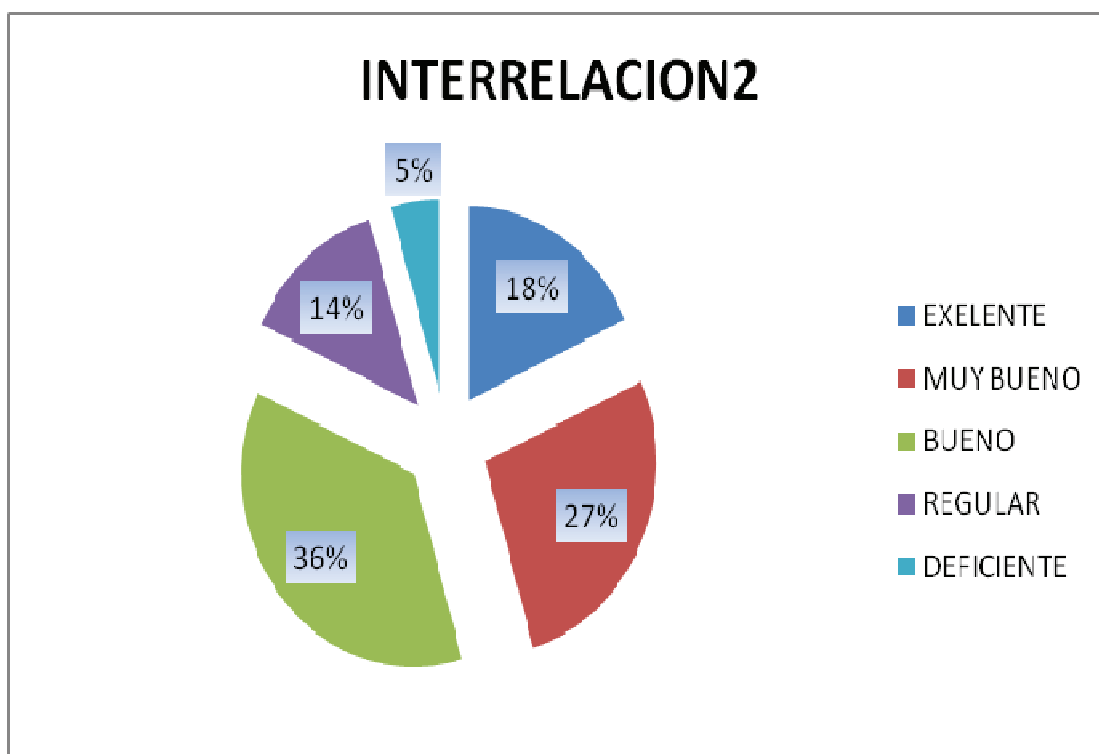


ANALISIS:

En la categoría de EXCELENTE sube un 14% en relación al pre test, la categoría de MUY BUENO subió un 18% en relación al pre test, en la categoría de BUENO bajo en un 5% en relación al pre test, en la categoría de REGULAR baja en un 13% en relación al pre test y en la categoría de DEFICIENTE baja en un 14% en relación al pre test, en las dos primeras categorías de EXCELENTE Y MB subieron su porcentaje y en las 3 categorías restantes bajo su porcentaje, cumpliendo con lo propuesto lo que nos indica que sí influyó el programa recreativo aplicado al grupo.

6.3.3 FICHA DE OBSERVACION FINAL TERCERA PREGUNTA

¿Cómo se encuentra la Interrelación de los deportistas al realizar los trabajos y actividades en sus entrenamientos diarios?

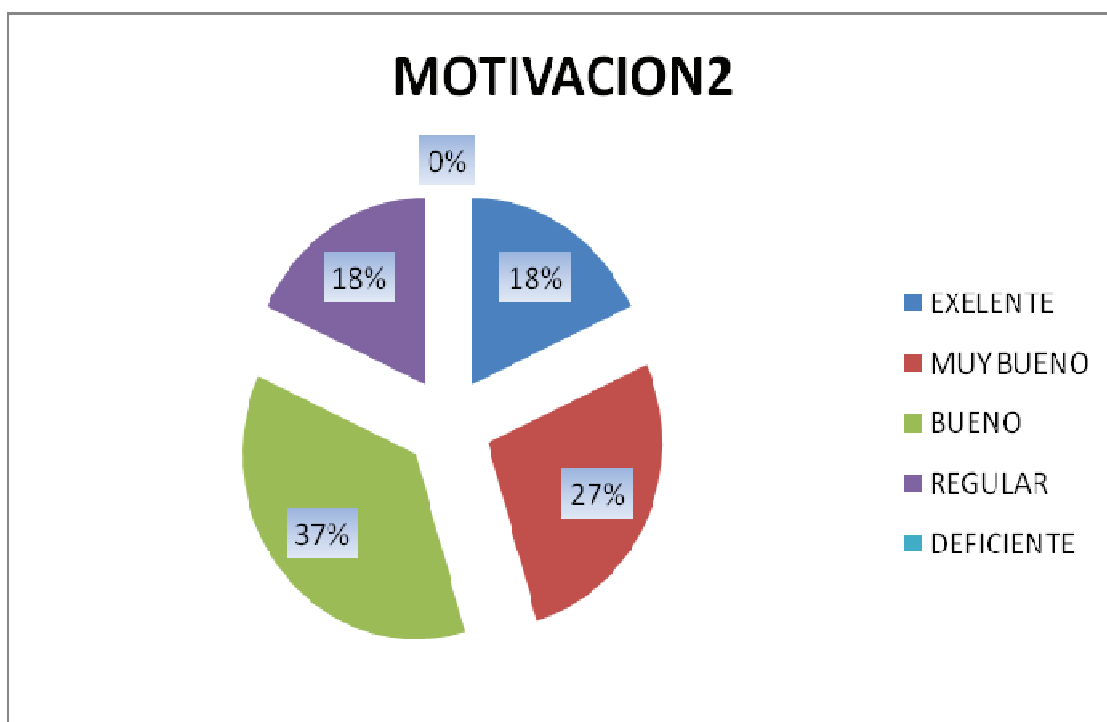


ANALISIS:

En la categoría de EXCELENTE subió en un 18% en relación al pre test, la categoría de MUY BUENO subió un 9% en relación al pre test, la categoría de BUENO bajó en 1% en relación al pre test, categoría de REGULAR bajó un 13% en relación al pre test y la categoría de DEFICIENTE bajó un 13% en relación al pre test, cumpliendo con las dos primeras categorías de EXCELENTE y MUY BUENO que suba su porcentaje y cumpliendo con las 3 categorías restantes que bajó su porcentaje, esto no quiere decir que el programa aplicado al grupo sí influyó en los deportistas.

6.3.4 FICHA DE OBSERVACION CUARTA PREGUNTA

¿Qué tan motivados se sintieron los deportistas al realizar ejercicios en el cual tienen que mejorar mediante la repetición en cada uno de los entrenamientos?

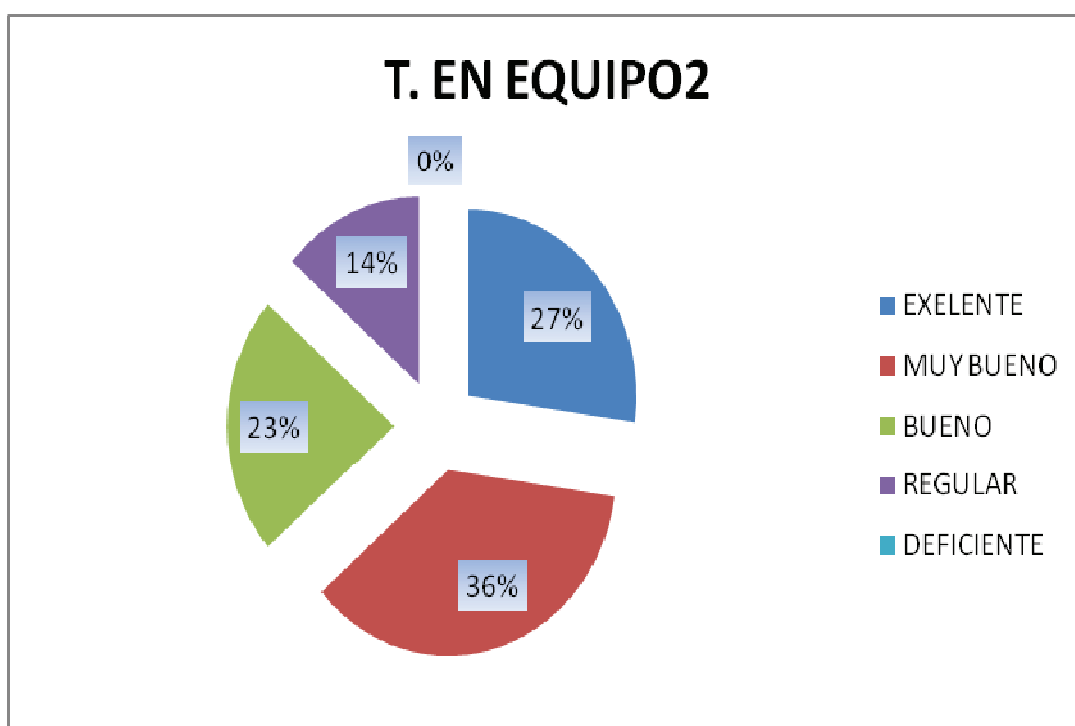


ANALISIS:

En la categoría de EXCELENTE subió en un 13% en relación al pre test, la categoría de MUY BUENO subió en un 9% en relación al pre test, la categoría de BUENO subió en un 10% en relación al pre test, la categoría de REGULAR bajó en un 18% en relación al pre test y en la categoría de DEFICIENTE bajó un 14% en relación al pre test, cumpliendo con las 3 categorías de EXCELENTE, MUY BUENO y BUENO y bajando su porcentaje en las categorías de REGULAR y DEFICIENTE, esto nos quiere decir que el programa recreativo aplicado sí influyó en el grupo de deportistas.

6.3.5 FICHA DE OBSERVACION QUINTA PREGUNTA

¿Cómo se encontró el trabajo en equipo de los deportistas, al momento de realizar actividades nuevas en los entrenamientos diarios?



ANALISIS:

En la categoría de EXELENTE subió en un 9% en relación al pre test, la categoría de MUY BUENO subió en un 10% en relación al pre test, la categoría de BUENO subió en un 9% en relación al pre test, la categoría de REGULAR bajo en un 18% en relación al pre test y la categoría de DEFICIENTE bajo en un 23% en relación al pre test, cumpliendo y subiendo el porcentaje con las 3 primeras categorías y bajando su porcentaje en las dos categorías de REGULAR y DEFICIENTE, esto nos quiere decir que el programa aplicado a los deportistas si influyo.

**ANÁLISIS DE LOS TEST INICIALES Y FINALES
6.3.1.1 TEST TÉCNICOS FINALES**

N°	NOMBRE	PRECISIÓN DE PASE	DOMINIO DEL BALÓN	TEST DRIBLING	DOMINIO CABEZA	TEST DE DISTANCIA
1	Felipe Alarcón	7	8	8" 03	5	28
2	Juna Ignacio Pazmiño	7	16	8" 15	12	36
3	Santiago Pere	7	11	8" 20	8	45
4	Emilio Flores	7	49	7" 11	23	49.50
5	Ricardo Pérez	9	33	7" 03	24	44.20
6	Juan Pablo Coral	7	18	8" 23	8	48
7	Daniel Bolaños	6	43	8" 24	27	39
8	Gabriel Vela	7	38	8" 69	17	40
9	Sebastián Flores	5	19	8" 59	13	33
10	Felipe Maldonado	8	73	7" 22	29	43
11	Francisco Ochoa	8	21	7" 39	21	37
12	Juan Martín Gallegos	8	34	8" 10	14	32
13	Juan Diego Duque	8	26	8" 57	12	33
14	Sebastián Días	6	21	7" 99	11	29
15	Sebastián Sandoval	8	29	9" 11	14	36
16	Alfonso Almeida	6	24	7" 39	17	37
17	Martín López	8	49	6" 89	21	34
18	Andrés López	8	57	6" 97	28	38
19	Jose Luis Ortiz	6	19	8" 78	9	33
20	Juan Esteban Jijón	6	22	6" 92	10	32
21	Pablo Dent	6	17	8" 89	9	41
22	Rafael Terán	7	28	8" 14	15	31
	MAXIMO	9	73	9" 11	29	49.5
	MINIMO	5	8	6" 89	4	28
	RANGO	4	65	2" 41	25	21.5

6.3.1.2 MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL DE LOS TEST FINALES

	PRECISION DE PASE			DOMINIO DE BAL	DRIBLING	DOMIN CABEZA	TEST DISTANCIA
	DERECHA	IZQUIER	TOTAL				
DESUDIO ESTANDARD	0,93	0,79	1,72	16,09	0,71	6,74	5,96
MODA	5	3	8	49	7,39	12	33
MEDIA ARITMETICA	4	3,05	7,05	29,28	7,88	14,77	36,34
MEDIANA	4	3	7	25	8,12	13,5	36,5
MAXIMO	5	5	10	73	9,11	29	49,5
MINIMO	2	2	4	8	6,89	4	28
RANGO	3	3	6	65	2,41	25	21,5

6.3.1.3 RELACION DE LOS TEST INICIALES Y FINALES

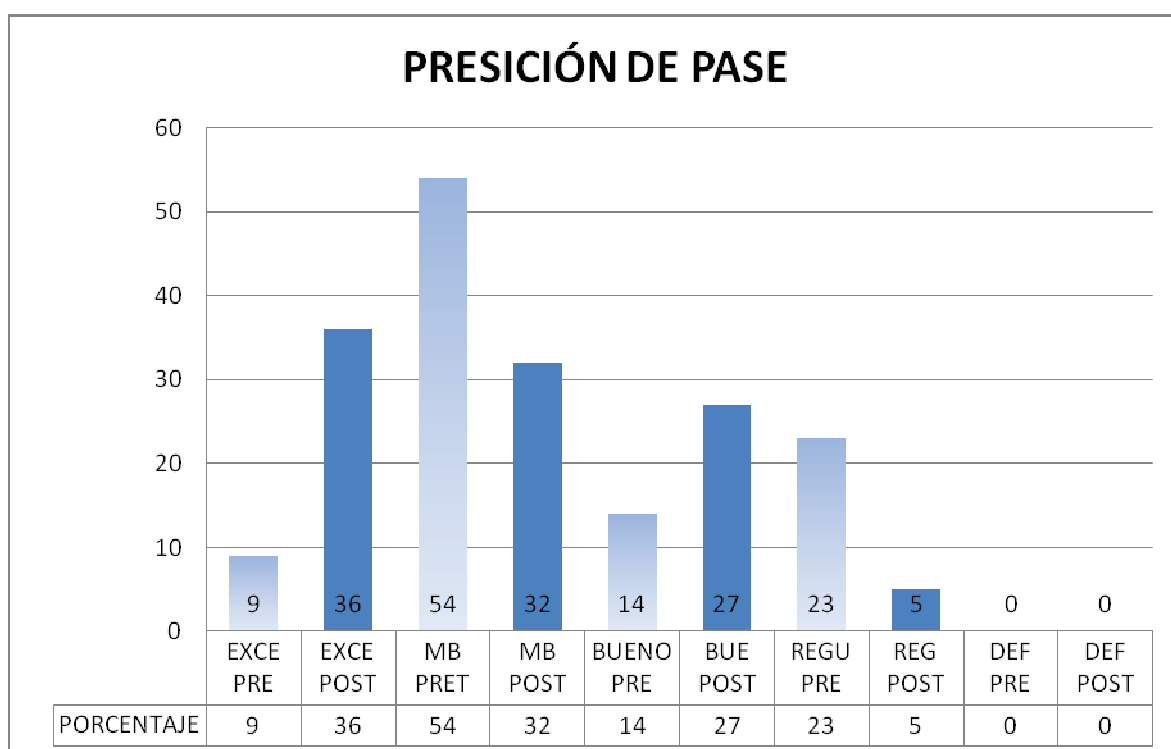
ORD	NOMBRE	PRECISION PASE						DOMINIO BALON		DOMINIO CABEZA		DRIBLING		T. DISTANCIA	
		DEREC	IZQUIER	TOTAL	DEREC	IZQUI	TOTAL	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST
1	Felipe Alarcón	3	2	5	3	4	7	6	8	3	5	9.92	8.03	26	28
2	Juna Ignacio Pazmiño	3	2	5	4	3	7	12	16	7	12	9.01	8.15	32	36
3	Santiago Pere	2	3	5	4	3	7	8	11	3	8	8.97	8.2	43.4	45
4	Emilio Flores	3	2	5	5	2	7	47	49	15	23	7.75	7.11	45.5	49.5
5	Ricardo Pérez	5	3	8	5	4	9	31	33	21	24	7.64	7.03	42.7	44.2
6	Juan Pablo Coral	4	2	6	5	2	7	15	18	4	8	8.93	8.23	41.8	48
7	Daniel Bolaños	0	2	2	4	2	6	35	43	17	27	8.71	8.54	37	39
8	Gabriel Vela	4	1	5	4	3	7	33	38	9	17	9.87	8.69	39	40
9	Sebastián Flores	3	1	4	3	2	5	15	19	7	13	9.22	8.59	33	33
10	Felipe Maldonado	4	2	6	4	4	8	65	73	14	29	7.96	7.22	41.5	43
11	Francisco Ochoa	1	2	3	3	5	8	16	21	12	21	8.02	7.39	32.8	37
12	Juan Martin Gallegos	2	1	3	5	3	8	28	34	8	14	8.5	8.1	31	32
13	Juan Diego Duque	4	3	7	5	3	8	20	26	9	12	9.01	8.57	29	33
14	Sebastián Días	2	0	2	3	3	6	13	21	5	11	9.98	7.99	24	29
15	Sebastián Sandoval	2	3	5	5	3	8	22	29	7	14	9.82	9.11	34.2	36
16	Alfonso Almeida	1	3	4	2	4	6	19	24	11	17	8.77	7.39	29	37
17	Martin López	3	2	5	5	3	8	45	49	16	21	7.29	6.89	31	34
18	Andrés López	2	3	5	5	3	8	53	57	21	28	7.81	6.97	30	38
19	Jose Luis Ortiz	1	3	4	3	3	6	14	19	4	9	9	8.78	29	33
20	Juan Esteban Jijón	3	2	5	4	2	6	17	22	7	10	8.69	6.92	27	32
21	Pablo Dent	3	3	6	3	3	6	12	17	5	9	9.97	8.89	37	41
22	Rafael Terán	1	1	2	4	3	7	24	28	9	15	9.22	8.14	27	31
	MAXIMO	5	3	8	5	5	10	65	73	21	29	9.98	9.11	45.5	49.5
	MINIMO	0	0	0	2	2	4	6	8	3	4	7.64	6.89	24	28
	RANGO	5	3	8	3	3	6	59	65	18	25	2.33	2.42	21.5	21.5

6.3.1.4 PRECISION DE PASE

		PRECISION PASE	
ORD	NOMBRE	PRE	POST
1	Felipe Alarcón	5	7
2	Juan Pazmiño	5	7
3	Santiago Pere	5	7
4	Emilio Flores	5	7
5	Ricardo Pérez	8	9
6	Juan Pablo Coral	6	7
7	Daniel Bolaños	2	6
8	Gabriel Vela	5	7
9	Sebastián Flores	4	5
10	Felipe Maldonado	6	8
11	Francisco Ochoa	3	8
12	Juan Martin Gallegos	3	8
13	Juan Diego Duque	7	8
14	Sebastián Días	2	6
15	Sebastián Sandoval	5	8
16	Alfonso Almeida	4	6
17	Martin López	5	8
18	Andrés López	5	8
19	Jose Luis Ortiz	4	6
20	Juan Esteban Jijón	5	6
21	Pablo Dent	6	6
22	Rafael Terán	2	7
	MAXIMO	8	9
	MINIMO	0	5
	RANGO	8	4

EXELENTE	>7,2	8
MUY BUENO	6,4	7
BUENO	5,6	6
REGULAR	4,8	1
DEFICIENTE	4	0

6.3.1.5 RELACION PRECISION DE PASE



ANALISIS:

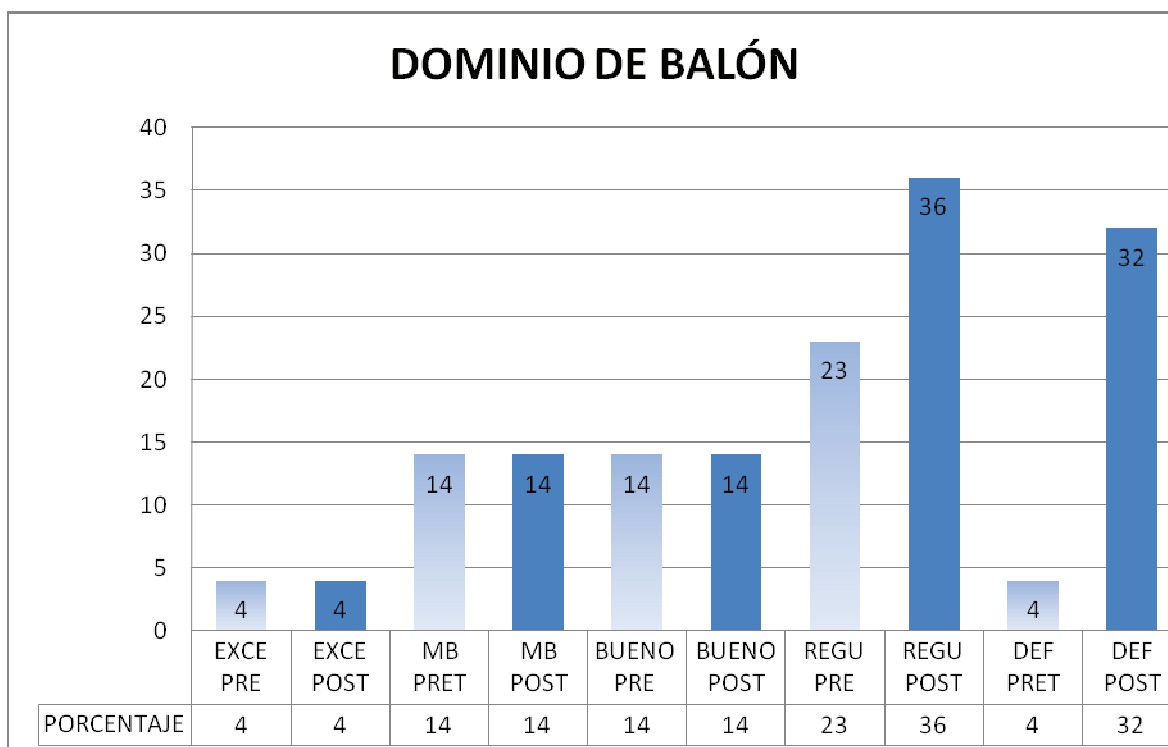
En el pre- test se presenta un 9% excelentes logrando alcanzar en el pos- test un 36% lo que equivale a un incremento del 27%, lo que nos quiere decir que si incidió el programa aplicado al grupo, en el pre- test de la categoría de MB se presenta un 54%, logrando una reducción en el pos- test de 32% ya que la mayor demanda fue a la categoría de excelente, en la categoría de Bueno se presenta en el pos- test un 14% y en el pos- test de 27%, lo que equivale a un incremento del 13% en esta categoría, en la categoría de Regular se presenta un 23% en el pre- test y en el pos- test un 5%, habiendo una reducción del 18%, lo que nos quiere decir que si influyo el programa aplicado en los deportistas.

6.3.1.6 DOMINIO DE BALON

DOMINIO DE BALON			
		PRE	POST
1	Felipe Alarcón	6	8
2	Juna Ignacio Pazmiño	12	16
3	Santiago Pere	8	11
4	Emilio Flores	47	49
5	Ricardo Pérez	31	33
6	Juan Pablo Coral	15	18
7	Daniel Bolaños	35	43
8	Gabriel Vela	33	38
9	Sebastián Flores	15	19
10	Felipe Maldonado	65	73
11	Francisco Ochoa	16	21
12	Juan Martin Gallegos	28	34
13	Juan Diego Duque	20	26
14	Sebastián Días	13	21
15	Sebastián Sandoval	22	29
16	Alfonso Almeida	19	24
17	Martin López	45	49
18	Andrés López	53	57
19	Jose Luis Ortiz	14	19
20	Juan Esteban Jijón	17	22
21	Pablo Dent	12	17
22	Rafael Terán	24	28
	MAXIMO	65	73
	MINIMO	6	8
	RANGO	59	65

EXELENTE	>60	
MUY BUENO	47	
BUENO	34	
REGULAR	21	
DEFICIENTE	>8	

6.3.1.7 RELACION DOMINIO DE BALON



ANALISIS:

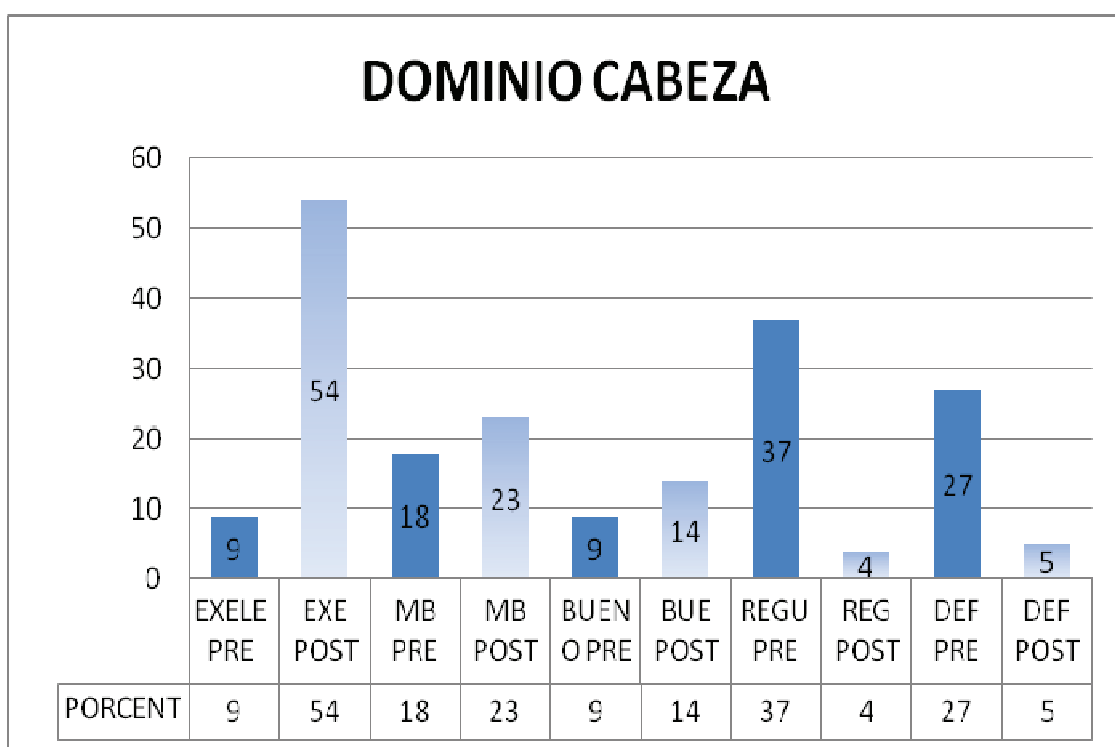
En la categoría de EXCELENTE se mantuvo en un 4% tanto en el pre y pos test, la categoría de MUY BUENO se mantuvo de igual forma en un 14% tanto en el pre y pos test, la categoría de BUENO, también se mantuvo en un 14% tanto en el pre y pos test, la categoría de REGULAR subió en un 13% y la categoría de DEFICIENTE subió en un 28%, existiendo una demanda considerable en la categoría de REGULAR y DEFICIENTE, esto nos quiere decir que el programa aplicado a los deportistas se mantuvo en 3 categorías y subió en las dos últimas de REGULAR y DEFICIENTE, incidiendo en su técnica con balón.

6.3.1.8 DOMINO DE CABEZA

		DOMINIO DE CABEZA	
		PRE	POST
1	Felipe Alarcón	3	5
2	Juna Ignacio Pazmiño	7	12
3	Santiago Pere	3	8
4	Emilio Flores	15	23
5	Ricardo Pérez	21	24
6	Juan Pablo Coral	4	8
7	Daniel Bolaños	17	27
8	Gabriel Vela	9	17
9	Sebastián Flores	7	13
10	Felipe Maldonado	14	29
11	Francisco Ochoa	12	21
12	Juan Martin Gallegos	8	14
13	Juan Diego Duque	9	12
14	Sebastián Días	5	11
15	Sebastián Sandoval	7	14
16	Alfonso Almeida	11	17
17	Martin López	16	21
18	Andrés López	21	28
19	José Luis Ortiz	4	9
20	Juan Esteban Jijón	7	10
21	Pablo Dent	5	9
22	Rafael Terán	9	15
	MAXIMO	21	29
	MINIMO	3	4
	RANGO	18	25

EXELENTE	>24
MUY BUENO	19
BUENO	14
REGULAR	9
DEFICIENTE	4

6.3.1.9 RELACION DOMINIO DE CABEZA



ANALISIS:

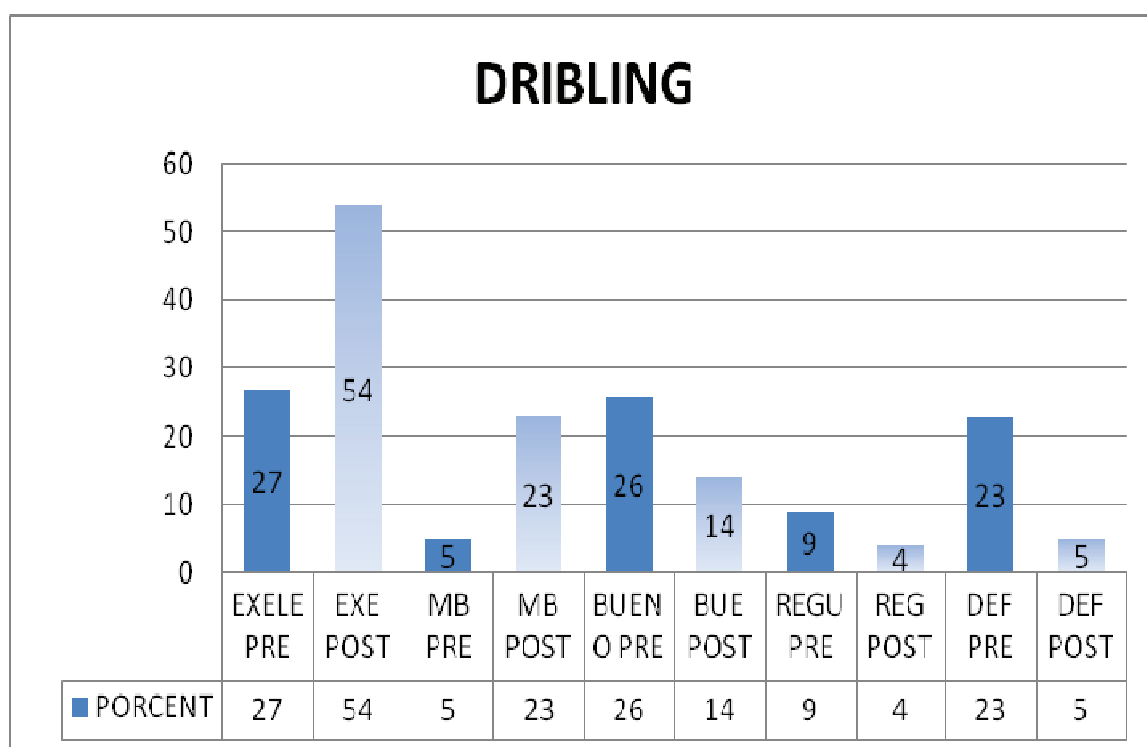
En la categoría de EXCELENTE subio en un 45% en relacion al pre test, la categoría de MUY BUENO subio en un 5% en realcion al pre test, la categoría de BUENO subio en un 5% en relacion al pre test, la categoría de REGULAR bajo en un 33% en realcion al pre test y en la categoría de DEFICIENTE bajo en un 22%, cumpliendo con las 3 primeras categorías subiendo el porcentaje y bajando con las categorías de REGULAR y DEFICIENTE, esto nos quiere decir que el programa aplicado a los deportistas si influyo al desarrollo de su tecnica con balon.

6.3.1.10 TEST DE DRIBLING

		TEST DE DRIBLING	
		PRE	POST
1	Felipe Alarcón	9.92	8.03
2	Juna Ignacio Pazmiño	9.01	8.15
3	Santiago Pere	8.97	8.2
4	Emilio Flores	7.75	7.11
5	Ricardo Pérez	7.64	7.03
6	Juan Pablo Coral	8.93	8.23
7	Daniel Bolaños	8.71	8.54
8	Gabriel Vela	9.87	8.69
9	Sebastián Flores	9.22	8.59
10	Felipe Maldonado	7.96	7.22
11	Francisco Ochoa	8.02	7.39
12	Juan Martin Gallegos	8.5	8.1
13	Juan Diego Duque	9.01	8.57
14	Sebastián Días	9.98	7.99
15	Sebastián Sandoval	9.82	9.11
16	Alfonso Almeida	8.77	7.39
17	Martin López	7.29	6.89
18	Andrés López	7.81	6.97
19	Jose Luis Ortiz	9	8.78
20	Juan Esteban Jijón	8.69	6.92
21	Pablo Dent	9.97	8.89
22	Rafael Terán	9.22	8.14
	MAXIMO	9.11	9.11
	MINIMO	6.89	6.89
	RANGO	2.33	2.41

EXELENTE	<7.37
MUY BUENO	7.85
BUENO	8.33
REGULAR	8.81
DEFICIENTE	9.3

6.3.1.11 RELACION TEST DE DRIBLING



ANALISIS:

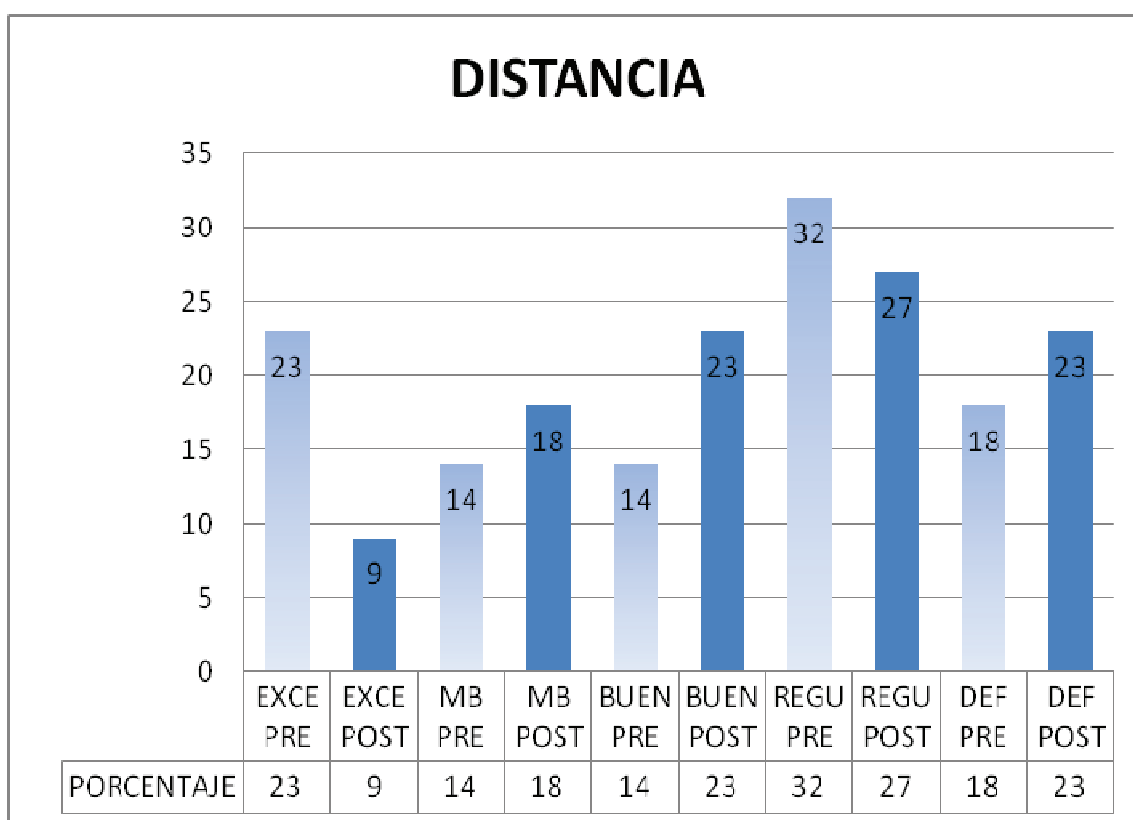
En categoría de EXCELENTE subió en un 27% en relación al pre test, la categoría de MUY BUENO subió un 18% en relación al pre test, la categoría de BUENO se redujo en un 12% en relación al pre test, la categoría de REGULAR bajo en un 5% en relación al pre test y en la categoría de DEFICIENTE bajo en un 18% en relación al pre test, cumpliendo con las 2 primeras categorías y bajando el porcentaje en las categorías de BUENO, REGULAR Y DEFICIENTE, lo que nos indica que el programa aplicado en los deportistas sí influyó en el desarrollo de la técnica con balón.

6.3.1.12 TEST DE DISTANCIA

		TEST DE DISTANCIA	
		PRE	POST
1	Felipe Alarcón	26	28
2	Juna Ignacio Pazmiño	32	36
3	Santiago Pere	43.4	45
4	Emilio Flores	45.5	49.5
5	Ricardo Pérez	42.7	44.2
6	Juan Pablo Coral	41.8	48
7	Daniel Bolaños	37	39
8	Gabriel Vela	39	40
9	Sebastián Flores	33	33
10	Felipe Maldonado	41.5	43
11	Francisco Ochoa	32.8	37
12	Juan Martin Gallegos	31	32
13	Juan Diego Duque	29	33
14	Sebastián Días	24	29
15	Sebastián Sandoval	34.2	36
16	Alfonso Almeida	29	37
17	Martin López	31	34
18	Andrés López	30	38
19	Jose Luis Ortiz	29	33
20	Juan Esteban Jijón	27	32
21	Pablo Dent	37	41
22	Rafael Terán	27	31
	MAXIMO	45,5	49.5
	MINIMO	24	28
	RANGO	21.5	21.5

EXELENTE	>45.2
MUY BUENO	40.9
BUENO	36.6
REGULAR	32.3
DEFICIENTE	28

6.3.1.13 RELACION TEST DE DISTANCIA



ANALISIS:

En la categoría de EXCELENTE bajo en un 14% en relación al pre test, la categoría de MUY BUENO subió en un 4% en relación al pre test, la categoría de BUENO se incremento en un 9% en relación al pre test, la categoría de REGULAR bajo en un 5% en relación al pre test y la categoría de DEFICIENTE subió en un 5% en relación al pre test, cumpliendo con las categorías de MB y BUENO subiendo su porcentaje y existiendo una demanda considerable en estas categorías, esto nos indica que el programa recreativo aplicado si mejoro el desarrollo de la tecnica.

6.3.1.14 MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL DE LOS TEST TECNICOS INICIALES Y FINALES

	PRECISION PASE				DOMINIO BALON		DOMINIO CABEZ		DRIBLING		DISTANCIA	
	DERECHA	IZQUIERDA	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST
DESVIO ESTANDA	1.26	0.93	0.87	0.79	15.65	16.09	5.49	6.74	0.81	0.71	6.29	5.96
MODA	3	5	2	3	12	49	7	12	9.01	7.39	29	33
MEDIA ARITMETICA	2.55	4	2.09	3.05	25	29.28	9.72	14.77	8.74	7.88	32.69	36.34
MEDIANA	3	4	2	3	19.5	25	8.5	13.5	8.95	8.12	32.4	36.5
MAXIMO	5	5	3	5	65	73	21	29	7.64	6.89	45.5	49.5
MINIMO	0	2	0	2	6	8	3	4	9.98	9.11	24	28
RANGO	5	3	3	3	59	65	18	25	2.33	2.41	21.4	21.5

CAPITULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 CONCLUSIONES

- El Programa Recreativo si influyo en el desarrollo de la técnica con balón en el grupo de alumnos de la sub 14 del Colegio Menor, ya que su porcentaje subió considerablemente en los test técnicos finales en relación a los iniciales.
- Luego de 5 meses del programa aplicado en la categoría sub 14 de futbol del “Colegio Menor San Francisco de Quito”, la relación mejoro notablemente entre ellos, al mismo tiempo que mejoraron en su aspecto técnico.
- Al realizar ejercicios recreativos, facilito el poder trabajar en aspectos nuevos para los deportistas, tanto en lo individual como colectivamente y así obtener mejores resultados en la parte técnica en el futbol.
- Mediante los resultados obtenidos, tanto en lo técnico, como en lo recreacional, podemos comprender que es necesario trabajar este tipo de aspecto para mejorarlos, relacionando las dos variables.
- La eliminación de los entrenamientos rutinarios, incremento su motivación e interrelación entre los deportistas, a ser participes de las actividades realizadas en los entrenamientos
- El trabajo en equipo fue notorio en los juegos aplicados donde se necesitaba la ayuda entre deportistas, ya que este es de muy importancia para cualquier tipo de trabajo en los entrenamientos que se vaya a realizar.
- La autoestima de los deportistas se incremento en un porcentaje considerable, lo cual ayudo a que exista un buen desempeño del trabajo diario en sus entrenamientos.
- En cada sesión de entrenamiento los deportistas, estaban cada vez mas prestos a trabajar de acuerdo a las actividades a realizar, tanto en grupo como individualmente.

- El desempeño de los deportistas mejoro en su mayoría, al hacer conocer sus test iniciales evaluados, la dedicación al volver a realizar los ejercicios era de una forma positiva y considerable
- Trabajar mediante el juego es una herramienta que nos brinda facilidad de control en el grupo, ya que el grupo colabora notablemente en cualquiera de los trabajos realizados en sus entrenamientos.
- Las actitudes y comportamientos de los deportistas mejoraron positivamente, en cada uno de los entrenamientos, esto también fue reflejado cuando los deportistas se encontraban en competencias con otros colegios.
- El beneficio no fue solo individualmente, ya que el grupo se compacto y fue óptimo trabajar de una mejor manera, los resultados fueron reflejados tanto en sus entrenamientos y en competencias.
- El mejoramiento del estado de ánimo de los deportistas, ayudo a la realización de un buen papel en sus competencias, ya que después de cualquier resultado obtenido su actitud colectiva fue positiva
- Se llego a comprobar la hipótesis en esta investigación con los deportistas del colegio Menor San francisco de Quito, al mismo tiempo que los evaluados notaron su mejora individual en su parte técnica.
- Los resultados alcanzados llenaron de satisfacción, a los deportistas y entrenador del colegio Menor San Francisco de Quito, al dar a conocer los resultados que tenían en sus test finales en relación a los iniciales
- Las ganas para trabajar fue positiva y notoria en los deportistas de la selección de colegio Menor, ya que en transcurso de los entrenamientos no se dejo de motivar al grupo a todo instante, ayudando al deportista a entregar todo en las actividades.

7.2 RECOMENDACIONES

- Se debería trabajar mediante la recreación, algunos aspectos así como fue en este caso la técnica con balón, para obtener buenos resultados, ya que sus test técnicos mejoraron importantemente
- Concienciar a entrenadores y profesores de la actividad física de la importancia de trabajar mediante actividades recreativas, ya que es un método de trabajo de satisfacción individual y grupal, para la meta que se hayan trazado.
- Tomar en cuenta, que salir de la rutina diaria de los entrenamientos, ayuda notoriamente al grupo para realizar cualquier actividad planificada, para llegar a obtener mejores resultados con los deportistas
- Realizar este tipo de investigaciones para un mejoramiento de cualquier objetivo que se compromete a comprobar las hipótesis planteadas en la investigación.
- Realizar trabajos en grupo, ya que ayuda en la relación grupal y en la relación con el entrenador o profesor encargado con los deportistas.
- Siempre motivar al grupo ya que de esta forma el trabajo salió bien realizado con los seleccionados del colegio y con resultados importantes, al beneficio de todos
- Combinar la recreación con lo técnico, en un deporte, ya que se obtiene buenos resultados en la investigación, para cumplir el objetivo planteado con el grupo de trabajo
- Concienciar a los deportistas que el trabajo realizado fue para mejorar su parte técnica y su relación con los demás seleccionados del colegio Menor

- Realizar cambios de grupos constantemente para que todos se lleven de una manera favorable y así el beneficio es para todos, ya que anteriormente existían grupos conformados, que detenían el avance de nuevos conocimientos.
- Se recomienda cambiar la manera de pensar de los deportistas, que todo parte de la actitud y ganas para poder realizar un mejor trabajo, para alcanzar resultados importantes
- Entablar una conversación con cada uno de los deportistas, para un mejor trabajo en los entrenamientos y así conllevar una buena relación con los mismos
- Planificar técnicas de ánimo en los deportistas en los entrenamientos, ya que ayuda a realizar un mejor trabajo en las actividades a realizarse.
- Que el deportista tome conciencia de realizar los distintos tipos de actividades en los entrenamientos, para que luego sea reflejado en competencias y en satisfacción individual al realizar un buen papel dentro del deporte que está practicando

CAPITULO VIII

PROGRAMA RECREATIVO APLICADO

8. PROGRAMA RECREATIVO

8.1 ANTECEDENTES

Programa recreativo es un catálogo de actividades recreativas, que se le desconecta de todo el sistema operativo institucional, considerado un medio para alcanzar los objetivos propuestos.

El programa recreativo, dirigido y su aplicación en los deportistas, está encaminado a incrementar la participación de los mismos hacia las actividades físicas deportivas y recreativas, las acciones del programa van a estar en correspondencia a la adecuada motivación en desarrollo de la técnica con la recreación, el mismo tiene como responsable el ejecutor del programa, el entrenador.

El programa ofrece un una buena asimilación de conocimientos, hacia la práctica en actividades recreativas a partir de la aplicación de un programa recreativo físico dirigido, que eleve las opciones y el nivel de satisfacción recreativa y que se encuentren al alcance de los deportistas de la selección.

Las actividades del programa constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre las participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y la integración social.

8.2 JUSTIFICACION

Se justifica que se trabajo durante 5 meses al grupo de alumnos, 2 días a la semana ya que el tercero realizaban netamente futbol, durante el tercer mes se repite los ejercicios y actividades como si fuera el primer mes, en las actividades recreativas se añadió variantes de acuerdo al proceso y mejorar el objetivo diario.

Al crear un plan recreativo hacia un fin determinado, que es la mejora de su técnica en el futbol más mejorar en la actitud, valores, interrelación, trabajo en equipo y la

motivación, encontrar factores a resolver como los comportamientos individuales y grupales en sus entrenamientos, los cuales se mejoraron de una forma positiva y al mismo tiempo se facilitó el trabajo en grupo en las actividades

Al mismo tiempo contribuirá a un mayor desarrollo en sus capacidades en esta disciplina que es el fútbol.

En el “Colegio San Francisco de Quito” no se ha realizado una investigación de este ámbito en los deportistas de la categoría sub 14 de fútbol del colegio, por lo que sería factible realizarla y tener en cuenta que si los resultados son positivos mejoraríamos aspectos físicos técnicos entre otros.

Entonces, es necesario realizar este tipo de análisis, para obtener datos fidedignos en todo el proceso de enseñanza de la técnica con balón en el fútbol y la motivación a través de actividades recreativas, al mismo tiempo poder dotar al colegio de este tipo de investigación para tener una base científica y que los docentes tengan como apoyo científico un tema que es importante en la enseñanza y perfeccionamiento de conocimientos de esta disciplina.

Se justifica este tipo de investigación ya que los grupos que existía entre ellos de mayor afinidad, no se eliminaron pero se incrementó el número y no existió más diferencia entre alumnos que no tenían una buena relación, al final todos conllevaron una buena relación que ayudó a realizar un mejor trabajo diario en los entrenamientos.

8.3 OBJETIVO GENERAL

Mediante un programa recreativo desarrollar un nivel óptimo de relación entre los deportistas en los distintos y distintas actividades en los entrenamientos y test evaluados, así como también un buen desarrollo técnico en sus capacidades en el deporte que realizan.

8.4 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Analizar las actividades recreativas aplicadas en los entrenamientos de la categoría sub 14 de fútbol del “Colegio Menor San Francisco de Quito”
- Evaluar las actividades diarias utilizadas en los entrenamientos de la categoría sub 14 de fútbol del “Colegio Menor San Francisco de Quito”
- Utilizar el grado de motivación individual de los deportistas en los entrenamientos programados por el entrenador

8.5 Método analítico sintético

Se utilizó este método ya que facilita y analiza todas las fuentes de información y bibliografía para sintetizar la mayor parte de criterios útiles para realizar este trabajo.

8.6 Método Analógico o Comparativo:

Se aplicó este método ya que por medio de este se analizará toda la información, cuando los datos particulares que se presentan permiten establecer comparaciones que llevan a una conclusión por semejanza

8.4 MACROCICLO

COLEGIO		COLEGIO MENOR SAN FRANCISCO DE QUITO				
CATEGORIA		SUB 14				
PERIODO	5 MESES					
MESES	PRIMER MES	SEGUNDO MES	TERCER MES	CUARTO MES	QUINTO MES	
FECHAS	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	
SEMANA	GOLPEOS PIE, DOMINIO VALORES - INTERRELACION	CABECEO, REACCION MOTIVACION - TRABAJO EN EQUIPO	CABECEO, REACCION VALORES	GOLPEOS PIE, REACCION - INTERRELACION	DOMINIO, CONTROL - ACTITUD, MOTIVACION	
SEMANA	CABECEO - VALORES - INTERRELACION	DOMINIO DE BALON - MOTIVACION	POTENCIA TREN INFERIOR, TIROS - T. EQUIPO	TECNICA DOMINIO Y CONTROL - ACTITUD, MOTIVACION	POTENCIA TREN INFERIOR, TIROS - T. EQUIPO	
SEMANA	DRIBLING, DOMINIO - MOTIVACION	CONTROL DE BALON - INTERRELACION	POTENCIA TREN INFERIOR, TIROS - T. EQUIPO	CABECEO - VALORES - INTERRELACION	DOMINIO, DRIBLING - MOTIVACION	
SEMANA	POTENCIA TREN INFERIOR, TIROS - T. EQUIPO	CONTROL, DRIBLING - ACTITUD	DRIBLING, DOMINIO - MOTIVACION	CABECEO, DRIBLING - ACTITUD	DRIBLING - ACTITUD, MOTIVACION	

8.5 PLANIFICACION SEMANAL

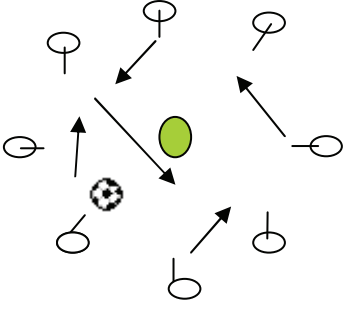
COLEGIO MENOR			
CATEGORIA SUB – 14			
PLAN SEMANAL DE TRABAJO			
DIAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIONES
MARTES	Calentamiento	10´	Exigir un buen trabajo después de la explicación, corregir errores, motivar a los deportistas
	Ejercicios Técnicos Motivación - Valores	20´	
	Estiramiento	10´	
JUEVES	Calentamiento	10	Exigir un buen trabajo después de la explicación, corregir errores, motivar a los deportistas
	Golpeos pies y cabeza Actitud - Interrelación	20´	
	Estiramiento	10´	
VIERNES	Calentamiento	10´	Mirar el comportamiento individual y grupal de los deportistas
	Futbol Trabajo en equipo	70´	
	Estiramiento	10´	

8.6 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 1

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Mediante el juego desarrollar los golpes con los distintos bordes de los pies (interno, externo, empeine, etc)

PARTES	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	RECREACIÓN AREAS	ANIMACION	TIEMPO	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	ROMPE HIELO Área Lúdica	Técnicas	10´	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Círculo con una separación de uno a dos metros, se coloca una o dos personas en el centro del círculo, las personas de alrededor tratarán de realizar pases de primera sin que la persona de la mitad logre interceptar el balón, si se realizan los 12 pases consecutivos, el deportista deberá hacer caso a la penitencia que el grupo exprese ✓ Misma propuesta pero con bordes externo ✓ Misma propuesta pierna cambiada 	 <p>El diagrama muestra un círculo con un balón en el centro. Seis jugadores están distribuidos en el perímetro del círculo. Flechas indican pases de balón entre los jugadores. Hay una marca de verificación (✓) a la izquierda del diagrama.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visualizar que todos los jugadores participen del juego ✓ Realización de 2 a 3 juegos relacionados con el objetivo. ✓ Los juegos no tienen que constar con exclusión de participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • T. Desinhibición • T. Organización • T. para fomentar la Participación <p>Desarrolla la interrelación entre los deportistas al realizar la actividad</p> <p>Incrementa la desinhibición grupal en el trabajo en equipo</p>	20´	<ul style="list-style-type: none"> • Cerciorarse que los deportistas entiendan el ejercicio • Espacio de entrenamiento • Balones
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Círculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexología 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar lo desarrollado 	10´	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar al grupo la importancia de una buena relación grupal. • Motivación

8.7 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 2

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Desarrollar la reacción, control y técnica de golpear con el borde interno y externo del pie, para que el deportista obtenga precisión al realizar un pase

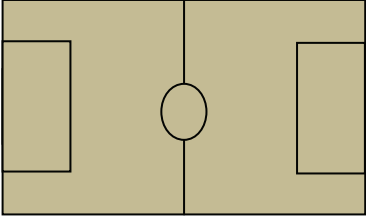
PARTES	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	RECREACION AREAS	ANIMACION	TIEMPO	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	ROMPE HIELO Físico- Deportiva	Técnicas	10'	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se colocan dos columnas homogéneas detrás de cada cono, el otro cono se encuentra al frente a 10 metros, los primeros de cada columna al escuchar el silbato saldrán en velocidad al otro cono, donde darán la vuelta y retomaran al final de su columna donde golpearan el balón por entre las piernas de sus compañeros, haciendo una especie de túnel toda la columna, hasta que el balón llegue al primero y salga a realizar el mismo trabajo, hasta acabar con los del resto de la columna en el menor tiempo posible ✓ Mismo trabajo con variante 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Constatar el entendimiento de la importancia de las actividades ✓ Realización de 2 a 3 juegos relacionados al objetivo ✓ Evaluar la actitud de las actividades 	<ul style="list-style-type: none"> • T. de Presentación • T. para el Conocimiento • T. de Planificación <p>Desarrolla la actitud en deportistas frente al grupo</p> <p>El trabajo en equipo ayuda con la participación de los deportistas.</p>	20'	<ul style="list-style-type: none"> • Jugadores o tríos conformados • Balones, chalecos, arcos, cancha de fútbol limitada • Recordar las reglas de la actividad
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexología 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar lo desarrollado 	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar al grupo la importancia de una buena relación grupal.

8.8 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 3

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Demostrar lo aprendido en la semana, dentro del partido futbol a realizar, mediante una buena relación de todo el grupo.

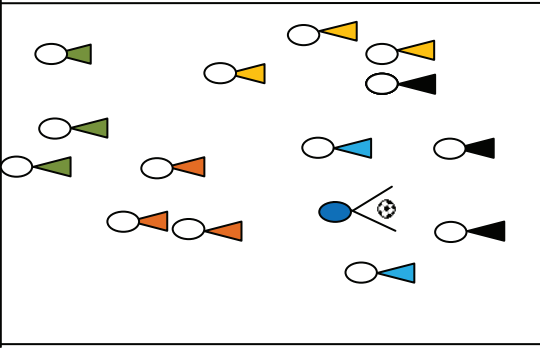
PARTES	ACTIVIDAD	TIEMPO	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Futbol. ✓ Mini campeonato 	70'		<ul style="list-style-type: none"> • Grupo conformado, equipos • Balones, chalecos, arcos, conos, platos, cancha de futbol grande • Motivar al grupo a todo instante
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexología ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Semicirculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Charla técnica. • Recoger el material utilizado

8.9 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 4

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Desarrollar la reacción, control y técnica de golpear con el borde interno y externo del pie, para que el deportista obtenga precisión al realizar un pase

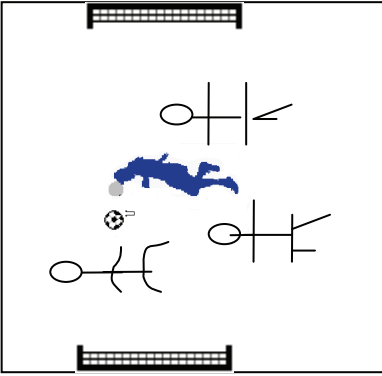
PARTES	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	RECREACION AREAS	ANIMACION	TIEMPO	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	ROMPE HIELO Lúdica	Técnicas	10´	<ul style="list-style-type: none"> Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se divide al grupo en grupos homogéneos, dentro de los grupos se conformaran trios, cada trió tratara de realizar la mayor cantidad de goles, un gol consistirá en coger el balón con las manos y llevarlo hasta un lugar donde puedan colocarse los 3 integrantes golpeando el balón con borde interno pasando por entre las piernas del segundo y el tercero recibiendo el balón ahí será válido un gol, mientras que los demás trios trataran de quitar el balón solo con las manos para poder realizar la misma ejecución y marcar un gol a su cuenta, el espacio estará limitado de acuerdo a la cantidad de trios conformados ✓ Misma propuesta cambiando los trios conformados. 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visualizar que todos los jugadores participen del juego ✓ Realización de 2 a 3 juegos relacionados con el objetivo. ✓ Los juegos no tienen que constar con exclusión de participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • T. de Presentación • T. para el Conocimiento • T. de Planificación <p>Desarrollo de los valores al momento de realizar ejercicios en conjunto</p> <p>Desarrolla actitud para la liderar el tipo de juego que realizan en los trios</p>	20´	<ul style="list-style-type: none"> • Jugadores o trios conformados • Balones, chalecos • Recordar las reglas de la actividad
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexología ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexología 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar lo desarrollado 	10´	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar al grupo la importancia de una buena relación grupal. • Motivación

8.10 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 5

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Desarrollar la precisión del cabeceo mediante el juego y la interrelación de los participantes del grupo

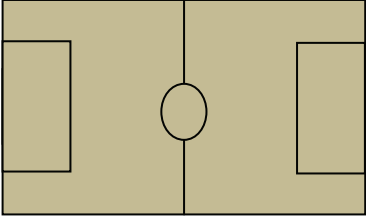
PARTES	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	RECREACIÓN AREAS	ANIMACIÓN	TIEMPO	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	ROMPE HIELO Lúdica	Técnicas	10´	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<p>✓ Este juego se lo realiza solo con la cabeza, en un espacio de 10m de ancho x 10m de largo, se colocan dos porterías a cada lado sin arqueros, se distribuyen dos equipos homogéneos, para que un gol sea valido tienen que realizarse dos golpes mínimo de cabeza seguidos del mismo equipo, cuando el balón cae al piso tienen que recogerlo con la mano y golpear con cabeza hacia algún compañero de equipo tratando de hacer pase y al mismo tiempo gol en la portería contraria.</p> <p>✓ Misma propuesta, pero con variantes</p>		<p>✓ Visualizar que todos los jugadores participen del juego</p> <p>✓ Realización de 2 a 3 juegos relacionados con el objetivo.</p> <p>✓ Los juegos no tienen que constar con exclusión de participantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • T. Organización • T. para el Conocimiento <p>Desarrolla los valores en los deportistas, respetar al contrario en la actividad realizada</p> <p>Adquirir una buena interrelación compartiendo con compañeros de menor afinidad</p>	20´	<ul style="list-style-type: none"> • Jugadores o trios conformados • Balones, chalecos, arcos, cancha de futbol limitada • Recordar las reglas de la actividad
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexología 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar lo desarrollado 	10´	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar al grupo la importancia de una buena relación grupal.

8.11 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 6

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Demostrar lo aprendido en la semana, dentro del partido futbol a realizar, mediante una buena relación de todo el grupo.

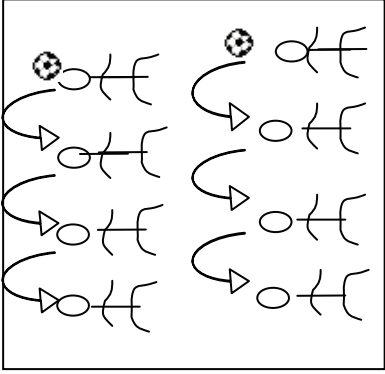
PARTES	ACTIVIDAD	TIEMPO	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Futbol. ✓ Mini campeonato 	70'		<ul style="list-style-type: none"> • Grupo conformado, equipos • Balones, chalecos, arcos, conos, platos, cancha de futbol grande • Motivar al grupo a todo instante
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexología ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Semicirculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Charla técnica. • Recoger el material utilizado

8.12 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 7

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Desarrollar la técnica del cabeceo para atrás, con la colaboración de los del grupo mediante el juego

PARTES	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	AREA RECREATIVA	ANIMACIÓN	TIEMPO	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	<p>ROMPE HIELO</p> <p>Lúdica</p> <p>Físico deportiva</p>	Técnicas	10´	<ul style="list-style-type: none"> Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Este juego se lo realiza solo con la cabeza, en un espacio de 10m de ancho x 10m de largo, se colocan dos porterías a cada lado sin arqueros, se distribuyen dos equipos homogéneos, para que un gol sea valido tienen que realizarse dos golpes mínimo de cabeza seguidos del mismo equipo, cuando el balón cae al piso tienen que recogerlo con la mano y golpear con cabeza hacia algún compañero de equipo tratando de hacer pase y al mismo tiempo gol en la portería contraria. ✓ Misma propuesta, cambiamos la formación de columna a zig- zag 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de 2 a 3 juegos relacionados con el objetivo. ✓ Los juegos no tienen que constar con exclusión de participantes ✓ Evaluar la actitud en las actividades ✓ Visualizar que los jugadores participen del juego 	<ul style="list-style-type: none"> • T. Presentación • T. para el Conocimiento <p>Desarrolla el trabajo en equipo en la realización de las actividades</p> <p>Obtener una actitud positiva al darse cuenta de la finalidad del ejercicio</p>	20´	<ul style="list-style-type: none"> • Jugadores o tríos conformados • Balones, chalecos • Recordar las reglas de la actividad
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Semicirculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexología 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar lo desarrollado 	10´	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación • Motivación

8.13 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 8

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Desarrollar el golpeo con cabeza, calculando la distancia y precisión al realizarlo, al mismo tiempo que mejorar la relación entre ellos

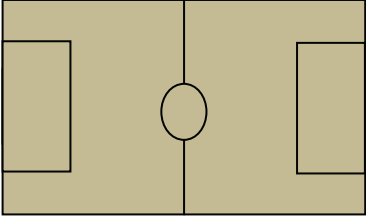
PARTES	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	RECREACION AREA	ANIMACIÓN	TIEMPO	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	ROMPE HIELO Lúdica	Técnicas	10´	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se colocaran dos grupos homogéneos, en cada grupo los integrantes de colocaran frente a frente como parejas, formando dos columnas por grupo, la pelota saldrá desde la parte de atrás realizando el pase al frente y en X con la cabeza, después del pase la pareja se trasladada a la parte de adelante formando la columna, así van todos los del grupo golpeando y trasladándose a la parte del principio, tratando de llegar a una distancia determinada o tratando de encontrar que grupo lo realiza más rápido ✓ Misma propuesta pero golpeo con parietales ✓ Misma propuesta parietal inhábil 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visualizar que todos los jugadores participen del juego ✓ Realización de 2 a 3 juegos relacionados con el objetivo. ✓ Los juegos no tienen que constar con exclusión de participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • T. Planificación • T. Presentación <p>Desarrolla la motivación en los deportistas en la satisfacción al realizar el ejercicio</p> <p>Desarrolla la interrelación al intercambio de compañeros de menor afinidad.</p>	20´	<ul style="list-style-type: none"> • Jugadores o trios conformados • Balones, chalecos • Recordar las reglas de la actividad
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Semicirculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexología 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar lo desarrollado 	10´	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar lo importante del trabajo. • Motivación

8.14 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 9

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Demostrar lo aprendido en la semana, dentro del partido futbol a realizar, mediante una buena relación de todo el grupo.

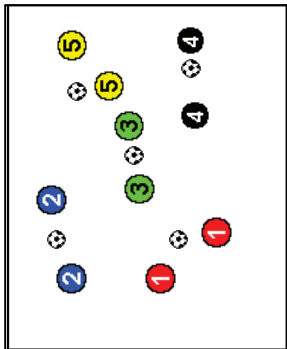
PARTES	ACTIVIDAD	TIEMPO	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Futbol. ✓ Mini campeonato 	70'		<ul style="list-style-type: none"> • Grupo conformado, equipos • Balones, chalecos, arcos, conos, platos, cancha de futbol grande • Motivar al grupo a todo instante
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexología ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Círculo • Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Charla técnica. • Recoger el material utilizado

8.15 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 10

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Desarrollar la orientación y reacción, con y sin balón, mediante la colaboración de la pareja

PARTES	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	AREA RECREATIVA	ANIMACIÓN	TIEMPO	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	ROMPE HIELO Físico Deportiva	Técnicas	10´	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los deportistas se sitúan por parejas en el centro del campo de juego, separados por unos 5 metros aproximadamente, colocándose cada uno de ellos en una parte del terreno de juego. Cada pareja con un balón, el cual se irá pasando entre la pareja, con las distintas partes del pie (exterior, interior...) y los correspondientes controles. ✓ A la señal del entrenador con un pitido, el miembro de la pareja que posea el balón, se girará controlando el balón y deberá llegar hasta una línea o zona previamente determinada sin ser interceptado por su compañero 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Constatar el entendimiento de la importancia de las actividades ✓ Realización de 2 a 3 juegos relacionados al objetivo ✓ Evaluar la actitud en las actividades 	<ul style="list-style-type: none"> • T. Divisorias • T. Desinhibición <p>Desarrolla el trabajo en equipo en la realización de la actividad, al intentar ganar en el mismo</p> <p>Desarrollo de la actitud en tomar decisiones en pareja en tiempos cortos</p>	20´	<ul style="list-style-type: none"> • Jugadores, parejas conformadas • Balones, chalecos • Recordar las reglas de la actividad
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento ✓ Reflexología 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexología 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar lo desarrollado 	10´	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación

8.16 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 11

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Desarrollar la velocidad y motivación controlando el balón en las distancias marcadas o señaladas

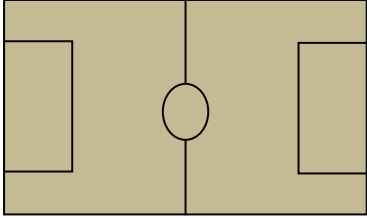
PARTES	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	AREA RECREATIVA	ANIMACIÓN	TIEMPO	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	ROMPE HIELO Físico Deportiva	Técnicas	10´	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<p>✓ Se distribuyen dos grupos homogéneos, el uno forma un círculo donde pasara el balón de jugador en jugador con la mano en sentido horario y contara cuantas vueltas da, el otro grupo estará encolumnado donde uno a uno tendrán que dar la vuelta al otro círculo en sentido anti horario controlando el balón con sus pies hasta que el ultimo termine de realizar, se contabilizara cuantas vueltas dio la pelota en el primer grupo del círculo, hasta que el ultimo de la columna acabe de dar la vuelta al círculo.</p> <p>✓ Cambiaran de lugares los grupos para ver quién de los dos lo hace más rápido y el ganador con más vueltas contabilizadas mocionara una penitencia al otro grupo</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Constatar el entendimiento de la importancia de las actividades 	<ul style="list-style-type: none"> • T. para el Conocimiento • T. de Planificación <p>Desarrolla la motivación al darse cuenta de la finalidad del ejercicio</p> <p>Planificar estrategias para la realización de la actividad e intentar ganarla</p>	20´	<ul style="list-style-type: none"> • Jugadores o tríos conformados • Balones, chalecos • Recordar las reglas de la actividad
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Círculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexología 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar lo desarrollado 	10´	<ul style="list-style-type: none"> • Recolección del material • Motivación

8.17 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 12

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Demostrar lo aprendido en la semana, dentro del partido futbol a realizar, mediante una buena relación de todo el grupo.

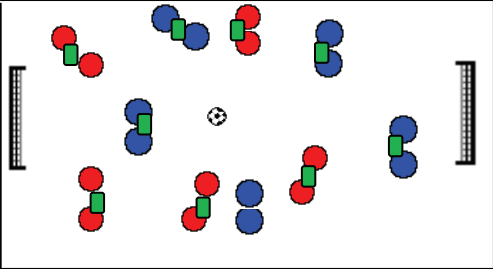
PARTES	ACTIVIDAD	TIEMPO	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Futbol. ✓ Mini campeonato 	70'		<ul style="list-style-type: none"> • Grupo conformado, equipos • Balones, chalecos, arcos, conos, platos, cancha de futbol grande • Motivar al grupo a todo instante
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Semicirculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Charla técnica. • Recoger el material utilizado

8.18 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 13

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Desarrollar una buena relación mediante la colaboración entre compañeros mediante el juego.

PARTES	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	AREA RECREATIVA	ANIMACIÓN	TIEMPO	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	<p>ROMPE HIELO</p> <p>Lúdica</p> <p>Física- Deportiva</p>	Técnicas	10'	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realizarán dos equipos de 8-10 participantes. En cada equipo se formarán parejas, la cuales irán unidas por un peto, esto es, cada pareja coge una cuerda o cinta por un extremo, el cual no podrán soltar, si lo hacen, el balón pasará a poder del equipo contrario. Cada pareja en colaboración con las demás parejas intentarán meter gol en la portería contraria ✓ Misma propuesta pero con pierna cambiada o pierna no hábil ✓ Misma propuesta goles de taco 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de 2 a 3 juegos relacionados con el objetivo. ✓ Los juegos no tienen que constar con exclusión de participantes ✓ Evaluar la actitud en las actividades ✓ Visualizar que los jugadores participen del juego 	<ul style="list-style-type: none"> • T. Planificación • T. Presentación <p>Desarrolla la interrelación al intercambiar compañeros de menor afinidad</p> <p>Desarrolla la actitud frente al ejercicio para tratar de resolver un problema</p>	20'	<ul style="list-style-type: none"> • Jugadores, parejas conformadas • Balones, chalecos, petos • Cancha de fútbol limitada
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexología ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexología 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar lo desarrollado 	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar al grupo la importancia de una buena relación grupal. • Motivación

8.19 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 14

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Desarrollar el control del balón, mediante el trabajo en equipo, en el juego planteado

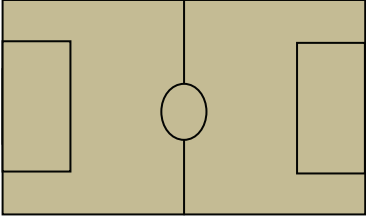
PARTES	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	AREA RECREATIVA	ANIMACIÓN	TIEMPO	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	<p>ROMPE HIELO Físico Deportiva</p>	Técnicas	10´	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Todos los deportistas se distribuyen libremente por las líneas del campo de juego. Cada uno, controlando y conduciendo su propio balón, salvo los que serán los perseguidores, los cuales también conducirán su balón y llevarán un peto en la mano para ser identificados por los demás. Ni los perseguidores ni perseguidos podrá salirse de las líneas. Los perseguidores intentarán tocar a los demás. Cada vez que toque a uno, éstos cogerán otro peto y se convertirán también en perseguidores. Así sucesivamente hasta que todos los participantes sean atrapados 		<p>Constar el entendimiento de la importancia de las actividades</p> <p>Realización de 2 a 3 juegos relacionados al objetivo</p> <p>Evaluar la actitud en las actividades</p>	<ul style="list-style-type: none"> • T. para fomentar la participación • T. Desinhibición <p>Desarrolla el trabajo en equipo en la realización del ejercicio</p> <p>Obtener la participación de todos los deportistas en la actividad</p>	20´	<ul style="list-style-type: none"> • Jugadores o trios conformados • Balones, chalecos • Recordar las reglas de la actividad
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexología 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar lo desarrollado 	10´	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación

8.20 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 15

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Demostrar lo aprendido en la semana, dentro del partido futbol a realizar, mediante una buena relación de todo el grupo.

PARTES	ACTIVIDAD	TIEMPO	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Futbol. ✓ Mini campeonato 	70'		<ul style="list-style-type: none"> • Grupo conformado, equipos • Balones, chalecos, arcos, conos, platos, cancha de futbol grande • Motivar al grupo a todo instante
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexología ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Semicirculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Charla técnica. • Recoger el material utilizado

8.21 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 16

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Incrementar el dominio del balón, con las diferentes partes del cuerpo y extremidades, mediante la colaboración de la pareja

PARTES	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	AREA RECREATIVA	ANIMACIÓN	TIEMPO	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	<p>ROMPE HIELO Lúdica</p>	Técnicas	10´	<ul style="list-style-type: none"> • Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<p>✓ El grupo se divide en subgrupos de 8 a 10 participantes. Se conformaran parejas donde las mismas tendrán que dominar el balón entre sí, intentarán mantener en balón en el aire, esto es, dar el mayor número de toques con las distintas partes del cuerpo sin que el balón caiga al suelo. A las dos primeras parejas que pierdan el control y caiga al suelo el balón, tendrán que realizar una penitencia mocionada por todo el grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Misma propuesta pero con mínimo de 3 toques cada uno ✓ Misma propuesta pero a un solo toque ✓ Misma propuesta pero con pierna cambiada 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visualizar que todos los jugadores participen del juego ✓ Realización de 2 a 3 juegos relacionados con el objetivo. ✓ Los juegos no tienen que constar con exclusión de participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • T. para el Conocimiento • T. para fomentar la participación <p>Desarrolla la interrelación entre compañeros de menor afinidad</p> <p>Desarrolla trabajo en equipo para el intento de ganar en el juego</p>	20´	<ul style="list-style-type: none"> • Jugadores o trios conformados • Balones, chalecos • Recordar las reglas de la actividad
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Círculo • Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexología 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar lo desarrollado 	10´	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación

8.22 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 17

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Desarrollar la potencia en piernas, mediante la colaboración de la y trabajo en quipo en las actividades

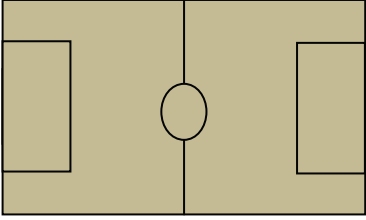
PARTES	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	AREA RECREATIVA	ANIMACIÓN	TIEMPO	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	ROMPE HIELO Físico Deportiva	Técnicas	10´	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los deportistas se colocaran en parejas, el uno frente al otro a una distancia base de 15 metros, los deportistas deberán patear el balón hacia donde está su pareja, sin que de bote alguno hasta que llegue donde se encuentra su compañero, cada 4 golpes cada uno se aumentara la distancia 2 metros, hasta que uno de los de la pareja no avance a patear hasta donde está su compañero ✓ Mismo propuesta pero cambiamos de pierna ✓ Mismo propuesta pero con limitación de viada antes de golpear 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Constar el entendimiento de la importancia de las actividades ✓ Realización de 2 a 3 juegos relacionados al objetivo ✓ Evaluar la actitud en las actividades 	<ul style="list-style-type: none"> • T. Planificación • T. Presentación <p>Desarrolla trabajo en equipo en el desarrollo de la actividad</p> <p>Desarrollo de los valores individual y colectivamente</p>	20´	<ul style="list-style-type: none"> • Jugadores o trios conformados • Balones, chalecos • Recordar las reglas de la actividad
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexología ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexología 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar lo desarrollado 	10´	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar al grupo la importancia de una buena relación grupal.

8.23 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 18

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Demostrar lo aprendido en la semana, dentro del partido futbol a realizar, mediante una buena relación de todo el grupo

PARTES	ACTIVIDAD	TIEMPO	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	10min	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Futbol. ✓ Mini campeonato 	70'		<ul style="list-style-type: none"> • Grupo conformado, equipos • Balones, chalecos, arcos, conos, platos, cancha de futbol grande • Motivar al grupo a todo instante
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexología ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Semicirculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Charla técnica. • Recoger el material utilizado

8.24 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 19

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Desarrollar la potencia en piernas y la interrelación de los participantes del grupo

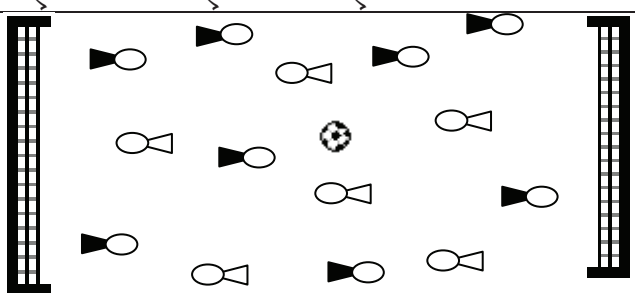
PARTES	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	AREA RECREATIVA	ANIMACIÓN	TIEMPO	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	ROMPE HIELO Físico Deportiva	Técnicas	10'	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<p>✓ Se divide al grupo en dos subgrupos iguales, cada grupo tendrá un mínimo de 10 balones, los grupos están separados por 30 metros, en la mitad de la separación estarán arcos móviles que sirvan como obstáculos, cada grupo intentara patiar fuerte hacia donde está el otro grupo, desde que suena el pito, pasando por encima de los arcos móviles que están en la mitad de los dos grupos, tratando de que queden la mayor cantidad de balones en un solo grupo, en la terminación del juego, cuando vuelva a sonar el pito, el grupo que posea la menor cantidad de balones ganara el punto disputado</p> <p>✓ Misma propuesta pero con pierna inhábil</p>		<p>Constatar el entendimiento de la importancia de las actividades</p> <p>Realización de 2 a 3 juegos relacionados al objetivo</p> <p>Evaluar la actitud en las actividades</p>	<ul style="list-style-type: none"> • T. para fomentar la participación • T. Desinhibición <p>Desarrollo de la interrelación la realización de la actividad.</p> <p>Desarrolla actitud al no importar si se comete un error en el ejercicio</p>	20'	<ul style="list-style-type: none"> • Grupo conformado, 2 equipos • Balones, arcos móviles, cancha de futbol grande
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexología ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Semicirculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexología 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar lo desarrollado 	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Charla técnica. • Recoger el material utilizado

8.25 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO No 20

Profesor: David Almeida

Institución: Colegio Menor San Francisco de Quito

Objetivo: Incrementar la técnica del cabeceo, motivándose mutuamente en el ejercicio a realizar con todos los deportistas

PARTES	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS	AREA RECREATIVA	ANIMACIÓN	TIEMPO	INDICADORES METODOLÓGICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla inicial ✓ Calentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • SEMI CIRCULO • FILA 	<p>ROMPE HIELO Lúdica</p>	Técnicas	10'	Exigir la formación grupal
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dividimos al grupo en 2 subgrupos homogéneos, el juego consistirá en realizar un gol en la portería contraria como condición la pelota será llevada solo con las manos hacer pases con la mano y el momento de hacer gol deberán meterlo con la cabeza ✓ Misma propuesta pero los pases se realizara con pie y el traslado seguirá siendo con las manos ✓ Misma propuesta pase con cabeza y el traslado igual con las manos 		<p>Visualizar que todos los jugadores participen del juego</p> <p>Realización de 2 a 3 juegos relacionados con el objetivo.</p> <p>Los juegos no tienen que constar con exclusión de participantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • T. de Presentación • T. de Planificación <p>Desarrollo de la motivación individual en la actividad</p> <p>Desarrollo de la actitud al planificar el mejor camino para intentar dominar el juego</p>	20'	<ul style="list-style-type: none"> • Grupo conformado, equipos • Balones, chalecos, conos, platos, cancha de futbol pequeña • Motivar al grupo a todo instante
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vuelta a la calma ✓ Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Semicirculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexología 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar lo desarrollado 	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Charla técnica. • Recoger el material utilizado

BIBLIOGRAFÍA

- DISEÑO Y EVALUACION DE PROGRAMAS DE RECREACION, Esperanza OSORIO C. y Carlos Alberto RICO A, Colombia. edición 2005
- RECREACION: HACIA EL APRENDIZAJE PLACENTERO, Pablo Ziperovich, 2002
- “CONCEPTOS DE LA TECNICA” Santiago Vázquez
- BIRGUER, Peitersen, “técnica del futbol”
- Lic. Jorge Suárez Arvajal, Lic. Lázaro Guzmán Romero, www.efdeportes.com
- Carlos Lago Peñas y Pilar Graña. www.efdeportes.com
- ESTRUCTURA Y DINÁMICA DEL JUEGO, Castelo, Jorge FF, INDE Publicaciones, 1999
- “MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL”. Gerhard Zeeb
- Hermes Yevenes, Hermán. [El programa recreativo.](#)
- Vergara Espinosa, Mario. Planificación y programación
- Waishman, Pablo. Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico

- Coldeportes, Funlibre. Colectivo de autores. Plan Nacional de recreación. Bogotá, Colombia, año 1999
- Colectivo de autores. (1985.) Tiempo libre y personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. 127p
- MARIA TERESA CORRALES LLAVES, “Juegos aplicados al Futbol”

FUENTES ELECTRÓNICAS

- www.todoexpertos.com/categorias/deportes/
- www.expertfootball.com/es
- www.efdeportes.com
- www.misrespuestas.com
- [www.monografias.com.recreación, programa-recreativo-físico-jóvenes-comunidad](http://www.monografias.com/recreación_programa-recreativo-físico-jóvenes-comunidad)
- www.wikipedia.com
- www.definición.de
- www.definicionabc.com
- www.funlibre.com