



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“FACTORES ENDÓGENOS QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA BÁSICA DEL FÚTBOL FEMENINO EN LAS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN AÑO LECTIVO 2012-2013”

Trabajo de grado previo la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física.

AUTOR:

Esparza Paredes Emersson Alfredo

DIRECTOR:

Msc. Alfonso Chamorro

Ibarra, 2014

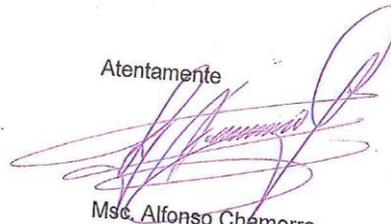
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

En calidad de Director de la Tesis Titulada: "Factores endógenos que influyen en el desarrollo de la técnica básica del fútbol femenino en las estudiantes de octavo y noveno año electivo 2012-2013". Del egresado: Esparza Paredes Emersson Alfredo en la Licenciatura en Educación Física, considero que el presente informe de investigación reúne todos los requisitos para ser sometido a la evaluación del Jurado Examinador que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad designe.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra, 10 de febrero del 2014

Atentamente



Msc. Alfonso Chamorro

DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo va dedicado a esa fuerza infinita y motor de mi vida que es Dios.

A mis queridos padres a quienes no es posible expresar la enorme gratitud de su tan amoroso esfuerzo por encaminarme hacia una buena educación y a su desinteresado apoyo moral y económico, gracias por acompañarme en los momentos gratos y difíciles que implicó el desarrollo de esta investigación, por darme la oportunidad de superarme académicamente.

A mis compañeros y mejores amigos que me apoyaron y estuvieron en el momento preciso cuando más los necesité.

Este triunfo es para las personas que más amo, que siempre creyeron en mí y por los cuales alcancé uno de mis tantos sueños.

Emersson Alfredo Esparza Paredes

AGRADECIMIENTO

Al Padre creador de todo lo existente y lo inexistente por haber sacado a terreno de lo manifiesto este deseo que ha sido llevado a cabo gracias a su voluntad, así como lo es todo aquello que se presenta en mi vida.

A mis Padres que sembraron siempre esa semillita de libertad para decidir y que siempre hicieron grandes sacrificios para darme todo lo que he tenido.

Al instituto de educación física y todos los Docentes que entregaron su tiempo para que muchas personas como yo tengamos un digno porvenir.

A las estudiantes de octavo y noveno año del colegio Teodoro Gómez de la torre por haber estado en esas largas jornadas de evaluación entregando sus esfuerzos para permitir que se lleve a cabo este trabajo.

A todos mis amigos que me han guiado a descubrir que existe siempre algo más que alcanzar y que somos capaces de cosas increíbles.

Emersson Alfredo Esparza Paredes

ÍNDICE GENERAL

Portada.....	I
Aceptación del director.....	II
Dedicatoria.....	lii
Agradecimiento.....	iv
Índice.....	V
Resumen.....	xiv
Summary.....	xv
Introducción.....	xvi
CAPÍTULO I.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	2
1.3 Formulación del Problema.....	3
1.4 Delimitación.....	3
1.4.1 Unidades de Observación.....	3
1.4.2 Delimitación Espacial.....	4
1.4.3 Delimitación Temporal.....	4
1.5 Objetivos.....	4
1.5.1 Objetivo General.....	4
1.5.2 Objetivos Específicos.....	4
1.6 Justificación.....	5
CAPÍTULO II.....	7
2 Marco Teórico.....	7
2.1 Fundamentación Epistemológica.....	7

2.1.2 Teoría del Constructivismo.....	7
2.1.3 Fundamentación Pedagógica.....	8
2.1.4 Teoría Psicológica.....	9
2.1.5 Fundamentación Teórica.....	11
2.1.6 Factores Endógenos.....	11
2.1.6.1 Diferencias Hombres-Mujeres.....	11
2.1.6.2 Diferencias Morfológicas.....	11
2.1.6.3 Diferencias Cardiovasculares.....	13
2.1.6.4 Diferencias Respiratorias.....	14
2.1.6.5 Cualidades Motrices.....	15
2.1.7 Consideraciones principales.....	17
2.1.7.1 Toma de Peso y Talla.....	18
2.1.7.2 Medición de Peso y Recomendaciones.....	18
2.1.7.3 Medición de talla y Recomendaciones.....	19
2.1.8 Historia fútbol femenino.....	20
2.1.9 Desarrollo en Latinoamérica.....	23
2.1.10 La Técnica.....	24
2.1.9.1 Fundamentos técnicos.....	24
2.1.9.2 Superficies de contacto con el balón.....	24
2.1.11 La Conducción.....	25
2.1.9.1 Tipos de Conducción.....	26
2.1.10 El Pase.....	27
2.1.10.1 Tipos de pase.....	28
2.1.11 La recepción.....	31

2.1.12 El Dribling.....	32
2.1.12.1 Características del Dribling.....	33
2.1.12.2 Tipos de Dribling.....	33
2.1.13 Principios del entrenamiento técnico.....	34
2.1.13.1 Medios del entrenamiento técnico.....	34
2.1.13.2 Finalidad del entrenamiento.....	35
2.1.14 Factores que influyen en el aprendizaje de la técnica.....	36
2.1.15 Los Test.....	37
2.2 Posicionamiento Teórico personal.....	37
2.3 Glosario de términos.....	38
2.4 Interrogantes de investigación.....	43
2.5 Matriz categorial.....	44
CAPÍTULO III.....	45
3. Metodología de la investigación.....	45
3.1 Tipo de investigación.....	45
3.1.1 Investigación de campo.....	45
3.1.2 Investigación bibliográfica.....	46
3.1.3 Investigación descriptiva.....	46
3.2 Métodos.....	47
3.2.1 Métodos empíricos.....	47
3.2.1.1 La observación.....	47
3.2.1.2 Recolección de datos.....	47
3.3 Métodos teóricos.....	47
3.3.1 Método inductivo.....	47

3.3.2 Método deductivo.....	47
3.3.3 Método descriptivo.....	48
3.3.4 Método científico.....	48
3.4 Técnicas e instrumentos.....	49
3.4.1 Instrumentos.....	49
3.5 Población y muestra.....	50
CAPÍTULO IV.....	51
4 Análisis e interpretación de resultados.....	51
4.1 Interpretación de índice de masa corporal.....	51
4.1.2 Interpretación Test de velocidad.....	52
4.1.3 Interpretación Test de salto sin impulso.....	53
4.1.4 Interpretación Test de resistencia.....	54
4.1.5 Interpretación test de flexibilidad.....	55
4.1.6 Interpretación test de conducción.....	56
4.1.7 Interpretación test de pase.....	57
4.1.8 Interpretación test de recepción.....	58
4.1.9 Interpretación test de dribling.....	59
CAPÍTULO V.....	60
5 Conclusiones y Recomendaciones.....	60
5.1 Conclusiones.....	60
5.2 Recomendaciones.....	60
CAPÍTULO VI.....	63
6. La Propuesta.....	63
6.1 Título de la propuesta.....	63

6.2 Justificación.....	63
6.3 Fundamentación teórica.....	65
6.4 Objetivos.....	70
6.4.1 Objetivo General.....	70
6.5 Objetivos Específicos.....	70
6.6 Ubicación sectorial y física.....	71
6.7 Desarrollo de la Propuesta.....	72
6.8 Impactos Difusión.....	131
6.9 Bibliografía.....	133
6.10 Anexos.....	135

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen N° 1.....	12
Imagen N° 2.....	13
Imagen N° 3.....	14
Imagen N° 4.....	15
Imagen N° 5.....	19
Imagen N° 6.....	20
Imagen N° 7.....	23
Imagen N° 8.....	28
Imagen N° 9.....	71
Imagen N° 10.....	72
Imagen N° 11.....	73
Imagen N° 12.....	74
Imagen N° 13.....	75
Imagen N° 14.....	77
Imagen N° 15.....	78
Imagen N° 16.....	80
Imagen N° 17.....	81
Imagen N° 18.....	82
Imagen N° 19.....	83
Imagen N° 20.....	84
Imagen N° 21.....	85
Imagen N° 22.....	86
Imagen N° 23.....	87

Imagen N° 24.....	88
Imagen N° 25.....	89
Imagen N° 26.....	90
Imagen N° 27.....	91
Imagen N° 28.....	92
Imagen N° 29.....	93
Imagen N° 30.....	94
Imagen N° 31.....	95
Imagen N° 32.....	96
Imagen N° 33.....	97
Imagen N° 34.....	99
Imagen N° 35.....	100
Imagen N° 36.....	101
Imagen N° 37.....	102
Imagen N° 38.....	104
Imagen N° 39.....	107
Imagen N° 40.....	108
Imagen N° 41.....	109
Imagen N° 42.....	111
Imagen N° 43.....	112
Imagen N° 44.....	113
Imagen N° 45.....	115
Imagen N° 46.....	116
Imagen N° 47.....	117

Imagen N° 48.....	118
Imagen N° 49.....	119
Imagen N° 50.....	120
Imagen N° 51.....	121
Imagen N° 52.....	123

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1.....	51
Tabla N° 2.....	52
Tabla N° 3.....	53
Tabla N° 4.....	54
Tabla N° 5.....	55
Tabla N° 6.....	56
Tabla N° 7.....	57
Tabla N° 8.....	58
Tabla N° 9.....	59

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1.....	51
Gráfico N° 2.....	52
Gráfico N° 3.....	53
Gráfico N° 4.....	54
Gráfico N° 5.....	55
Gráfico N° 6.....	56
Gráfico N° 7.....	57
Gráfico N° 8.....	58
Gráfico N° 9.....	59

RESUMEN

El presente trabajo de investigación destaca las limitaciones del fútbol básico de las estudiantes del colegio Teodoro Gómez de la torre, práctica que está condicionada por varios factores endógenos analizados en la presente investigación; un entrenamiento razonable mejora las debilidades físicas y contribuye a una armonización de la condición física. En el proceso pedagógico se manifiestan una variedad de programas de entrenamiento, en que los variados matices que adoptan las estudiantes ejercen influencia negativa generando desinterés, y por lo tanto descuido en su salud generando bajo desarrollo de las capacidades condicionantes de las estudiantes y en su desempeño en el fútbol; situaciones por las cuales en el proceso de investigación se identifica que es fundamental que los profesores y las estudiantes pongan interés y dinámica a las clases, conozcan y manejen planes de entrenamiento especializados lo que les permitirá proyectarse para mejorar la condición física y mejorar su rendimiento deportivo. La investigación se realizó siguiendo un proceso metodológico cuyo diseño permitió recopilar información científica y de campo con la cual se identificó la realidad sobre el problema planteado; el método utilizado en el presente trabajo de investigación es: inductivo, deductivo, descriptivo y científico. Se realizó medidas antropométricas utilizando, talla y peso para identificar problemas de salud mediante el análisis del índice de masa corporal. Además se utilizó test físicos y test técnicos como instrumentos de recolección de datos, de los resultados de la investigación se concluye que las estudiantes no tienen una buena condición para realizar actividades físicas y no permite el desarrollo en el fútbol femenino debido a varios factores endógenos que no permiten su desarrollo. Maestros y estudiantes acogieron esta propuesta de manera favorable, cuya estructura garantiza alcanzar resultados en el proceso de enseñanza y aprendizaje y particularmente para que los profesores y las estudiantes analicen los resultados obtenidos y puedan reorientar su proceso para mejorar las capacidades condicionantes y de habilidad deportiva del fútbol femenino.

Summary

This research highlights the limitations of the basic soccer school students Teodoro Gómez, a practice that is influenced by several endogenous factors analyzed in this investigation; a reasonable training improves physical weaknesses and contributes to harmonization of fitness. In the educational process a variety of training programs are manifested in the various nuances that take students impact negatively generating selflessness, and therefore neglect their health by generating capabilities development under conditions of students and their performance in football ; situations in which the research process is identified it is essential that coaches and students bring interest and dynamic classes , know and manage specialized training plans which will allow them to project to improve the physical condition and enhance your athletic performance. The research was carried out following a methodological process whose design allowed collecting scientific information and field with which the reality on the underlying problem was identified, the method used in this research is inductive, deductive, descriptive and scientific. Using anthropometric measurements, height and weight to identify health problems by analyzing the BMI was collected. Besides physical test and technical test as tools for data collection, the results of research use is concluded that the students do not have a good condition for physical activity and not allow the development in women's football because several endogenous factors not allow development. Teachers and students welcomed this proposal favorably; the structure ensures achieving results in the process of teaching and learning, particularly for teachers and students to analyze the results and to redirect the process to improve the capabilities and constraints of sporting ability women's football.

INTRODUCCIÓN

Antiguamente, a las niñas se les solía animar a jugar con muñecas, jugar a las casitas, saltar a la comba, se las consideraban débiles y frágiles; mientras que los niños habían de ser más atléticos, practicaban deportes, trepaban árboles, etc. En las clases de educación física se reforzaba más aun esta idea, pues se animaba a las estudiantes a realizar ejercicio de modo distinto a los estudiantes. En resumen, se esperaba de las estudiantes una menor actividad física. Y de hecho, a medida que progresaban en la escuela, la mayoría de las estudiantes no podían competir sobre una base de igualdad con los niños de la misma edad, aunque se les diese la oportunidad.

La investigación se realiza considerando los factores endógenos que influyen en el desarrollo de la técnica básica del fútbol femenino, tomando en cuenta específicamente los factores de edad, talla, peso, además las capacidades condicionantes de fuerza, resistencia, velocidad, y flexibilidad. Además la búsqueda por despertar el interés y amor al deporte más famoso del mundo mediante por medio de este deporte poder mejora su estilo de vida y disfrutar de una buena salud

El Capítulo I, se expone los antecedentes del problema, planteamiento del problema, formulación del problema, delimitaciones espacial, temporal, objetivos generales y específicos, justificación e importancia y factibilidad.

Capítulo II, se refiere al marco teórico, fundamentación teórica, posicionamiento personal, glosario de términos, matriz categorial.

En el Capítulo III, se destacó la metodología, es decir se refiere al tipo de investigación que se efectuó, los métodos, técnicas e instrumentos para recopilarla información. Luego se analizó con que población se va a trabajar y finalmente la propuesta.

Capítulo IV, se planteó el análisis e interpretación de los resultados.

Capítulo V, conclusiones y recomendaciones.

En el capítulo VI se presentó:

- La propuesta
- Título de la propuesta
- Justificación de la propuesta
- Fundamentación de la propuesta
- Objetivos
- Ubicación sectorial y física
- Descripción de la propuesta
- Impactos difusión.

CAPÍTULO I

1.1 ANTECEDENTES

El fútbol para muchos es el deporte más popular del mundo y que se practica en todas sus modalidades, categorías y género; es así que el fútbol femenino ha tenido una gran evolución y desarrollo en otros países del mundo, especialmente en los países Europeos, Norteamérica y en sud América destacando Brasil, Argentina, y otros.

La afición y la práctica en el país no es la excepción y cada vez va tomando fuerza su promoción y desarrollo por las entidades deportivas nacionales y provinciales, es así que ya se organizan campeonatos oficiales en la modalidad fútbol y fútbol sala.

En el ámbito educativo las entidades deportivas como la Federación Deportiva Estudiantil de Imbabura, ligas parroquiales, ligas provinciales. También organizan torneos a nivel local, provincial y nacional en las categorías infantil y juvenil en la modalidad de fútbol sala, lo que ha permitido que la práctica de este deporte se generalice en las instituciones educativas de Educación General Básica y Bachillerato.

La práctica del fútbol femenino en la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre se viene realizando desde que se permitió la matrícula al género femenino, y hace tres años ya se viene interviniendo en los campeonatos intercolegiales de fútbol sala en las categorías Junior,

en donde quedaron campeonas, Hace dos años las estudiantes de la categoría Junior lograron el vicecampeonato y en la categoría Inferior cuartos. En este año lectivo se ubicaron tercer lugar las estudiantes de la categoría junior y cuarto lugar en la categoría Intermedia.

La institución al haber incrementado el número de estudiantes en el género femenino, el área de Educación Física decidió realizar por primera vez el campeonato interno de indorfútbol, siendo un verdadero éxito ya que participaron todos los cursos.

1.2 Planteamiento del Problema

La enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del fútbol por parte de los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre es impartida conforme lo estipula el programa de curricular vigente, pero se puede avizorar que al tener solo dos horas de clase a la semana para la enseñanza y la práctica de esta asignatura su desarrollo se ve limitado.

Otra posible causa que afecta el bajo nivel técnico de las estudiantes es porque no tienen el hábito de jugar este deporte en sus horas de ocio en el recreo; lo que no sucede con los varones que todo el tiempo están jugando fútbol en los patios del colegio o en las canchas deportivas de su barrio.

La oferta de cursos vacacionales de algunas entes deportivas como Federación Deportiva de Imbabura, ligas cantonales y de algunos clubes deportivos es casi nula, más bien las ligas barriales donde se organizan

torneos de fútbol femenino y las estudiantes se ven obligadas a participar con gente de mayor edad afectando en su iniciación y perfeccionamiento de la técnica deportiva ya que muy pocos equipos tienen un entrenador capacitado y con la experiencia suficiente como para enseñar a las estudiantes a jugar adecuadamente este bello deporte que es el fútbol.

Otro factor que puede estar limitando el aprendizaje e incursión en la práctica del fútbol, es la sociedad todavía tiene ciertos prejuicios y se puede estar pensando que este deporte es exclusivamente para varones, por lo que las niñas sienten ser acosadas y ser mal vistas por los varones y hasta los padres de familia.

El interés que ponen por la práctica del fútbol es grande en las estudiantes de la Unidad Educativa, sin embargo es probable que la forma de entender y comprender la dinámica interna del deporte sea diferente a la de los varones ya que no ven la cantidad de partidos de fútbol en la televisión, no juegan en el PlayStation.

1.3 Formulación del Problema

¿Cuáles son los factores endógenos que influyen en la técnica básica del fútbol femenino en las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012- 2013?

1.4 Delimitación de la Investigación

1.4.1 Unidad de observación

Las unidades de observación fueron las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

1.4.2 Delimitación Espacial

Las actividades investigativas se realizaron en las instalaciones de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”.

1.4.3 Delimitación Temporal.- Las diferentes etapas del proceso investigativo se llevó a cabo durante el primero y segundo quimestre del año lectivo 2012 – 2013 en la unidad educativa “teodoro Gómez de la torre”.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

Determinar los factores endógenos que influyen en el desarrollo de la técnica básica del fútbol femenino en las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

1.5.2 Objetivos Específicos

1.-Analizar la contextura física de las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

2.-Identificar la condición física de las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

3.-Establecer el nivel de dominio técnico básico en las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

4.-Elaborar una propuesta alternativa como solución al problema.

1.6 Justificación

Al realizar la práctica profesional en la institución educativa donde se tuvo la fortuna de formarse; se busca aportar en el desarrollo deportivo, ya que esta institución se ha caracterizado por ser un referente en el quehacer deportivo de la ciudad, la provincia, y a nivel nacional y no puede quedar al margen en la actuación con las estudiantes en el fútbol femenino, por ello es necesario elevar el nivel técnico de las estudiantes del plantel para tener una mayor cantidad de cultoras de esta disciplina deportiva.

La investigación es de mucha importancia para el área de Educación Física de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre además de brindarles mayores conocimientos obtendrán un documento útil y práctico para la enseñanza adecuada y un aprendizaje eficiente de la técnica básica del fútbol orientado a las estudiantes del plantel; aporta al avance y desarrollo del deporte femenino en la institución.

El estudio es de mucha importancia por su valor educativo y pedagógico que beneficiara directamente a las estudiantes, los docentes, las autoridades y la sobre todo la imagen institucional.

Además es factible realizar el estudio ya que al encontrarme realizando la práctica docente las autoridades y el docente tutor han facilitado

mantener contacto con el grupo de investigación la infraestructura y la implementación necesaria para llevar a efecto el proyecto, por otro lado el presupuesto para realizarlo no es tan costoso y se puede autofinanciar.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA.

2.1.1 TEORÍA CONSTRUCTIVISTA

Serrano J.M. y Pons R.M. (2011) El constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación. Revista electrónica de investigación educativa 13.1 cita en uno de sus enunciados.

“El constructivismo en general y la teoría y la teoría de Piaget en particular citado por Juan Carlos Durán en su obra Teorías del Aprendizaje y Modelos Pedagógicos el aprendizaje es un proceso constructivo interno según esto son las propias actividades cognitivas internas del sujeto las que determinan sus reacciones ante el estímulo ambiental.

Por ello, no es suficiente la actividad externa para que el individuo aprenda algo puesto que es necesaria su actividad interna. El aprendizaje constructivo y significativo también es posible a partir de los conceptos que poseen los alumnos.

Se trata de dar un nuevo significado a conceptos que el alumno posee pero que no están debidamente elaborados desde una visión globalizadora del aprendizaje para lograr pasar del pensamiento global a una forma de pensamiento de una manera educativa.

Según Hilda Doris Zubiría Remy (2008) en su obra el constructivismo en los procesos enseñanza aprendizaje en el siglo XXI dice que:

“El constructivismo tiene su fundamento en procesos de cognición social, que deben insertarse en la formación educativa de los individuos, a fin de orientar y optimizar la maduración de su funcionamiento cognitivo en procesos de enseñanza-aprendizaje focalizados en el dominio de las distintas modalidades de lenguaje representativas de inteligencias múltiples(lenguaje verbal crítico, escrito, corporal, matemático, grafico, musical) y la adquisición de roles de desempeño social vinculados a contextos reales del aprendizaje.”(p.12)

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Según: Domingo Blázquez Sánchez, Fernando Amador Ramírez (2008)dice:

La construcción de la personalidad del sujeto a través del proceso educativo no se logra con la exclusiva tarea de impregnación cultura, con la manera asimilación de conocimientos y habilidades. Es necesaria la participación personal del alumno en la adquisición de hábitos de aprendizaje que le permitan seguir aprendiendo una vez que finaliza el proceso formal. Es decir el principio de aprender a aprender.

Refiere a la determinación del proceso pedagógico mediante el cual se lograra los propósitos educativos. Si se parte de una posición pedagógica constructivista el proceso demandado deberá ser de tipo constructivo, y que tienen relación con las teorías psicológicas cognitivas y con las consecución de los aprendizajes significativos en estrecha relación con las características de los sujetos y en referencia a su realidad a su realidad físico-social.

Pedro Angella Torre Paràmos (2012) Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar 3º edición dice:

“En consecuencia, toda la situación pedagógica está organizada en función de este último objetivo que es la apropiación por parte del niño de los resultados del deporte de alto nivel, siendo este último motivo de números estudios y análisis, tal pedagogía deportiva se ha basado en una concepción instrumentalista del movimiento: el niño al servicio del movimiento.” (p39)

2.1.3 Teoría Psicológica

Según Inares y otros autores (2004)

El constructivismo plantea que nuestro mundo es un mundo humano, producto de la interacción humana con los estímulos naturales y sociales que hemos alcanzado a procesar desde nuestras "operaciones mentales (Piaget).

Esta posición filosófica constructivista implica que el conocimiento humano no se recibe en forma pasiva ni del mundo ni de

nadie, sino que es procesado y construido activamente, además la función cognoscitiva está al servicio de la vida, es una función adaptativa, y por lo tanto el conocimiento permite que la persona organice su mundo experiencial y vivencial. La enseñanza constructivista considera que el aprendizaje humano es siempre una construcción interior.

Para el constructivismo la objetividad en sí misma, separada del hombre no tiene sentido, pues todo conocimiento es una interpretación, una construcción mental, de donde resulta imposible aislar al investigador de lo investigado. El aprendizaje es siempre una reconstrucción interior y subjetiva.

Según Linares, Rafael E (2004). En su obra Psicología del deporte dice:

“El fútbol es una excelente vía de canalización de necesidades sociales especialmente en la etapa de la vida que se pasa por la escuela. Posteriormente se constituye en una actividad deportiva que facilita el desarrollo armónico del ser humano. Pero así debemos tener en cuenta que la realidad del pasaje del amateurismo al profesionalismo, implica transformaciones que someten a la personalidad del deportista a un exigente entrenamiento en donde las motivaciones son otras y todo el proceso se transforma en altamente estresante.” (p70)

2.1.4 Fundamentación Teórica

Es aquella investigación que parte de un tema para poder tener una base, una sustentación para poder explicar de buena manera cualquier tema. Es aquella manera de probar del porqué de ese tema, porque se eligió y cuáles son los beneficios del mismo.

Según: Neil J. Salid en su obra Métodos de investigación (2008) dice:

Las bases teóricas constituyen el corazón del trabajo de investigación, pues es sobre este que se construye todo el trabajo. Una buena base teórica formará la plataforma sobre la cual se construye el análisis de los resultados obtenidos en el trabajo, sin ella no se puede analizar los resultados. La base teórica presenta una estructura sobre la cual se diseña el estudio, sin esta no se sabe cuáles elementos se pueden tomar en cuenta, y cuáles no.

2.1.5 Factores Endógenos (O Internos).

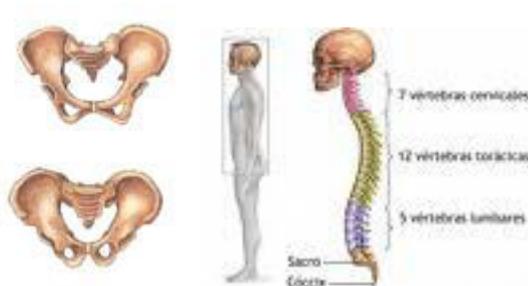
Bernardo Marín Fernández (2008) muestra algunas diferencias entre hombres y mujeres deportistas entre ellas están:

2.1.6 Diferencias morfológicas

¿Existen diferencias en la adaptación al ejercicio físico entre el hombre y la mujer?

- Las mujeres tienen menor tamaño, talla y peso total que los hombres. Los factores hormonales son los determinantes de dicha diferencia: Peso óseo inferior, un mayor porcentaje graso y menor masa magra (libre de grasa).
- El mayor peso graso dificulta la práctica deportiva, aumentando la fatiga y reduciendo la motricidad.
- La constitución del cuerpo de la mujer se diferencia de la del varón por su mayor distribución de la grasa en glúteos, mamas, caderas y parte superior de los muslos.
- Presentan pelvis más anchas y menos profundas, mayor angulación del fémur,
- y una mayor curvatura de la columna vertebral a nivel lumbar que dificulta el trabajo con cargas. **pag 66**

Imagen 1



Fuente: -(<http://futbol femenino tripod .com/diferencias>)

- La existencia rotación interna (valgo) en rodillas aumenta el riesgo de inestabilidad con una mayor incidencia de lesiones en el ligamento cruzado anterior, síndromes femoropatelares y fracturas de estrés.

Composición Corporal	Mujer	Varón
Peso graso	20-25%	12-16%
Peso magro 40%	20-25%	35-

2.1.6.1 Diferencias Cardiovasculares

Fundamentalmente son factores anatómicos los que imponen las limitaciones cardiovasculares:

- La mujer tiene un menor desarrollo de la caja torácica y un corazón más pequeño, menor cantidad de sangre y volumen sistólico (cantidad de sangre que expulsa el corazón cada vez que se contrae para igual demanda de oxígeno).
- Su frecuencia cardiaca (pulsación del corazón por minuto), por tanto, va a ser mayor.

Imagen 2



Fuente: -(<http://futbol femenino tripod .com/diferencias>)

- En consecuencia tienen un menor gasto cardiaco ($GC = \text{volumen sistólico} \times \text{Frecuencia cardiaca}$).
- La mujer presenta menor concentración de hemoglobina en sangre (15% menos) y del número de hematíes, lo que equivale a una *menor capacidad de transporte del oxígeno sanguíneo*.
- Todo ello, va a condicionar el desarrollo de la RESISTENCIA

Frecuencia cardiaca en reposo

Mujer

Sedentaria
70-80 lpm

Activa

Más de 50 lpm

Hombre

Sedentario
60-70 lpm

Activo

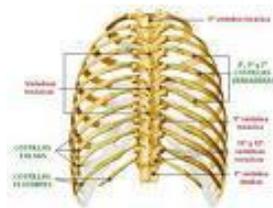
35-40 lpm

Bernardo Marin Fernández (2008) mujer y deporte. Paidotribo, Badalona. Cita algunos factores para tener en cuenta.

2.1.6.2 Diferencias respiratorias

- Menor desarrollo de la caja torácica y menor tejido pulmonar.

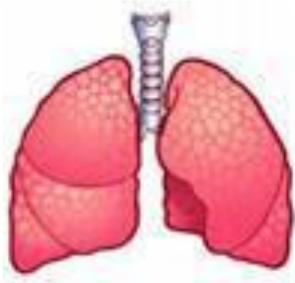
Imagen 3



Fuente: -(<http://futbol femenino tripod .com/diferencias>)

➤ Menor capacidad pulmonar total (espacio en los pulmones para recibir el aire). Para poder mantener igual ventilación se vería obligada a aumentar su frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto).pag72

Imagen 4



Fuente: -(<http://futbol femenino tripod .com/diferencias>)

Según EnricMaSebastianiEnricMaSebastiani, Carlos A. González Barragán (2010) y otros autores nos citan algunos factores engògenos para tener en cuenta.

2.1.6.3 Cualidades motrices

FUERZA

- **Las diferencias hormonales** (testosterona 10-20 veces menor en la mujer) condicionan una menor fuerza muscular
- **La fuerza máxima** se alcanza antes en la mujer, a los 18-22 años y es un 40% inferior a la que alcanza el hombre. Existe mayor similitud en ambos sexos en los valores de fuerza de tren inferior y fuerza elástica (70-80% de la del hombre) siendo las diferencias más llamativas en cuanto a potencia en tren superior (50-60% de la del hombre)

Requiere mayor número de sesiones de entrenamiento.

VELOCIDAD

- La velocidad de reacción y frecuencia de movimientos es similar en ambos sexos-
- Menor velocidad de desplazamiento

FLEXIBILIDAD

- La elasticidad es hasta un 10% mayor en la mujer, al igual que la movilidad articular y laxitud ligamentosa.
- Tiene menor predisposición a algunas lesiones

COORDINACIÓN

- Posee mayor habilidad en el aprendizaje motor, coordinación y ejecución técnica de los movimientos.

EQUILIBRIO

- Posee el centro de gravedad más bajo (6%), lo que le confiere mayor estabilidad.

Según Araceli ButielFernandes (2013) en su obra: Manual de antropometria de evaluación del estado nutricional dice:

Se considera a la antropometría como la ciencia que estudia las medidas del cuerpo humano. Se basa en la determinación de la talla, el peso, los pliegues cutáneos, y perímetro branquial; y en base a estos datos se puede determinar el estado nutricional de las personas entre otros índices. Las dimensiones del cuerpo humano varían de acuerdo al sexo, edad, raza, nivel socioeconómico, etc.; por lo que esta ciencia se dedica a investigar, recopilar y analizar estos datos. (p.32)

Según Araceli Butiel Fernandes (2013) en su obra: Manual de antropometría de evaluación del estado nutricional. Cita ciertas consideraciones.

2.1.7 Consideraciones Principales:

-Las personas deben estar informadas de las mediciones que se les realizarán con anterioridad

-En todo momento explicar a las estudiantes lo que se está haciendo.

-Para comodidad del investigador, deberá poder moverse con facilidad alrededor de la persona a ser medida. Para ello el espacio debe ser amplio.

-Respetar en todo momento a la persona.

-Así también se debe prestar atención ya que algunas personas se sentirán más cómodas, siendo medidas por una persona de su mismo género.

Toma de Peso y talla.- El peso es la medición más utilizada, pensar en un individuo es tener un valor numérico de lo que representa en su totalidad (agua, masa magra, esquelética, visceral, y masa grasa). Para ser pesadas, las personas deben vestir ropa liviana y estar descalzas. Durante el día de peso puede variar alrededor de un kilo en niños y dos kilos en adultos. Los valores más estables se obtiene en la mañana temprano y lo ideal sería tomar las medidas en este horario.

La talla se mide con un altímetro o tallímetro. El individuo debe estar descalzo y el plano del cuerpo debe tocar en cuatro partes el plano del medidor (talones, nalgas, hombros y cabeza). **pag 77**

Según Araceli ButielFernandes (2013) en su obra: Manual de antropometria de evaluación del estado nutricional cita algunas recomendaciones:

Medición de peso y recomendaciones

- La estudiante no lleve zapatos, ropa excesiva o cosas en los bolsillos.

- La balanza tiene que encontrarse en una superficie plana, horizontal y firme, calibrar la balanza.

- Colocar a la estudiante en el centro de la balanza y verificar que este firme.

- El encargado de medir debe explicar a la estudiante porque se la está pesando y Tener cuidado para que no se sienta incomoda.

-Una vez que la estudiante este en posición adecuada, tomar el peso repetir el dato y anotarlo.

Jose Enrique Sirvent Belando, Raul Pablo Garrido Chamorro (2013)
citan algunas recomendaciones.

Medición de talla y recomendaciones

-Medir a las estudiantes con lo mínimo de ropa posible y sin zapatos

-La cabeza se debe mantener derecha y mirando al frente

-Las rodillas no deben estar dobladas

-Cuidar que la estudiante no se mueva en el momento de la medición.

Pag 88

Imagen Nº 5

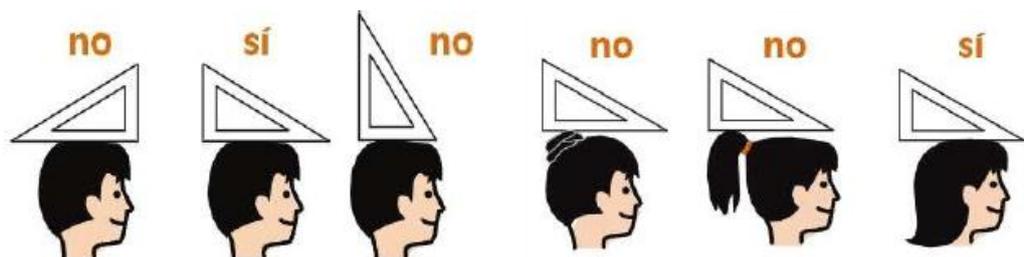


Imagen N°6

Equipo antropométrico



Tallímetro de madera, Tallímetro con cinta métrica

(<http://www.scribd.com/doc/62358524/Manual-Medicion-de-peso-y-talla>)

Fútbol Femenino

2.1.8 HISTORIA FÚTBOL FEMENINO

La mujer ha sido importante en el desarrollo y evolución del fútbol hasta nuestros días. Las primeras evidencias datan de los tiempos de la dinastía Han en el que se jugaba una variante antigua del juego llamada TsuChu. Existen otros deportes que indican que en el siglo XII, era usual que las mujeres jugaran juegos de pelota, especialmente en Francia y Escocia. En 1863, se definieron normas para evitar la violencia en el juego con tal de que fuera socialmente aceptable para las mujeres. En 1892, en la ciudad de Glasgow, Escocia, se registró el primer partido de fútbol entre mujeres.

El documento más conocido acerca de los comienzos del fútbol femenino datan de 1894 cuando Nettie Honeyball, una activista de los derechos de la mujer, fundó el primer club deportivo denominado **British Ladies Football Club**. Honeyball, convencida de su causa declaró que con esto quería demostrar que la mujer podía lograr emanciparse y tener un lugar importante en la sociedad que por entonces excluía a muchas mujeres.

La Primera Guerra Mundial fue clave en la masificación del fútbol femenino en Inglaterra. Debido a que muchos hombres salieron al campo de batalla, la mujer se introdujo masivamente en la fuerza laboral. Muchas fábricas tenían sus propios equipos de fútbol que hasta ese entonces eran privilegio de los varones. El más exitoso de estos equipos fue el **Dick, Kerr's Ladies** de Preston, Inglaterra. Dicho equipo fue exitoso, alcanzando resultados como el de un partido contra un equipo escocés en el que ganaron por 22-0.

Sin embargo, al fin de la guerra, la FA no reconoció al fútbol femenino a pesar del éxito de popularidad que alcanzó. Esto llevó a la formación de la **English Ladies Football Asociación** cuyos inicios fueron difíciles debido al boicot de la FA que los llevó incluso a jugar en canchas de Rugby y a otras no afiliadas a la FA. Tras la Copa Mundial de Fútbol de 1966, el interés de las aficionadas creció a tal punto que la FA decidió reincorporarlas en 1969 tras la creación de la rama femenina de la FA. En 1971, la UEFA encargó a sus respectivos asociados la gestión y fomento del fútbol femenino hecho que se consolidó en los siguientes años. Así, países como Italia, Estados Unidos o Japón tienen ligas profesionales competitivas cuya popularidad no envidia a la alcanzada por sus símiles masculinos.

Treinta millones de mujeres en el mundo demuestran que el fútbol también es su juego. La impresión predominante es que el fútbol femenino es muy activo, entretenido y que progresa continuamente.

El fútbol femenino ha alcanzado ya la cifra de 40 millones de practicantes. Este enorme crecimiento en todo el ámbito mundial ha provocado que la FIFA se vuelque con su fomento e impulso, a través de las distintas asociaciones nacionales. A lo largo de los noventa, la expansión del fútbol femenino ha batido récords de crecimiento.

El otro paso fundamental que terminó de incorporar el fútbol femenino a la superestructura del deporte universal fue dado en Atlanta 96. La experiencia fue todo un éxito, ya que las mujeres consiguieron marcar más goles que los hombres, cometieron menos faltas, jugaron un tiempo útil superior y, por si fuera poco, recaudaron más dinero, dado que en Estados Unidos es preferido el "soccer" femenino al masculino.

Estados Unidos es el ejemplo más evidente del éxito del fútbol femenino. En Atlanta, una media de 78.000 espectadores presenció los partidos de mujeres, dato indicativo del tremendo potencial que tiene el país norteamericano, que cuenta con 13 millones de jugadoras.

<http://futbolfemenino.tripod.com/Historia.htm>

Bernardo MarinFernandez (2008) en su obra Mujer y Deporte, comenta sobre:

2.1.9 Desarrollo En Latinoamérica

A diferencia de Europa, en Latinoamérica el fútbol femenino no tiene un desarrollo tan fuerte. Brasil en particular ha desarrollado fuertes ligas femeninas de fútbol, también esta Argentina que posee una liga de buen nivel pero con poco apoyo e interés llamada Campeonato de Fútbol Femenino, y Perú quien organizó en el año 2000 el primer Campeonato Internacional de Clubes, y a su vez su selección se coronó campeona del torneo de los XV Juegos Bolivarianos 2005 realizados en Colombia. Otros como Chile, recién se está estableciendo una liga con una fuerte base para el desarrollo de la actividad. Las actuaciones regulares de los equipos de la región y la designación de la FIFA a Chile para la organización de la Copa Mundial Femenina de Fútbol Sub-20 del 2008 son una muestra del creciente interés por la actividad. En México existe la Liga Mexicana de Fútbol Femenil que funciona en dos Divisiones, la **SúperLiga** y la **Premier**.Pag 3

Imagen N°7



(<http://futbolfemenino.tripod.com/Historia.htm>)

García Domínguez, J.A. (2007-2008). En su obra **Apuntes de técnica del curso de entrenadores de fútbol Nivel 1. Escuela de entrenadores de Castilla y León**, nos dice que:

2.1.10 La Técnica

Es una parte fundamental del fútbol, pues todo jugador tiene que saber parar un balón, pasarlo, patear y dominar la pelota. En esta etapa el futbolista demuestra sus condiciones de los principios básicos del fútbol. **pag.5**

1.- Los fundamentos técnicos.

- Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.

- Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan. **pag.8**

Superficies de contacto con el balón

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

A) Planta del pie.- Sirve para semiparar, parar, desviar, conducir, pasar, driblear.

B) Empeine.- Sirve para amortiguar, pasar largo, rematar (volea, semivolea), chalaca.

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

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

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

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

2) Rodilla.- sirve para pasar, amortiguar.

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

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

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

6) La cabeza.- Sirve para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar, anticipar.**pag.10**

García Domínguez, J.A. (2007-2008). En su obra **Apuntes de técnica del curso de entrenadores de fútbol Nivel 1. Escuela de entrenadores de Castilla y León, nos dice que:**

2.1.11 LA CONDUCCIÓN.

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

Tipos de conducción.

Según las superficies de contacto

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

B) Con la parte interna del pie.- Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.

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

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

E) Con la planta del pie.- Se utiliza para perfilar s4 es en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.**pag.12**

Según la trayectoria.

- a) Conducción en línea recta
- b) Conducción en zig-zag (slalom)
- c) Conducción con cambios de dirección
- d) Conducción con cambios de frente. **pag.15**

García Domínguez, J.A. (2007-2008). En su obra Apuntes de técnica del curso de entrenadores de fútbol Nivel 1. Escuela de entrenadores de Castilla y León, nos dice que:

2.1.12 El Pase

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos.

Pasar el balón no es otra cosa que cederlo al compañero mejor situado para que este haga lo propio y así sucesivamente hasta que sea oportuno el remate. De cualquier forma hay que contemplar el pase como una solución defensiva. No solamente debemos ceder el balón a un compañero, debemos de aprender a pasar el balón al mejor ubicado, esto nos permitirá una mejor situación del juego. La entrega defensiva no es más que la que todos conocemos como **“ENFRIAR EL PARTIDO”**

Además del empeine se emplea en ocasiones la planta, el talón, y la parte interna y externa del pie cuando más veloz el pase, de menos tiempo dispone el adversario para interceptarlo

Imagen N° 8



Autor:Emersson Esparza

Como las situaciones del fútbol son variadas debemos de saber emplear ocasionalmente las diversas partes del pie o pies para cederlo y cuando más rápido sea este mayor grado de efectividad tendrá ya que el adversario del balón y no podrá reaccionar a tiempo.**pag.18**

García Domínguez, J.A. (2007-2008). En su obra Apuntes de técnica del curso de entrenadores de fútbol Nivel 1. Escuela de entrenadores de Castilla y León, nos cita algunos tipos de pases:

TIPOS DE PASE

El pase puede ser corto o largo en función de la distancia entre los jugadores no solo podemos hacer pases con los pies si no utilizar las diferentes partes del cuerpo que nos facilita las reglas del fútbol. Solo el arquero podrá hacer uso de las manos y en su área para ceder el balón,

los demás jugadores podrán utilizar los hombros, la cabeza, los muslos, etc.

“El pase puede ser corto o largo en función de la distancia a la que se pretenda desplazar el balón, y alto o raso, en atención a la mayor o menor elevación de su trayectoria”

Podemos hacer uso del pase de acuerdo a las condiciones que se nos presenta, utilizamos un pase a profundidad, cuando un compañero libre de marca puede aprovechar esta situación.

Tipos de pase

1) De acuerdo a la distancia

- Pases cortos
- Pases largos
- Pases medianos

2) De acuerdo a la altura

- Pase a ras del suelo
- Pase a media altura
- Pase por elevación

3) De acuerdo a la superficie de contacto

- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa del pie
- Con el empeine
- Con la punta
- Con el taco

Pase con el pie

Como es frecuente en todo encuentro de fútbol, debe todo jugador saber los movimientos técnicos adecuados para tocar el balón correctamente. ¿Cómo debemos de pasar un balón a profundidad y elevado?

Hay que saber la posición del cuerpo para que no sea defectuoso. Debemos de tirar el cuerpo atrás antes de efectuar el pase, el pie de apoyo debe de estar un poco flexionada y al costado del balón el pie que va a efectuar el disparo debe de flexionar con fuerza y pegarle abajo del balón, esto dará como resultado una buena elevación.

“Como es lógico el pase que más se repite en cualquier partido se efectúa con el pie, entre otros motivos porque es el más seguro y preciso.”

En todo encuentro futbolístico vemos con frecuencia que el pase lo dan con el pie es natural por que todo jugador debe saber darle al balón con el pie, esto le brinda una mayor seguridad.

El secreto consiste en mantener la pierna en la que nos apoyamos bastante próxima al balón, y la rodilla y el cuerpo sobre el mismo en el instante del golpearlo.

Debemos de saber golpear el balón correctamente primero, para después practicar un disparo con potencia. **Pag.24**

García Domínguez, J.A. (2007-2008). En su obra Apuntes de técnica del curso de entrenadores de fútbol Nivel 1. Escuela de entrenadores de Castilla y León, nos dice que:

2.1.13 RECEPCIÓN DEL BALÓN

Como sucede con frecuencia en todo encuentro futbol, es necesario que el jugador sepa receptor o parar el balón, debe saber principalmente amortiguar la trayectoria y utilizar la parte más útil del cuerpo de acuerdo a las circunstancias del juego.

Para empezar con garantías cualquier acción es imprescindible tener perfectamente controlado el balón.

Como siempre cualquier parte del cuerpo que el reglamento autoriza será válida para recibir el balón, es decir desde los pies hasta la cabeza, pasando por el mismo, el vientre y el pecho. La utilización de una u otra parte estará en función de las condiciones en que llegue el balón y, asimismo de las circunstancias que rodean al receptor.

Cuando queremos jugar un balón necesariamente debemos de pararlo para después cederlo. Utilizamos para ello cualquier parte del cuerpo (menos los brazos y las manos) de acuerdo a las circunstancias y a como venga el esférico.**Pag.32**

García Domínguez, J.A. (2007-2008). En su obra Apuntes de técnica del curso de entrenadores de fútbol Nivel 1. Escuela de entrenadores de Castilla y León, nos dice que:

2.1.14 El dribling

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

Su elemento más importante es la finta. LA FINTA.- Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder supera.

Objetivos de la finta.

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

(ENGAÑO SIN BALÓN = FINTA)

(ENGAÑO CON BALÓN QUE PUEDE SER EJECUTADO CON FINTA = DRIBLING) **Pag.40**

García Domínguez, J.A. (2007-2008). En su obra **Apuntes de técnica del curso de entrenadores de fútbol Nivel 1. Escuela de entrenadores de Castilla y León**, nos dice que:

Características del dribling.

- Es un fundamento técnico-individual.
- Se necesita tener gran pericia técnica y un agudo sentido de la improvisación.

- Exige creatividad.

-En mitad de campo sirve para descongestionar; para mantener la posesión del balón; en nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima, a un rival. **Pag.52**

Tipos de dribling.

1) Según la complejidad de la ejecución

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

B) Dribling compuesto.- se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto. **Pag.55**

Domingo Blázquez Sánchez, Fernando Amador Ramírez (2008) La Iniciación Deportiva y el Deporte Escolar, da a conocer los principios y medios y la finalidad del entrenamiento técnico.

2.1.15 Principios del entrenamiento técnico

Cantidad de trabajo: Mucha cantidad y muchas repeticiones, evitando esfuerzos prolongados.

Intensidad de trabajo: Será pequeña y en algún momento mediana. Se progresará paulatinamente la intensidad exigida.

Duración: Será larga, pero evitando la monotonía.

Localización: Generalizada y variada, evitando participación continua de unos músculos y ligamentos, mientras otros apenas participan. Para lograrlo alternamos las partes activas con trabajo variado.

Recuperación: Debe ser abundante y aunque los chicos se paran y recuperan por iniciativa propia, no podemos confiarnos ya que el exceso de amor propio podría dañarlos, al realizar esfuerzos superiores a lo conveniente. **Pag.68**

Domingo Blázquez Sánchez, Fernando Amador Ramírez (2008) La Iniciación Deportiva y el Deporte Escolar, da a conocer medios del entrenamiento técnico.

2.1.15.1 MEDIOS DEL ENTRENAMIENTO TÉCNICO:

a. Ejercicios referidos a las diferentes acciones técnicas y a las fases en que hacemos el gesto técnico para un mejor análisis y corrección.

Juegos con el balón para entrenar las diferentes acciones técnicas.

Concursos basados en ejercicios técnicos pero con baremo de puntuación, tiempo, distancia, calidad, para determinar un ganador.

Del propio juego del fútbol en partidos de entrenamiento, que puede ser libre o condicionado a uno o dos toques. También en espacios reducidos con menor nº de jugadores.

e. Trabajos de habilidad con el balón, ya que es precisa esta habilidad para todas las acciones técnicas, pero debemos inculcar en la mente joven, que debe ser siempre al servicio del equipo y jamás como exhibición personal. **Pag.102**

WeineckJursen (2008) en su obra entrenamiento total da a conocer la finalidad del entrenamiento.

2.1.15.2 Finalidad del entrenamiento:

1. Tiene por finalidad que el jugador alcance el máximo nivel de calidad técnica.

2. Esta calidad queda reflejada cuando el jugador realiza su evolución con destreza, que se manifiesta cuando las acciones técnicas son realizadas aparentemente sin esfuerzo y con manifiesta naturalidad y facilidad.

3. Para lograr la destreza es preciso gran equilibrio en todas las acciones y gestos técnicos, así como una perfecta coordinación.

4. La meta final debe ser alcanzar una ejecución perfecta con oposición y en velocidad.

5. El entrenador para mejor observar, controlar, mandar y corregir a todos y cada uno de sus jugadores, debe organizar su plantilla según crea conveniente, según nº de jugadores, acciones a entrenar, objetivos a alcanzar. **Pag.15**

2.1.16 Factores que influyen en el aprendizaje de la técnica.

Según Carlos A. Borzi (2010) en su obra: Fútbol infantil 4ª edición: entrenamiento programado dice:

a) El talento deportivo motor heredado (coordinativo, condicional, psíquico, antropométrico).

b) Las experiencias motrices generales y técnico-deportivas.

c) El nivel condicional (fuerza, rapidez, resistencia, movilidad)

d) El nivel psíquico (carácter, temperamento).

e) El nivel intelectual específico (capacidad de pensamiento, información).

f) La calidad de la metodología de la enseñanza. **(p56)**

Jorge de HEGEDUS (2008). Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo. (1ª Ed.) Buenos Aires Argentina: stadium.

2.1.17 LOS TEST

Según Pierre Harichaux, Jean Medellileidos en una publicación de Jorge de HEGEDUS (2008). EL TEST FÍSICO Es una situación experimental estandarizada, que sirve de estímulo a un comportamiento. Asimismo, este comportamiento se evalúa mediante una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación, de modo que es posible así clasificar al sujeto examinado desde el punto de vista cuantitativo se aplican PORQUE de esa forma se puede evaluar la capacidad física de uno o más individuos y ver si tiene alguna deficiencia física interior o exterior para luego ver si pueden ser aptos para pruebas de resistencia de mayor capacidad.

El entrenador necesita continuamente usar mediadas de valoración de sus deportistas. Los motivos son múltiples: selección de futuros atleta, información práctica sobre la orientación de sus entrenamientos y sus efectos en los atletas que entrena, etc. El sistema para conocer este tipo de información, son los TEST DE VALORACIÓN DEPORTIVA. Aunque en cualquier deportista no solo influyen los aspectos físicos.

2.2 Posicionamiento teórico personal

Según los autores mencionados anteriormente como Piaget, Vygotsky, Ausubel y Bruner, Elena Barbera entre otros manifiestan La perspectiva constructivista del aprendizaje puede situarse en oposición a la instrucción del conocimiento.

En general, desde la postura constructivista, el aprendizaje puede facilitarse, pero cada persona reconstruye su propia experiencia interna,

con lo cual puede decirse que el conocimiento no puede medirse, ya que es único en cada persona, en su propia reconstrucción interna y subjetiva de la realidad. Por el contrario, la instrucción del aprendizaje postula que la enseñanza o los conocimientos pueden programarse, de modo que pueden fijarse de antemano unos contenidos, métodos y objetivos en el proceso de enseñanza.

Por lo tanto esta teoría es de gran importancia para el trabajo con las estudiantes ya que a diferencia puede parecer sutil, pero sustenta grandes implicaciones pedagógicas, biológicas, geográficas y en psicología. Aplicable al trabajo deseado con las estudiantes, desde el constructivismo puede crearse un contexto favorable al aprendizaje, con un clima motivacional de cooperación, donde cada estudiante reconstruye su aprendizaje con el resto del grupo.

Así, el proceso del aprendizaje prima sobre el objetivo curricular, no habría notas, sino cooperación. Por el otro lado y también en ejemplo, desde la instrucción elegiría un contenido a impartir y se optimizaría el aprendizaje de ese contenido mediante un método y objetivos fijados previamente, optimizando dicho proceso.

2.3 Glosario de Términos

Adversario: conjunto de personas contrarias o enemigas.

Agilidad: es la cualidad física que permite, cambios de dirección rápida y en una forma eficiente.

Aprendizaje: podemos definir el aprendizaje como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia.

Calidad: Calidad es cumplimiento de requisitos.

Cambios de dirección: movimiento por el cual un jugador que lleva una trayectoria determinada de carrera, por circunstancias del juego, necesita modificarla.

Carga: Es la acción que realiza un jugador sobre el adversario empujando hombro con hombro (reglamentariamente) cuando éste se encuentra en posesión del balón o intenta apoderarse del mismo.

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

Contraataques: Es robar el balón al adversario e intentar llegar rápidamente a su portería, sorprendiéndole de forma que no pueda replegarse ni organizarse defensivamente y explotando los espacios libres que dejó al adelantarse. Requiere la acción de pocos elementos.

Coordinación: es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

Creatividad: creatividad es la capacidad de formar nuevas combinaciones y salir de la normalidad.

Defensiva: recuperar la pelota, evitar que progresen los atacantes y lleguen a la propia portería, e impedir el gol.

Desmarque: Es escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo se apoderó de balón. Por lo tanto es la acción consecuente de todo jugador al ocupar espacios libres cuando un compañero entra en posesión de balón.

Desplazamiento: Movimiento o traslado de posición del balón de un lugar a otro. Puede ser con la intención de pasar el balón a un compañero y suelen ser pases de larga distancia.

Destreza: La destreza es la habilidad o arte con el cual se realiza una, determinada cosa, trabajo o actividad.

Dribling: Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón. En todo cambio de dirección se manifiestan los dos elementos de frenada y arrancada. Es fundamental en fútbol.

Enseñanza: Sistema y método específico de la práctica educativa. Es la acción desarrollada con la intención de llevar alguien al aprendizaje.

Entrenamiento: es un proceso pedagógico que hace posible el logro de las actuaciones de alto nivel, sin que se produzca ningún daño físico o mental, mediante el desarrollo sistemático y planificado de ciertos conocimientos prácticos especiales, condiciones físicas, cualidades morales y adaptación del organismo.

Esfuerzo: Acción enérgica del cuerpo o del espíritu para conseguir algo.

Finta: Movimiento hecho con el cuerpo, independientemente de la trayectoria del balón con el fin de confundir al adversario obligándole a desplazarse a un lugar que beneficie nuestra acción.

Flexibilidad: propiedad del músculo de alcanzar su máximo grado de extensión.

Fuerza: resistencia que se opone al movimiento.

Gesto técnico: Se define como gesto técnico, la acción que realiza un jugador, con o sin balón, durante el transcurso de un partido.

Marca: Acción de situarse cerca de un contrario para dificultar su juego.

Ofensiva: cuando el equipo tiene la posesión del balón.- conservar la pelota, progresar para llegar a la meta contraria y hacer gol.

Paredes: Es la entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo, mediante un solo contacto y superando al menos a un contrario

Pase: Pasar el balón no es otra cosa que cederlo al compañero mejor situado para que este haga lo propio y así sucesivamente hasta que sea oportuno el remate.

Pericia: es la habilidad, sabiduría y experiencia en una determinada materia.

Rendimiento: es la unidad entre la realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma social determinada.

Resistencia: es la capacidad del deportista para realizar acciones motrices durante un tiempo prolongado (resistencia aeróbica y anaeróbica).

Rival: persona que compite con otra, luchando por obtener un mismo fin o por superarlo.

Táctica: proceso en el que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en situaciones oposición.

Velocidad: Capacidad de un jugador para moverse con rapidez y desmarcarse de sus defensores. Normalmente los jugadores más rápidos ocupan puestos de ataque porque poseen una mayor capacidad de desborde y llegada al área. La velocidad de un jugador se mide con y sin balón.

Velocidad: es la capacidad de un organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

Vigilancia: Son las evoluciones que realizan los defensores de un equipo sobre sus adversarios aun cuando el balón está en poder de algún compañero o acción estratégica.

Volea: Golpe dado al balón en el aire justo antes de bote en el suelo.

2.4 Interrogantes de Investigación

¿Cómo es la contextura física de las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre. ?

¿Cuál es el nivel de condición física que tienen las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre?

¿Cuál es el nivel técnico que tienen las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre?

2.5 Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>*Hace referencia a algo que se origina o nace en el interior, o que se origina en virtud de causas internas.</p>	FACTORES ENDÓGENOS.	Medidas antropométricas	Talla Peso Constitución Edad
<p>*Se define como los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento”</p>	CUALIDADES FÍSICAS CONDICIONANTES	Test físicos	Fuerza Velocidad Resistencia Flexibilidad
<p>*La técnica en el fútbol está representada por un conjunto de acciones que el jugador tiene capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto reglamentarias.</p>	HABILIDAD DEPORTIVA	Test técnicos	La conducción El pase La recepción El dribling

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Investigación

Por ser una actividad netamente práctica, la investigación es de campo ya que se trata de explicar los factores endógenos que afectan el desarrollo de la técnica del fútbol femenino.

3.1.1 Investigación de campo

Mediante la investigación de campo, se realizara fichas de observación a quienes se investiga, con la finalidad de analizar individualmente a las estudiantes. Aquí se obtiene la información de primera mano en forma directa.

En este tipo de investigación, el mismo objeto sirve de fuente de información para el investigador que conduce a la observación en vivo y en directo de las personas, cosas y circunstancias en que ocurren ciertos hechos, empleando técnicas e instrumentos específicos además del dato biográfico, que reúne datos evidentes de la realidad con el desarrollo de la técnica del futbol. En las estudiantes del colegio Teodoro Gómez de la Torre”

3.1.2. Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación bibliográfica ayuda a la recopilación de información, mediante el manejo de libros, documentos, artículos, textos, fotografías, que serán de gran ayuda para Todos estos documentos ayudaron para el desarrollo del marco teórico y el trabajo de investigación, tenga la dirección deseada de acuerdo a las categorías formuladas en la matriz categorial.

3.1.3. Investigación descriptiva

El presente trabajo de investigación maneja métodos de análisis basada en la investigación descriptiva, que utiliza situaciones concretas.

Este tipo de investigación agrupa, ordena, sintetiza objetos implicados en el trabajo que se determina en un tiempo o lugar determinado, en este caso las estudiantes de octavo y noveno año del colegio Teodoro Gómez de la Torre, y el tiempo que se desarrolle la investigación, aplicando conocimientos, con el propósito de congregar argumentos fundamentales para identificar los factores del problema actual que presentan las estudiantes, realizando un monitoreo y análisis de cómo se realizan las actividades deportivas especialmente de la práctica del fútbol en los distintos espacios del colegio, en clases de educación física y su tiempo libre para descartar cualquier duda sobre la aplicación de una metodología idónea para las estudiantes.

3.2 Métodos

3.2.1 Métodos empíricos

3.2.1.1 La observación es fundamental para conocer como las estudiantes se desenvuelven mientras realizan las actividades deportivas.

3.2.1.2 Recolección de datos esta actividad permitió recoger, procesar y analizar datos acerca de la los factores endógenos que afectan la técnica básica de las estudiantes del colegio, con la ayuda de ciertos instrumentos y técnicas de investigación, dieron a conocer el diagnóstico que ayudaron a la investigación requerida.

3.2 Métodos teóricos.

Método Inductivo

El método inductivo parte del estudio de un conjunto de casos particulares. Este método orienta a la investigación con respecto a los resultados de los test físicos, técnicos y a las medidas antropométricas que incluyen un conjunto de preguntas que serán respondidas de hechos particulares, en las cuales se conoce la realidad educativa con hechos generales hacia el Aprendizaje Significativo, en las estudiantes de octavo y noveno año del colegio Teodoro Gómez de la Torre.

Método deductivo

El método deductivo va de conocimientos generales a hechos particulares. Este método se aplica para el análisis del problema en su

contexto general, para luego ir analizando cada una de sus causas, síntomas y efectos, que permitan construir las preguntas de investigación con su respectivo análisis. Llegando a obtener datos generales partiendo de un razonamiento lógico de la falta de desarrollo de la técnica, que se observa en las estudiantes en sus partidos de fútbol intra y extra escolar.

Método descriptivo

Este método consiste en la indagación actual de hechos, fenómenos y casos. Interpretados y analizados los mismos que conllevan a una finalidad pre-establecida.

El método descriptivo conduce a unas condiciones que determinan el estado actual del objeto de estudio, el mismo que construye el problema de investigación, con opiniones y actitudes que mantienen un proceso en marcha, que permitiría desarrollar el problema de investigación con razonamiento del caso que se investiga, que es la falta de desarrollo de la técnica del fútbol femenino. En las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

Método científico

El método científico es el conjunto de procedimientos, reglas o procesos que conllevan a una investigación obteniendo resultados aceptados que permitan la organización de forma sistemática el trabajo, en sus diferentes etapas; del proceso de la elaboración de la investigación (Determinación del problema, Formulación del problema, Objetivos, Interrogantes, Búsqueda de información, Factibilidad) ejecución de la investigación y el diseño del informe final.

El decir que método científico es el descubrimiento de la verdad con procedimientos ordenados y lógicos para descubrir los conocimientos verdaderos de lo que se va a investigar que son los factores que afectan el desarrollo de la técnica del fútbol femenino.

Para así llegar a los fines propuestos inicialmente, debemos seguir un proceso de razonamiento que intenta no solamente describir los hechos sino también explicarlos.

3.3. Técnicas e instrumentos

Dentro de este trabajo investigativo se utilizó la técnica de batería de test, básicos adaptados a las estudiantes del plantel con el propósito de recopilar la suficiente información.

Instrumentos

Como instrumentos para recopilar la información se utilizó una batería de test físicos y técnicos adecuados a las estudiantes, siendo un instrumento que se aplica para obtener información, con la finalidad de recabar todas las inquietudes y requerimientos que fueron planteados por el investigador en los objetivos específicos de la investigación.

3.4 Población y muestra

La población que se tomó en cuenta para la investigación, son las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

3.4.1 Cuadro de población de alumnas

ESTRATOS	NÚMERO
Octavos de básica A,B,C,D,E,F,G,H,	85
Novenos de básica A,B,C,D,E,F,G,H	81
TOTAL	166

CAPÍTULO IV

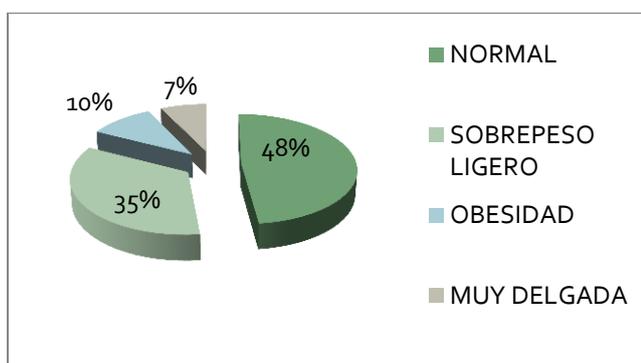
4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS:

TABLA N° 1

TABLA DE ANÁLISIS DE RESULTADOS DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL					
ESTUDIANTES DE 8º Y 9º DE EDUCACIÓN BÁSICA					
	NORMAL	SOBREPESO LIGERO	OBESIDAD	MUY DELGADA	TOTAL
Nº	80	57	17	12	166
%	48%	35%	10%	7%	100%

FUENTE: Resultados índice de masa corporal

Gráfico N°1



Fuente: Tabla N° 1

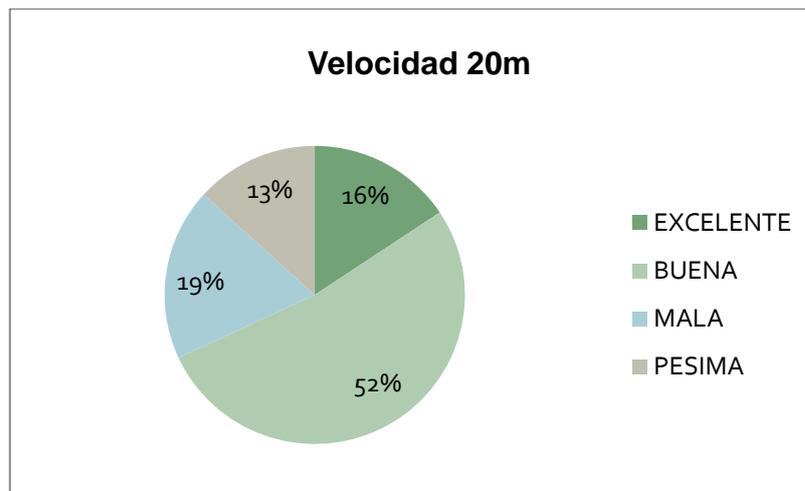
Interpretación: De los resultados obtenidos se observa que casi la mitad de las estudiantes se encuentran en un sobrepeso ligero, obesidad o muy delgadas, en las edades de los 12 y 13 años de edad, por lo que se deduce que necesitan mejorar su alimentación y actividades físico deportivas.

TABLA N° 2

TABLA DE ANÁLISIS DE RESULTADOS TEST FÍSICOS					
T1 VELOCIDAD 20 M					
ESTUDIANTES DE 8º Y 9º DE EDUCACIÓN BÁSICA					
	EXCELENTE	BUENA	MALA	PÉSIMA	TOTAL
Nº	26	87	31	22	166
%	16%	52%	19%	13%	100%

Fuente: Resultados test de velocidad

GráficoNº2



Fuente: Tabla N° 2

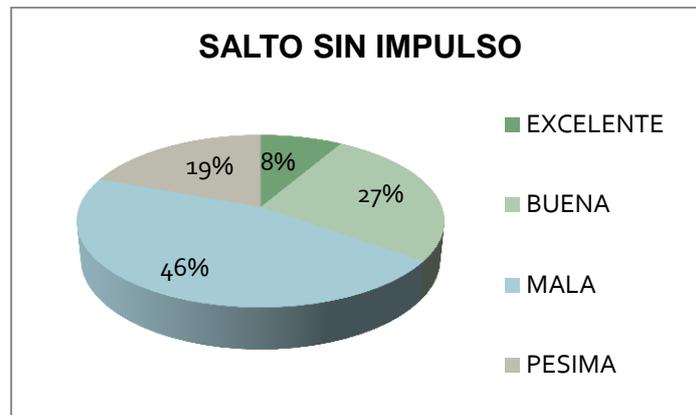
Interpretación: Luego de la investigación se obtiene como resultado que cerca de la mitad de las estudiantes se encuentran en un nivel de velocidad entre Buena, mala y pésima y el resto de estudiantes se encuentran en un nivel excelente, por lo que en general se encuentran en un nivel poco satisfactorio de rendimiento y ejecución de la técnica adecuada.

TABLA N° 3

TABLA DE ANÁLISIS DE RESULTADOS TEST FÍSICOS					
T3 SALTO SIN IMPULSO					
ESTUDIANTES DE 8° Y 9° DE EDUCACIÓN BÁSICA					
	EXCELENTE	BUENA	MALA	PÉSIMA	TOTAL
N°	14	44	76	32	166
%	8%	27%	46%	19%	100%

Fuente: Resultado test salto sin impulso

GráficoN°3



Fuente: Tabla N°3

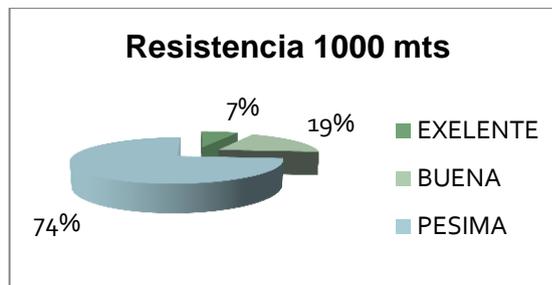
Interpretación: Después de la investigación se observa que las estudiantes en su mayoría no pasaron el test de fuerza, salto sin impulso, por lo cual nos indica un déficit de su fuerza en piernas, ya que solo un pequeño número de estudiantes pudo pasar el test.

TABLA N° 4

TABLA DE ANÁLISIS DE RESULTADOS TEST FÍSICOS				
T3 RESISTENCIA 1000 MTS				
ESTUDIANTES DE 8º Y 9º DE EDUCACIÓN BÁSICA				
	EXCELENTE	BUENA	MALA	TOTAL
Nº	12	32	122	166
%	7%	19%	74%	100%

Fuente: Resultado test de Resistencia

GráficoNº4



Fuente: Tabla N°4

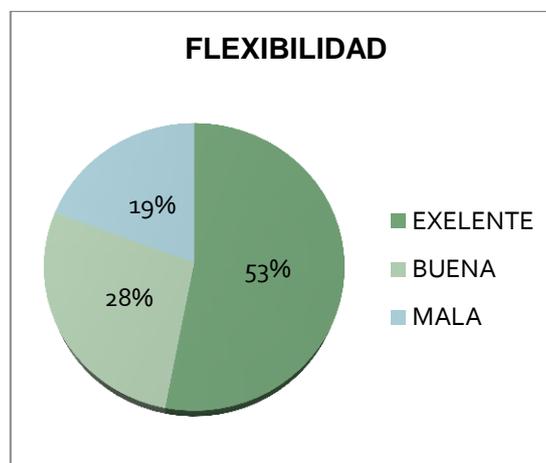
Interpretación: En el T3 Resistencia 1000mts se observa que más de la mitad de las estudiantes se encuentran en un nivel de Resistencia pésimo, un número de estudiantes muy reducido se encuentran en un nivel excelente. Por lo cual se deduce que las estudiantes no se ven interesadas en realizar este tipo de actividades de larga duración.

TABLA N° 5

TABLA DE ANÁLISIS DE RESULTADOS TEST FÍSICOS				
T4 TEST DE FLEXIBILIDAD				
ESTUDIANTES DE 8º Y 9º DE EDUCACIÓN BÁSICA				
	EXCELENTE	BUENA	MALA	TOTAL
Nº	88	46	32	166
%	53%	28%	19%	100%

Fuente: Resultado test de Resistencia

GráficoN°5



Fuente: Tabla N°5

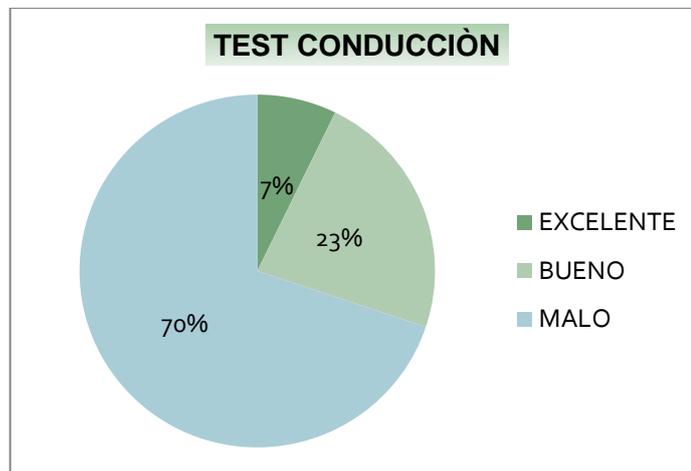
Interpretación: Luego de la tabulación de la información se observa que la mitad de los estudiantes se encuentran en un nivel de flexibilidad entre excelente y buena y un tercio de las estudiantes se encuentran en un nivel poco satisfactorio

TABLA N° 6

TABLA DE ANÁLISIS DE RESULTADOS TEST TÉCNICOS				
T1 TEST DE CONDUCCIÓN				
ESTUDIANTES DE 8º Y 9º DE EDUCACIÓN BÁSICA				
	EXCELENTE	BUENA	MALA	TOTAL
Nº	12	38	116	166
%	7%	23%	70%	100%

Fuente: Resultado test de conducción

GráficoNº6



Fuente: Tabla N°6

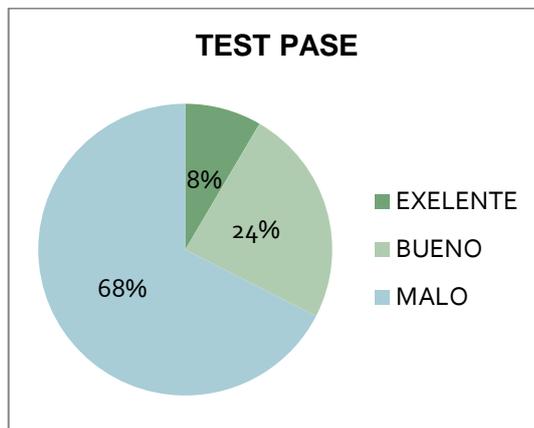
Interpretación: Luego de la investigación se observa que más de la mitad de las estudiantes se encuentran en un nivel malo con respecto a la conducción y apenas un porcentaje muy bajo se encuentra en un nivel excelente. Por lo que se deduce que existe un trabajo ineficiente sobre la técnica básica de la conducción.

TABLA N° 7

TABLA DE ANÁLISIS DE RESULTADOS TEST TÉCNICOS				
T2 PASE				
ESTUDIANTES DE 8º Y 9º DE EDUCACIÓN BÁSICA				
	EXCELENTE	BUENA	MALA	TOTAL
Nº	14	40	112	166
%	8%	24%	68%	100%

Fuente: Resultado test de pase

Gráfico N°7



Fuente: Tabla N°7

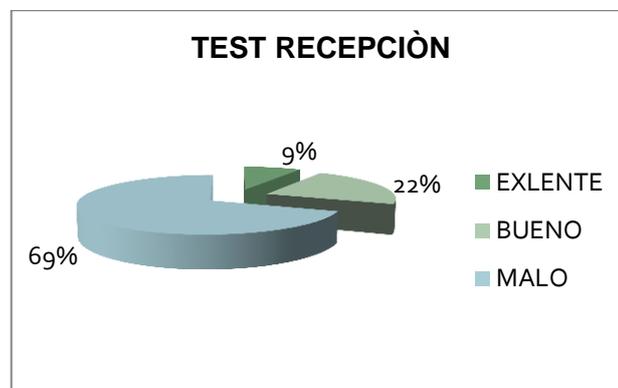
Interpretación: En el test de pase el gráfico estadístico nos indica que más de la mitad de las estudiantes no pasó el test, nos muestra un déficit en la ejecución y técnica básica del pase de las estudiantes.

TABLA N° 8

TABLA DE ANÁLISIS DE RESULTADOS TEST TÉCNICOS				
T3 TEST DE RECEPCIÓN				
ESTUDIANTES DE 8º Y 9º DE EDUCACIÓN BÁSICA				
	EXCELENTE	BUENA	MALA	TOTAL
Nº	14	37	115	166
%	9%	22%	69%	100%

Fuente: Resultado test de pase

GráficoN°8



Fuente: Tabla N°8

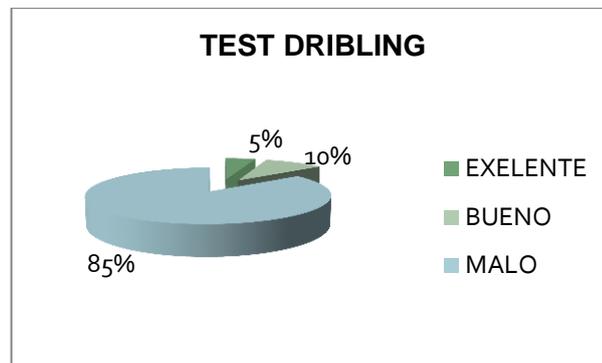
Interpretación: Después de la investigación se obtiene como resultado que más de la mitad de las estudiantes se encuentran un nivel de malo con respecto a la técnica básica de la recepción, y que aproximadamente una cuarta parte se encuentran en un nivel entre excelente y bueno por lo que se encuentran en un estado poco satisfactorio de rendimiento y ejecución de la técnica adecuada.

TABLA N° 9

TABLA DE ANÁLISIS DE RESULTADOS TEST TÉCNICOS				
T4 TEST DE DRIBLING				
ESTUDIANTES DE 8° Y 9° DE EDUCACIÓN BÁSICA				
	EXCELENTE	BUENA	MALA	TOTAL
N°	8	16	142	166
%	5%	10%	85%	100%

Fuente: Resultado test de pase

Gráfico N°9



Fuente: Tabla N°9

Interpretación: Luego de la investigación se obtiene como resultado que más de la mitad de las estudiantes se encuentran un nivel malo con respecto a la técnica básica del dribling, un número muy reducido se encuentran en un nivel entre excelente y bueno lo cual indica un déficit en la ejecución de la técnica adecuada del dribling.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

5.1 Conclusiones:

1.- Se pudo analizar en las medidas antropométricas que se realizó a las estudiantes, que la mayoría de las estudiantes mantienen un peso normal con respecto a su talla y peso, además existe un porcentaje considerable de sobrepeso ligero en las edades de los 12 y 13 años de edad.

2.- Después de los test físicos realizados se pudo observar que los estudiantes en la mayoría de los test realizados no se alcanzó las bases establecidas, con excepción del test de flexibilidad y velocidad que no tuvieron dificultad en realizarlo. Se observó un bajo nivel de condición física.

3.- Al momento de analizar los test técnicos que se aplicó a las estudiantes, se pudo observar los bajos niveles de la técnica básica del fútbol y su poco conocimiento de las mismas.

5.2 Recomendaciones:

1.- Las autoridades y profesores deben conocer los factores endógenos de sus estudiantes, planificar según sus necesidades, actualizar sus conocimientos sobre la enseñanza de los fundamentos técnicos del

fútbol femenino asistiendo a charlas, conferencias y utilizando el internet para que realicen su trabajo de mejor manera.

2.- Los profesores de las instituciones educativas deben organizar campeonatos donde incluyan a las mujeres con criterios de igualdad más no con la intención de pasar el tiempo.

3.- Los profesores de las instituciones educativas deben informarse sobre las formas de enseñanza hacia estudiantes con ciertas dificultades, enfermedades, o situaciones de carácter psicológico para realizar el trabajo de mejor calidad.

5.2 CONTESTACIÓN DE LAS INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.

¿Cómo es la contextura física de las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre. ?

De los resultados obtenidos en la investigación que se les aplicó a las estudiantes se pudo observar que su mayoría tienen un peso normal con respecto a su talla, peso, y edad, además que un número considerable de estudiantes tienen un sobrepeso ligero y pueden llegar a la obesidad si no se toma las medidas necesarias para evitarlo.

¿Cuál es el nivel de condición física que tienen las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre?

De los resultados obtenidos en los test físicos de velocidad, Resistencia, fuerza, y flexibilidad se pudo observar un bajo nivel en la

condición física de las estudiantes, con porcentajes insuficientes en los test de Resistencia, fuerza, en el test de velocidad y flexibilidad los porcentajes son aceptables.

¿Cuál es el nivel técnico de las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre?

De los resultados obtenidos en los test técnicos básicos, de pase, conducción, recepción y dribling se pudo observar el bajo nivel de dominio técnico básico y desconocimiento de las técnicas aplicadas.

CAPÍTULO VI

6 ESQUEMA DE LA PROPUESTA

6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA.

MANUAL DE JUEGOS PARA MEJORAR LAS CUALIDADES CONDICIONANTES Y DE HABILIDAD DEPORTIVA DEL FÚTBOL FEMENINO PARA LOS DOCENTES, ENTRENADORES Y ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO 2012-2013.

6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.

Consientes que las clases de educación física es el espacio propicio para crear hábitos de vida saludable. Con la elaboración del presente manual de juegos para la mejora de las cualidades condicionantes y de habilidad deportiva del fútbol femenino se pretende promover una educación orientada para la salud y para el ocio en las estudiantes, profundizando en la adquisición de los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que favorezcan la posibilidad de que la estudiante quiera y pueda utilizar su tiempo libre de manera saludable, a través de la actividad deportiva, lo que en consecuencia contribuiría a aumentar las posibilidades de alcanzar mayores niveles de bienestar personal y social, obtenga adherencia y disfrute de la práctica físico-deportiva propicie el gusto, valorización de la paz y rechazo a la desigualdad.

Mediante este manual de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y habilidad deportiva del fútbol femenino a través de un sistema de juegos y ejercicios se pretende además aumentar la capacidad de rendimiento de las estudiantes, incrementar su hiperactividad para que puedan desarrollar las posteriores actividades del día, que como sabemos es la formación de hábitos y habilidades en su vida cotidiana y contribuir a mejorar las posturas que puedan traer malformaciones y otras actividades que los conlleven al estrés o cansancio. Se busca conseguir la mejora de las capacidades físicas condicionales, además mejorar las bases teóricas y la ejercitación de los grupos musculares.

Por lo tanto es importante que los profesores comiencen a implementar el uso del manual de juegos prácticos y sencillos que los encamine a una mejor enseñanza de los fundamentos técnicos básicos y mejore sus cualidades físicas y que este manual les ayude a plantearse metas a mediano y a largo plazo.

La propuesta es factible, ya que no demanda de un elevado presupuesto, los proponentes, al estructurar el manual queda a disposición de la Unidad Educativa Teodoro Gómez De La Torre, para ser puesto en marcha como una actividad curricular; lo que ha captado el interés de docentes, las estudiantes y con la autorización de las autoridades correspondientes.

La propuesta cuenta con un conjunto de juegos adaptados a las estudiantes, fáciles de realizarlos y con posibilidades de realizar variantes, fomentando el desarrollo de la condición física a demás motivando la práctica deportiva favoreciendo de esta manera a la calidad de estado de

salud de las estudiantes y promoviendo un mejor desempeño en el fútbol femenino de la institución.

6.3 Fundamentación de la propuesta

Omeñaca Raul (2007) en su obra: Juegos educativos y educación física dice:

Concepto de juego

El juego es una actividad inherente al ser humano. Todos nosotros hemos aprendido a relacionarnos con nuestro ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego. Se trata de un concepto muy rico, amplio, versátil y ambivalente que implica una difícil categorización. Etimológicamente, los investigadores refieren que la palabra juego procede de dos vocablos en latín: "**iocum y ludus-ludere**" ambos hacen referencia a broma, diversión, chiste, y se suelen usar indistintamente junto con la expresión actividad lúdica.

Characteristics

- Es libre.
- Organiza las acciones de un modo propio y específico.
- Ayuda a conocer la realidad.
- Permite al niño afirmarse.
- Favorece el proceso socializador.
- Cumple una función de desigualdades, integradora y rehabilitadora.
- En el juego el material no es indispensable.
- Tiene unas reglas que los jugadores aceptan.
- Se realiza en cualquier ambiente

- Ayuda a la educación en niños
- Relaja el estrés, etc...
- Es divertido para los niños.

Juego frente a la diversión

El juego es sinónimo de recreo, diversión, alborozo, esparcimiento, pero el niño también juega para descubrir, conocerse, conocer a los demás y a su entorno.

En los animales no gregarios el juego aparece fundamentalmente en la etapa infantil como un medio de aprendizaje psicomotriz o de experimentación y en la etapa adulta como un comportamiento relacionado con la reproducción.

En los animales gregarios se mantienen estas conductas lúdicas y se añaden los juegos sociales asociados a la adquisición de estatus, el establecimiento de roles y la relación grupal.

En el juego humano interviene la función simbólica: interviene en ellos la capacidad de hacer servir símbolos y signos para crear contextos, anticipar situaciones, planificar las acciones venideras o interpretar la realidad.

El juego favorece el proceso de enculturación y surge de manera natural.

Es indispensable para el desarrollo psicomotor, intelectual, afectivo y social, ya que con él se desarrollan habilidades y se aprende a respetar normas y a tener metas y objetivos.

El juego es un derecho. Según la declaración de los derechos del niño, adoptada en la asamblea general de la ONU, El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones los cuales deberán estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzaran por promover el goce de este derecho.

El juego no solo es una forma de diversión sino también la mejor manera de aprendizaje, a través de él, los niños aprenden a afrontar situaciones diversas que deberán enfrentar a lo largo de su vida. **Pg 76**

Margarita circujano diez (2010) en su obra capacidades físicas básicas en la educación secundaria. Cita algunos factores del entrenamiento con mujeres.

Factores a tener en cuenta para el entrenamiento deportivo con mujeres

En la actualidad los sistemas del entrenamiento deportivo se han venido perfeccionando logrando un auge en la aplicación de la tecnología, con el fin de alcanzar altos logros deportivos.

La planificación de las cargas de entrenamiento exige en el deporte moderno la dosificación de esas cargas de forma individual para alcanzar

la adecuada asimilación y adaptación de las mismas por el organismo de los atletas.

Es conocido por la vasta experiencia de especialistas reconocidos en el ámbito mundial del entrenamiento con mujeres que existen grandes diferencias entre las características del sexo femenino el masculino, por lo que este trabajo presenta algunas consideraciones fundamentales.**pag44**

Margarita Circujano Diez (2010) en su obra capacidades físicas básicas en la educación secundaria. Cita algunas características fundamentales de las mujeres.

Características fundamentales

- La cantidad de masa muscular de las mujeres es inferior a los hombres entre el 5 al 8 %.
- Las mujeres tienen entre el 32 y el 35% de la masa muscular del peso corporal.
- Los hombres tienen entre el 40 y el 45% de la masa muscular del peso corporal.
- Lo anterior beneficia a la mujer en la Natación por tener mejor flotabilidad.

El ángulo de inclinación del fémur con relación a las caderas forman las piernas ligeramente en X, lo cual es una desventaja para los eventos donde se necesitan de la extensión de las piernas.

Poseen menor desarrollo del sistema cardio-respiratorio, menor volumen sistólico, mayor frecuencia cardiaca y respiratoria.

- La respiración torácica es característica de las mujeres.
- La capacidad vital es menor en 1 litro que el hombre.

La menstruación influye negativamente sobre la actividad deportiva, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

En los ciclos menstruales relativamente estables, el óvulo no fecundado desciende acompañado de sangre y restos de tejidos, en los días en que se produce este fenómeno se producen alteraciones funcionales y psíquicas.

- Aumenta el pulso o frecuencia cardiaca
- Aumenta la presión arterial
- Aumenta la temperatura corporal
- Disminuye el porcentaje de hemoglobina en sangre

Aumenta la excitación del Sistema Nervioso, donde se pone de manifiesto en apatía e irritabilidad. En sentido general disminuyen las posibilidades de trabajo del organismo.

Es por ello que el entrenador que tenga la responsabilidad de la preparación de mujeres debe tener en cuenta el ciclo menstrual y sus

características para aplicar los planes individuales, teniendo en cuenta las fases del ciclo menstrual. **Pag 78**

6.4. Objetivos

6.4.1 Objetivo General

Proporcionar un manual de juegos, para los docentes y las estudiantes de la institución, que facilite el desarrollo de las capacidades condicionales y de habilidad deportiva del fútbol femenino.

6.4.2 Objetivos específicos

- Mejorar el estado de salud física de las estudiantes por medio de juegos y ejercicios prácticos y sencillos.
- Planificar actividades acorde a su edad, con relación a las capacidades físicas condicionales para mejorar su salud.
- Las alumnas distingan las capacidades físicas condicionales y el beneficio que cada una le brinda a su cuerpo.
- Desarrollar en las estudiantes el gusto por el ejercicio físico, a través de conocer los beneficios que la condición física proporciona.
- Mejorar la habilidad deportiva.

6.6 Ubicación sectorial y física

Imagen N°9



6.7 Desarrollo de la propuesta

MANUAL DE JUEGOS PARA MEJORAR LAS CUALIDADES CONDICIONANTES Y DE HABILIDAD DEPORTIVA DEL FÚTBOL FEMENINO PARA LOS DOCENTES, ENTRENADORES Y ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO 2012-2013.

Imagen N°10



Autor: Emersson Esparza

✓ UNIDAD 1	Fuerza <ul style="list-style-type: none">• Juegos para mejorar la fuerza
✓ UNIDAD 2	Resistencia <ul style="list-style-type: none">• Juegos para mejorar la resistencia
✓ UNIDAD 3	Velocidad <ul style="list-style-type: none">• Juegos para mejorar la velocidad• Ejercicios de velocidad
✓ UNIDAD 4	Flexibilidad <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de flexibilidad
✓ UNIDAD 5	Habilidad deportiva <ul style="list-style-type: none">• Juegos para mejorar la habilidad deportiva
✓ UNIDAD 6	Modelos de clase <ul style="list-style-type: none">• Desarrollo de cualidades condicionantes

Unidad 1

Fuerza

El trabajo de la fuerza se debe en gran medida al trabajo de los músculos; por tanto, mediante esta capacidad podremos conocer cada uno de ellos y la función que tienen en el cuerpo.

El trabajo con la fuerza tiene que ser dosificado en función de las estudiantes, no se pondrán en práctica todos los tipos de fuerza. Se realizan ejercicios de resistencia muscular que es “La capacidad del organismo de resistir la aparición de la fatiga en pruebas que exigen un rendimiento de fuerza durante un periodo prolongado” (Vasconcelos, 2005:17).

Imagen N° 11



Autor: Emersson Esparza

JUEGOS PARA MEJORAR LA FUERZA

1. Entre banderas.

Objetivos: Mejorar la fuerza de piernas.

Medios: Banderitas de diferentes colores.

Organización: Se forman los equipos en hileras, detrás de una línea de partida. Frente a cada hilera, a 1 metro de distancia, se colocan tres banderitas de diferentes colores.

Desarrollo: A la señal del maestro sale la primera niña de cada hilera saltando y bordeando cada bandera; al terminar regresa corriendo y se incorpora al final de su hilera. La siguiente niña inicia su recorrido cuando el que le antecede esté bordeando la segunda bandera, y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado el recorrido.

Variante: El juego se puede realizar saltando con una sola pierna.



Autor: Emersson Esparza

Imagen N°12

2. LOS GALLOS.

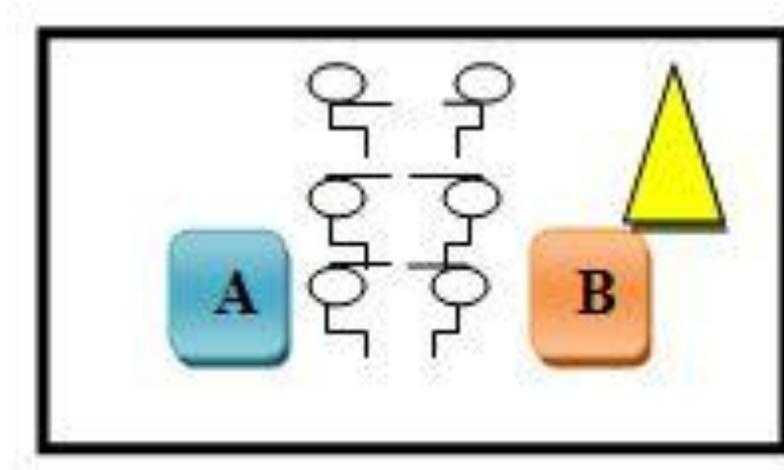
Objetivo: Desarrollar la fuerza de piernas.

Medios: Silbato.

Organización: Dos equipos en fila.

Desarrollo: Al sonido del silbato el primero de cada equipo agachado debe derribar al contrario y así sucesivamente.

Reglas: El que toque el suelo pierde.



Fuente: fpdeportes.com

Imagen Nº 13. Juego "Los gallos"

3. SALTA Y CORRE.

Objetivo: Mejorar la fuerza de piernas.

Medios: Bolsitas de arena, cubos plásticos, bloques pequeños de madera.

Organización: Se forman los equipos detrás de una línea de salida. A una distancia determinada por el profesor se traza la meta. Frente a cada equipo y a un metro de distancia se debe situar el primero de cinco obstáculos pequeños, colocados uno detrás del otro y separados entre sí también por 1 m.

Desarrollo: A la señal del maestro, la primera alumna de cada equipo avanza hacia los obstáculos y los salta. Debe llegar corriendo a la línea final y situarse detrás de esta. La segunda alumna de cada equipo realiza la actividad, después que el primero esté colocado detrás de la línea de llegada, frente a ella, y así sucesivamente hasta que llegue la última niña de cada hilera.

Regla: Gana el equipo que logre realizar la tarea primero.

4. RELEVO EN SACO.

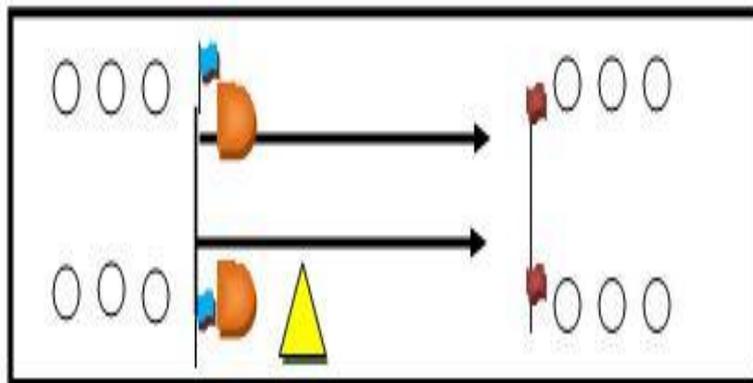
Objetivos: Mejorar la fuerza de piernas.

Medios: Sacos.

Organización: Se dividen a las alumnas en equipos. Cada equipo se subdivide en dos hileras, una frente a la otra, se marca el terreno con dos líneas paralelas separadas entre sí a 15 m. Los equipos ya subdivididos se colocan uno frente a otro y detrás de cada línea, la primera alumna de cada hilera estará dentro de un saco sujeto con las manos y a la altura de la cintura.

Desarrollo: A la señal del profesor, la primera alumna de cada hilera comienza a saltar en dirección al que tiene al frente, cuando llega a la línea se quita el saco, lo entrega al alumno que le corresponde y se coloca al final. La compañera se introduce en el saco y realiza la misma actividad y así sucesivamente. Gana el equipo que termine primero.

Regla: Si se produce una caída se comenzará de nuevo desde ese lugar.



Fuente: fpdeportes.com

Imagen Nº 14 Juego "Relevo en saco"

5.A BATIR AL ENEMIGO

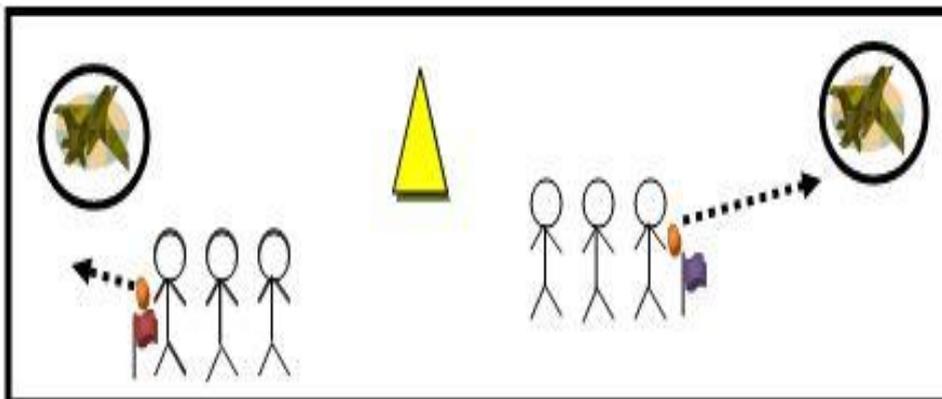
Objetivo: Mejorar la fuerza de brazos.

Medios: Pelotas pequeñas o saquitos rellenos y láminas con un barco, avión, tanque, etc. que sirva de diana montada en una cartulina de 50 centímetros cuadrados.

Organización: Se forman varios equipos en hileras detrás de una línea trazada en el piso. A una distancia determinada por el profesor y a un metro del suelo, se coloca una diana para cada equipo y se sitúa una alumna detrás de esta. La primera alumna de cada hilera sostiene la pelota en la mano.

Desarrollo: A la señal del profesor, la primera alumna de cada hilera ejecuta un lanzamiento tratando de dar en la diana y corre a sustituir a la alumna que está detrás de esta, quien recoge la pelota, corre a entregarla a la que sigue y se incorpora al final de la hilera. El profesor anota los tantos que suman los blancos tocados.

Regla: Gana el equipo que más puntos acumule.



Fuente: fpdeportes.com

Imagen Nº 15. Juego "A batir al enemigo"

6.A PASARLA POR EL ARO

Objetivos: Mejorar la fuerza de brazos.

Medios: Aros o sustitutos, pelotas pequeñas o bolsitas rellenas.

Organización: Se forman las alumnas en equipos divididos en dos hileras y colocados frente, a una distancia de 12 m. aproximadamente. A 6mts de cada hilera, es decir en el centro de ambas se colocará un aro a una altura de 1,50 m. la primera alumnado cada equipo sostendrá una pelota en sus manos.

Desarrollo: A la señal del profesor, la alumna que tiene la pelota, realizará un lanzamiento tratando de pasar está a través del aro, e inmediatamente se incorpora al final de su hilera. La primera alumna de la hilera del frente será el encargado de recoger o atrapar la pelota lanzada, y después se colocará detrás de su línea de lanzamiento para realizar la acción. Así sucesivamente, hasta que todas las integrantes del equipo hayan lanzado. Cada pelota pasada por el aro vale un punto.

Regla: Ganará el equipo que más puntos acumule.

7. JUEGO DE BOLOS

Objetivos: Trabajar la fuerza de brazos a través de los lanzamientos.

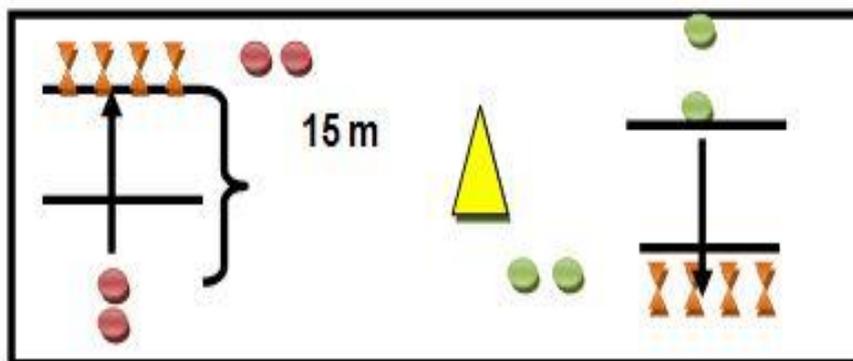
Medios: balones de gimnasia o de balonmano, clavav.

Organización: En hileras.

Desarrollo: A una distancia de 15 m de la línea de lanzamiento se colocan 3, 5 o 9 clavav, la tarea consiste en derribar las clavav como en el juego de bolos. El que haya lanzado el balón se integra como último a la hilera de su equipo. Detrás de cada grupo de clavav se encuentran 2 jugadoras, una lanza el balón de regreso, la otra vuelve a colocar las clavav derribadas.

Reglas.

- Por cada clava derribada se concede un punto.
- Al haber terminado un número establecido de pasadas se comparan los resultados individuales y de los equipos. Las lanzadoras de los balones y los que cuidan las clavav se relevan de vez en cuando.



Fuente:fpdeportes.com

Imagen N° 16 Juego de "Bolos"

8. BALÓN DEL TIGRE

Objetivos: Desarrollar la fuerza de brazos.

Medios: Balón medicinal pequeño.

Organización. Círculo frontal. De 10 a 15 jugadoras.

Desarrollo: El balón se puede lanzar a lo largo y ancho del círculo. Dentro de este se encuentra una jugadora, la tigresa. Ella intenta tocar o atrapar el balón, de acuerdo a lo que se ha fijado.

Reglas:

- Si la tigresa atrapa o toca el balón, lo revelará la jugadora que lanzó el balón o la que perdió la oportunidad de agarrarlo. En el caso de que el balón se salga del círculo, las jugadoras podrán salir de sus puestos para buscarlo, mientras que la tigresa permanecerá en su jaula.



Autor: Emersson Esparza

Imagen N°17

9. A LA PORTERÍA

Objetivo: Desarrollar la fuerza de piernas.

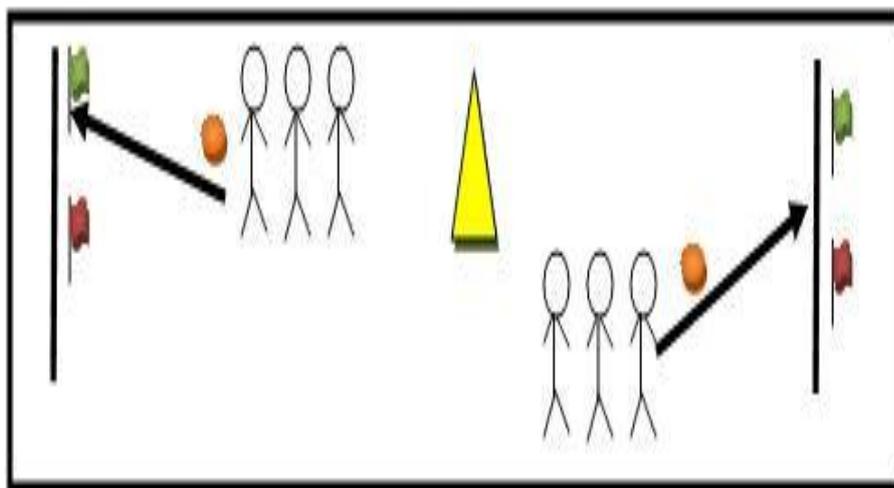
Medios: 4 banderas y una pelota de fútbol.

Organización: 2 equipos formados en hileras.

Desarrollo: Al sonar el silbato las estudiantes deben golpear el balón a la línea marcada o portería la cual está delimitada por dos banderines.

Reglas:

- Gana quien tenga más goles.
- Se debe golpear el balón al sonar el silbato.
- Se debe golpear desde la línea marcada.



Fuente:fpdeportes.com

Imagen Nº 18. Juego "Tiro a la portería "

10. TIRANDO DE LA CUERDA

Objetivo: Mejorar la fuerza.

Medios: una cuerda gruesa y larga.

Organización: Participan de 6 a 12 jugadoras. Se anudan los dos extremos de la cuerda y se dispone formando un gran círculo.

Desarrollo: Cada jugadora se sitúa en un punto del círculo y coloca detrás, a unos tres metros de distancia, un palo o piedra. A la señal todos tiran fuertemente de la cuerda con el objetivo de tocar alguna de las piedras.

Regla: Gana la persona de cada partida que consiga tocarla primero.



Autor: Emersson Esparza

Imagen N°19

UNIDAD N°2 RESISTENCIA

Otro beneficio del ejercicio físico es la obtención de una mayor capacidad aeróbica debido al trabajo cardiovascular, así como prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad, logrando mejor calidad de vida, la cual tendrá mejora con el trabajo de la resistencia.



Autor:Emersson Esparza

Imagen N° 20

JUEGOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA

1. CARRERAS DE HILERAS

Objetivos: Desarrollar la resistencia a través del salto.

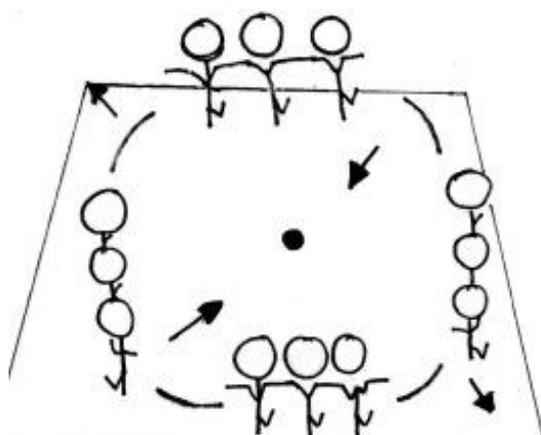
-Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

Esencia del Juego: Saltar hacia el interior de la pista y volver al punto de inicio en el menor tiempo posible.

Desarrollo: Se dividirá el grupo en dos partes iguales o aproximadas, que se colocarán en forma de hilera o línea, abrazadas de los hombros en forma lateral, hasta formar una cadena humana.

El maestro se colocará en el centro del patio y a una señal de él empezarán a avanzar saltando sin soltarse hasta llegar al centro de la cancha y volver a la posición de inicio. El primer equipo que lo logre sin hacer trampa será el vencedor.

Variante: Hacer lo mismo, pero esta vez a la pata coja.



Fuente: caricaturas personfin.com

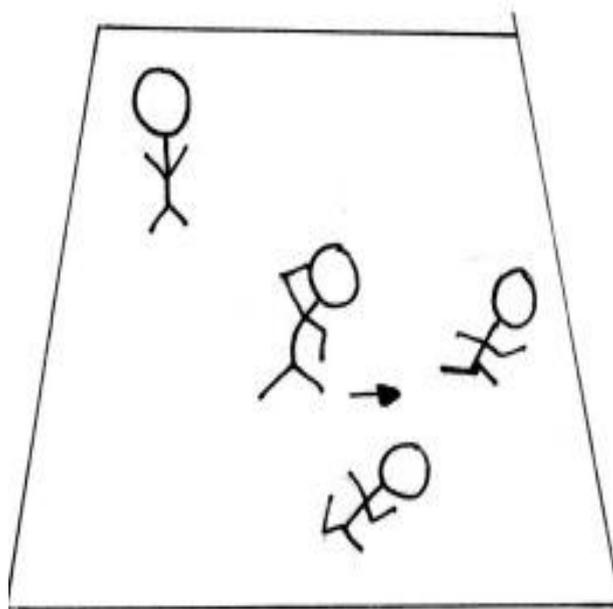
Imagen N° 21: carrera de hileras

2. EL MONO CONTAGIOSO

Objetivos: - Desarrollar la resistencia.- Disfrutar de la actividad física.

Esencia del Juego: Atrapar al resto de compañeros.

Desarrollo: Una compañera imitará las acciones de un mono contagioso y perseguirá a sus compañeros, que conforme las va tocando se convertirán en mono. Ganará aquella que no se convierta en mono.



Fuente: caricaturas personfin.com

Imagen N° 22: mono contagioso

3. EL GUSANO LOCO

Objetivos: Desarrollar la resistencia.

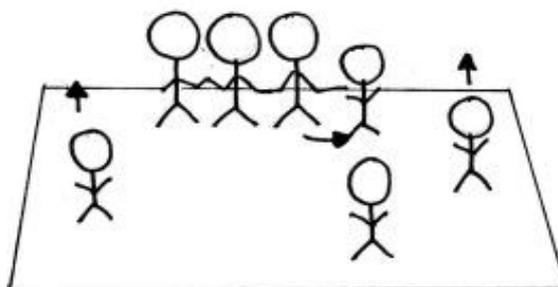
-Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

Esencia del Juego: Atrapar a la última compañera de la fila.

Desarrollo: Las alumnas se dispondrán en el patio, formando 3 grupos en hilera. Tendrán que desplazarse en cadena e ir andando por todo el patio. A la orden del pitido tendrán que empezar a correr el primero de cada cadena para coger al último de su hilera, si lo consigue, la alumna que ocupaba la última posición pasara al primero de la fila.

Si se rompe la cadena, la que la haya roto tendrá que colocarse el primero de la fila.

Variante: Atrapar al último componente de la fila de los otros equipos.



Fuente: caricaturas personfin.com

Imagen Nº 23: el gusano loco

4. ATRÁPAME SI PUEDES

Objetivos: Desarrollar la resistencia.

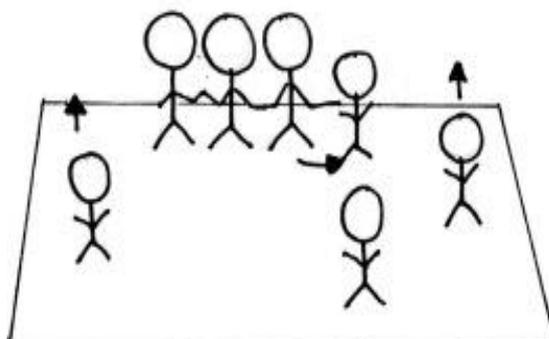
Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

Esencia del Juego: Intentar atrapar al resto de compañeros.

Desarrollo: Se colocaran 3 alumnas en el medio del patio, estas estarán cogidas de las manos, tendrán que ponerse de acuerdo para intentar coger al resto de los alumnos cuando intenten pasar al otro lado del campo.

Si estos son tocados tendrán que unirse a la cadena cogiéndose de la mano al resto de compañeras que se encontraban en interior del campo.

Variante: En lugar de estar las 3 alumnas solo en medio del campo, podrán desplazarse por todo el patio.



Fuente: caricaturas personfin.com

Imagen Nº 24: ATRÁPAME SI PUEDES

5. LA COLA DEL BURRO

Objetivos: Desarrollar la resistencia.

Mostrar interés por la actividad física.

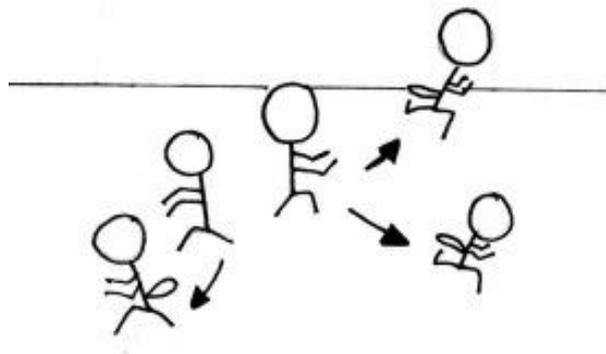
Esencia del Juego: Atrapar las colas de burro de las compañeras.

Material: Papel de periódico.

Desarrollo: Se colocará una alumna en el medio del patio, esta tendrá que coger las colas de burro hechas de papel que llevan las demás alumnas. Si son quitadas tendrán que cambiar de rol y ponerse a robar las colas de burro de sus compañeras.

Ganará aquel que consiga mantener su cola de burro a salvo o por lo contrario ganarán aquellas que se dediquen a robar las colas.

Variante: la alumna que quite una cola, se la pondrá de nuevo y pasará a ser otra vez el burro.



Fuente: caricaturas personfin.com

Imagen N° 25: LA COLA DEL BURRO

6. TIRO AL BLANCO

Objetivos: Desarrollar la resistencia.

Mostrar interés por la actividad física.

Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

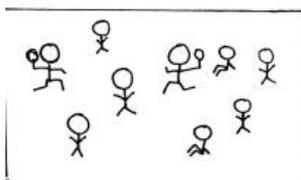
Material: Pelotas de gomaespuma.

Esencia del Juego: Matar al resto de compañeras con una pelota.

Desarrollo: En este juego juegan todos contra todos, las alumnas tendrán que “matar” al resto de sus compañeras con una pelota de gomaespuma.

Para ello, tendrán que tirarla para dar en alguna parte de su cuerpo, si la pelota da en un adversario y cae al suelo, este estará “muerto” y por lo tanto tendrá que sentarse, si por el contrario, consigue coger la pelota, este seguirá el juego intentando “matar” a otra compañera. Para poder salvarse aquellas que están sentadas y por lo tanto muertas, tendrán que estar atentas a las caídas de las pelotas para poder cogerlas, **(sin desplazarse, solo estirarse)**, una vez que la hayan atrapado, tendrán que pasársela a otra compañera que esté muerta y así sucesivamente, para poder ponerse de pie y volver a jugar.

Variante: Se introducirán varias pelotas.



Fuente: caricaturas personfin.com

Imagen N° 26: TIRO AL BLANCO

7. FÚTBOL POR PAREJAS

Objetivos: Desarrollar la resistencia.

Mostrar interés por la actividad física.

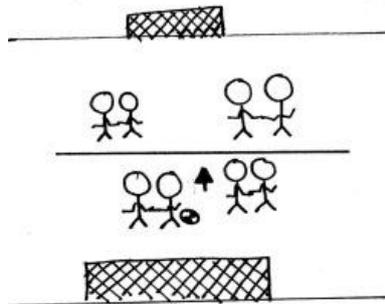
Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

Material: Porterías y pelota.

Esencia del Juego: Meter goles al equipo contrario para ganar.

Desarrollo: Se formarán dos equipos, cada equipo se dividirá en parejas, cada una de ellas deberán ir de la mano.

Ambos grupos tendrán que intentar meter un gol en la portería contraria, en la cual no habrá portero, mientras tanto las otras parejas del equipo contrario deberán impedirlo.



Fuente: caricaturas personfin.com

Imagen Nº 27: FÚTBOL POR PAREJAS

8. CUATRO ESQUINITAS

Objetivos: Desarrollar la resistencia.

Mostrar interés por la actividad física.

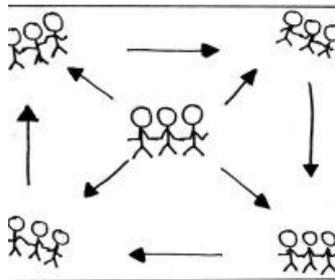
Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

Esencia del Juego: Correr hacia otra esquina para no quedar en el medio de la pista.

Desarrollo: Se divide a la clase en cinco equipos. Cada equipo se colocará en una esquina del patio menos una de ellas que se colocara en el centro del patio.

Cada componente del grupo tendrán que ir de la mano, a la señal tendrá que cambiar de esquina y el grupo que está en el medio intentará quitarle la esquina a algún grupo.

Variante: Irán corriendo y de espaldas.



Fuente: caricaturas personfin.com

Imagen N° 28: CUATRO ESQUINITAS

9. EL VIRUS

Objetivos:- Desarrollar la resistencia.

Mostrar interés por la actividad física.

Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

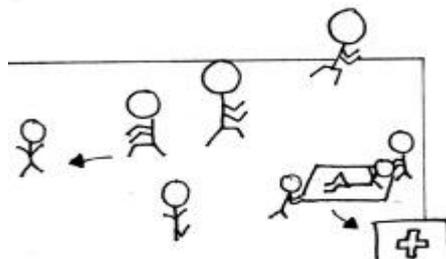
Material: Colchonetas y petos.

Esencia del Juego: Atrapar al resto de compañeras para contagiarlas, mientras que otros se dedican a curarlos.

Desarrollo: Se divide a las alumnas en virus, en transeúntes y enfermeras. Los virus tendrán que ir infectando a las transeúntes, depende de donde les infecte, tendrán que simular que le duele, por ej. Si te toca una pierna tendrán que ir a la pata coja, si le toca las dos, tendrán que arrastrarse... las enfermeras tendrán que ir ayudando a las enfermas.

Para ello, cogerán una colchoneta simulando una camilla hasta el hospital, si el virus infecta a todo el mundo, el virus habrá ganado.

Variante: Se irán incorporando virus y enfermeras a lo largo del juego.



Fuente: caricaturas personfin.com

Imagen N° 29: EL VIRUS

10. PIES QUIETOS

Objetivos:- Desarrollar la resistencia.

Mostrar interés por la actividad física.

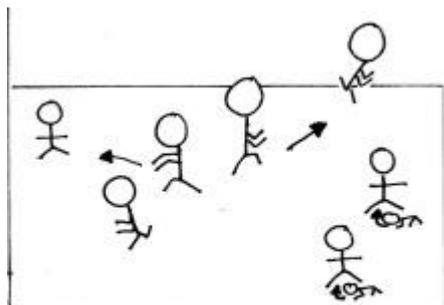
Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

Esencia del Juego: Coger al resto de compañeras, pudiendo salvarse únicamente pasando por debajo de los compañeros.

Desarrollo: Una alumna tendrá que colocarse en el centro de la pista para pillar a las demás compañeras, cuando estas son cogidas tendrán que pararse donde les haya cogido sin poder moverse.

Para poder salvarse tendrá que pasar una compañera viva por debajo de sus piernas.

Variante: Se irán incorporando personas que cogen.



Fuente: caricaturas personfin.com

Imagen N° 30: Pies quietos

UNIDAD N°3 VELOCIDAD

La velocidad también es parte del programa, debido a que es “la capacidad de efectuar acciones motoras en un tiempo mínimo, determinados por las condiciones dadas, sobre una base doble: la movilidad de los procesos en el sistema neuromuscular y la capacidad de la musculatura para desarrollar fuerza” (Frey, citado por Weineck, 2005:355).

*La velocidad se pone en práctica de manera más lúdica mediante juegos de persecución, velocidad de reacción o disciplinas deportivas, tomando en cuenta que los alumnos no tienen una fuerza desarrollada y para evitar lesiones.



Autor: Emersson Esparza

Imagen N° 31

JUEGOS PARA MEJORAR LA VELOCIDAD

1. PERSECUCIÓN EN FILA.

Objetivo: Mejorar la rapidez.

Medios: Tizas, banderitas.

Organización: Se trazan dos líneas de partida (A y B) paralelas y con una separación de 5 metros; a 15 metros de B una línea de llegada. Los alumnos formados en filas, divididos en dos equipos (A y B) se ubican sobre las líneas respectivas: el A en posición de pie; el B en la [posición que indique el profesor (cuchillas, sentados, de espaldas, etc.)

Desarrollo: A la señal del profesor comienza la persecución, donde los alumnos del equipo A (perseguidores) tratarán de tocar a los alumnos del equipo B (perseguidos) antes de llegar a la línea de llegada. Después de cada repetición, los perseguidores pasan a ser perseguidos y viceversa. Cada perseguido tocado antes de la línea de llegada, representa un punto para los perseguidores. Gana el equipo que más puntos acumule.

Regla: El alumno que salga adelantado a la señal del profesor, representa un punto para el equipo contrario.



Autor: Emersson Esparza

Imagen N°32

2. SALTAR EL RÍO.

Objetivos: Mejorar la rapidez.

Medios: Tizas.

Organización: Se organiza a los alumnos en hileras detrás de una línea de salida, a una distancia determinada por el profesor se trazan dos líneas paralelas que representan el río separadas entre sí 40 cm.

Desarrollo: A la señal del maestro, el primer niño de cada hilera corre en dirección al río y lo pasa mediante un salto con una sola pierna, sin pisar el río ni las líneas que lo limitan.

Al regreso realiza la misma acción y continúa corriendo para tocar al compañero que espera e incorporarse al final de su hilera. El juego continúa hasta que todos hayan saltado el río.

El niño que haya pasado el río sin dificultad anota un punto para su equipo.

Regla: Gana el equipo que más puntos acumulados.



Autor: Emersson Esparza

Imagen N°33

3. CORRE EN MI SACO

Objetivos: Desarrollar la rapidez y la fuerza de piernas.

Medios: Dos sacos.

Organización: El grupo se divide en 2 equipos formando hileras

Desarrollo: A la señal del profesor los primeros participantes cogen el saco en la mano lo abren y se meten dentro, van a saltar con el saco y darle la vuelta a la banderita y regresar saltando nuevamente e incorporarse detrás y a continuación lo mismo con el otro compañero.

Reglas:

- El equipo que lo haga primero es el ganador.
- No se debe salir hasta que el compañero no llegue o toque la meta.
- Si caen en el suelo se debe continuar.
- No se puede empujar.
- Se le debe dar la vuelta a la banderita.

4. COCODRILO.

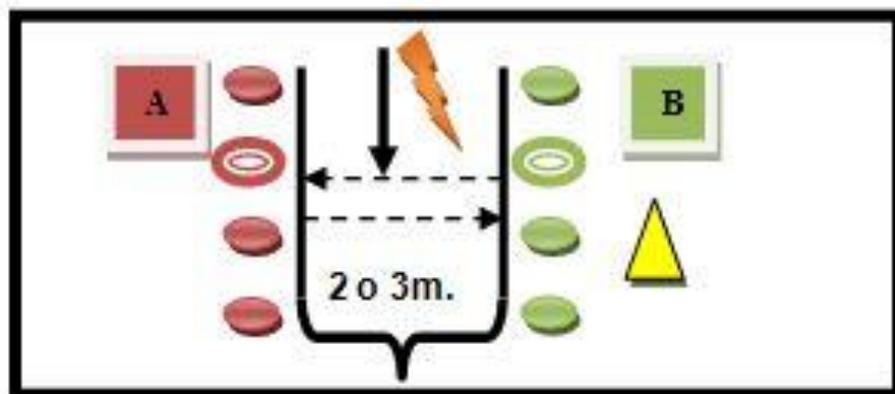
Objetivos: Desarrollar la rapidez de traslación.

Medios: Ninguno.

Organización: Se forman los participantes en dos líneas separadas de 2 ó 3 metros, dándose las caras, un participante es el cocodrilo y nada por el río entre las dos líneas.

Desarrollo: El instructor escoge un participante de cada línea los que tratarán de cambiar de lugar, sin ser atrapados por el cocodrilo.

Regla: Si alguno es atrapado, se une al cocodrilo, y le ayuda a atrapar a los que aún quedan en las líneas.



Fuente: fpdeportes.com

Imagen N°34. Juego "Cocodrilo"

5. RELEVO DE PAREJAS

Objetivo: Mejorar la rapidez de reacción.

Medios: Banderitas.

Organización: Se forman equipos en hileras y por parejas detrás de una línea de salida. Frente a cada equipo y a una distancia determinada por el profesor se coloca una banderita.

Desarrollo: A la señal del maestro, la primera pareja de alumnos de cada equipo sale y corre hacia la banderita tomados de las manos. Cada vez que el maestro dé una palmada, las parejas que corren dan una vuelta en el lugar y continúan la carrera para dar un rodeo a la banderita. Durante la carrera de regreso también se darán palmadas. Al llegar a la línea de salida se colocan al final de su equipo y la pareja que se encuentra esperando sale a realizar la misma actividad y así sucesivamente, hasta que todos los equipos finalicen.

Regla: Gana el equipo que primero termine.



Autor: Emersson Esparza

Imagen N°35

6. EL RESCATE

Objetivo: Mejorar la velocidad.

Medios: Ninguno.

Organización: Se forman los equipos en hileras, situados detrás de una línea de salida, a 15 o 20 m de esta, se traza una línea de llegada. En la línea de llegada, frente a cada equipo, se coloca un niño, que será el capitán del equipo.

Desarrollo: A la señal del profesor, el capitán de cada equipo sale corriendo a buscar al primer compañero de la hilera y lo lleva tomado de la mano hasta la línea de llegada, lugar donde permanecerá el capitán.

El otro niño regresa hasta la hilera para repetir la acción, y así sucesivamente hasta que todos hayan sido rescatados.

Reglas:

- Los niños tienen que trasladarse tomados de la mano, desde la línea de partida hasta la de llegada.
- Cada niño que llega es el que sale a buscar el siguiente compañero.



Autor: Emersson Esparza

Imagen N°36

7. IDA Y VUELTA

Objetivos: Mejorar la rapidez de traslación y la agilidad.

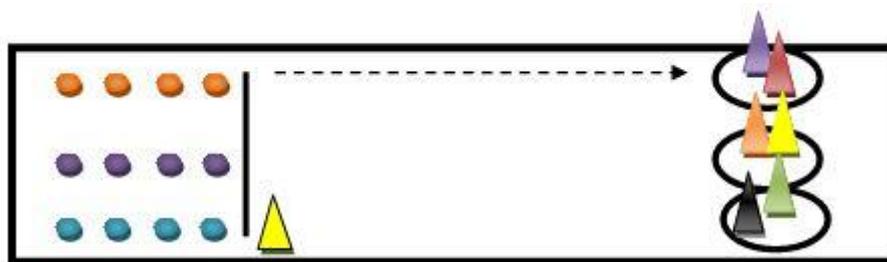
Medios: Pelotas grandes u objetos similares.

Organización: Se forman equipos en hileras detrás de una línea de partida. A una distancia determinada por el profesor y frente a cada hilera se dibuja un círculo y dentro de este se colocan dos pelotas.

Desarrollo: A una señal del profesor la primera niña de cada hilera sale corriendo hacia el círculo, recoge las dos pelotas, regresa corriendo a entregársela al siguiente niño y se incorpora al final de su hilera.

La niña que recibe las pelotas corre y las deja dentro del círculo regresando a tocar a la próxima compañera. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.

Regla: Las pelotas deben ser entregadas (no tiradas) a la niña que comienza el recorrido.



Fuente: fpdeportes.com

Imagen Nº 37 Juego "Ida y vuelta"

EJERCICIOS DE VELOCIDAD

- 1.** Carreras de 30 mts. 10 repeticiones.
- 2.** Carreras de 50 mts 6 repeticiones.
- 3.** Carreras de 100 mts 4 repeticiones.
- 4.** Juegos de persecución.
- 5.** Actividades de reacción.
- 6.** Mejora de su salud y el conocimiento de su cuerpo.

UNIDAD N°4 FLEXIBILIDAD

Los ejercicios de flexibilidad articular, que en realidad es una rotación de hombros se aplica a las estudiantes colocándose de pie y se le daba una regla de madera, la cual estaba marcada con 100 centímetros.

La estudiante toma la regla por los extremos con ambas manos y tiene que pasar la regla que estaba por delante de ella, hacia la parte posterior sin soltarla, ni doblar los codos.

El ejercicio coxofemoral se lleva a cabo sobre una mesa resistente, para aguantar el peso de la estudiante.

Adherida al borde de la mesa, se coloca una regla la cual marcaba 15 cm por encima de la mesa y 15 cm por debajo de la misma, con lo cual se registra como positivo si pasaba por debajo del límite de la mesa y negativo si su marca se encontraba por encima de la mesa.

La prueba de test de Ely, consiste en colocar a la alumna decúbito prono, con los brazos pegados a los costados. De esa posición, tenía que sujetar su pie con la mano del mismo hemisferio y tratar que su talón tocara su glúteo sin levantar la cadera.



Autor:Emersson Esparza

Imagen N° 38

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD:

1. Elevación de las piernas en diversas direcciones.
2. Balanceos de las piernas en diversas direcciones.
3. Torsiones y flexiones laterales del tronco.
4. Semiflexión y flexión al frente y arqueado del tronco.
5. Círculos de brazos, cintura, piernas y pies.
6. Sentados y piernas abiertas, flexión del tronco.
7. Sentados y piernas abiertas, torsión del tronco.
8. Parados, cruzar los brazos en diversas direcciones.
9. Balanceos de brazos en diferentes direcciones.
10. Flexiones y extensiones de los brazos.
11. Elevaciones de los brazos en diversas direcciones.
12. Sentados flexiones de los pies.

JUEGOS PARA MEJORAR LA HABILIDAD DEPORTIVA “FÚTBOL”

Mediante los juegos las alumnas aplican y consolidan los conocimientos y habilidades motrices que han ejercitado en la clase de fútbol entre las que podemos citar, las formaciones y las habilidades de correr, saltar, lanzar y otras las que también constituyen una vía para desarrollar las capacidades físicas.

Los ejercicios se pueden realizar con pequeños grupos de alumno, en espacios Reducidos y los materiales que se pueden utilizar son de fácil manipulación y Confección, tampoco requieren mucho tiempo de explicación para iniciar su Ejercitación.

El manual se enfoca de forma general los diferentes aspectos a tener en cuenta para la planificación de los juegos.

Otro aspecto de gran importancia es que el profesor tenga en cuenta, al planificar los juegos, que estos deben ir encaminados a desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices como la técnica y la táctica de forma integrada.; así como ejecutar una misma habilidad de diferentes formas o combinada con otras.

A continuación proponemos un conjunto de ejercicios unos creados otros adaptados y o tomados de la gran literatura del fútbol los cuales se convierten en un gran manual de ejercidos para mejorar las cualidades condicionales y de habilidad deportiva específicamente del fútbol para guiar la enseñanza y entrenamiento de este deporte en donde se caracteriza por la utilización del métodos global, acciones simplificadas de juego y características de la acción real del juego.

JUEGOS

1. Pasar al campo contrario

Objetivo

- Lograr que todas las estudiantes pasen de la mitad del terreno de juego teniendo como objetivo terminar la jugada en gol.

Descripción metodológica

Dos equipos de igual número de participantes puede ser en terreno grande o en simplificados identificados correctamente uniformados.

El equipo en posesión del balón lógicamente es quien está al ataque pero para que el gol sea válido todos los compañeros de equipo deben de pasarla línea de la mitad demarcada en la fotografía por platos anaranjados. El equipo que está a la defensiva recupera el balón, sale en contragolpe a toda velocidad a atacar al equipo contrario pasando lógicamente todos sus compañeros la línea de mitad de campo de esta forma se trabajara acciones importante como el contraataque y el tránsito de defensa ataque .

Variante

Tanto el equipo A como el equipo B deben tocar 5 veces el balón en su campo y pasar al ataque.



Autor:Emersson Esparza

Imagen N° 39

2. MARCA PERSONAL

Objetivos

- Elaborar una actividad recreativa para la clase de educación física y con tiempos reales de juego que nos permita desarrollar el reflejo y la reacción ante la marca personal.
- Mejorar las habilidades y compensar los grupos musculares en base de juego en terreno simplificado.
- Formar, desarrollar mejorar la tácticas y técnicas, capacidades condicionales y coordinativas mediante la clase de educación física específicamente en el fútbol.

Descripción metodológica

En terreno reducido 4 vs 4 pero con marca personal, eso quiere decir que el jugador 1 del equipo A solamente podrá quitar el balón al jugador 1 del equipo B y así con los otros 3 jugadores.

Se podrán realizar pases entre compañeros pero no podrán intervenir en la marcación de los demás jugadores. Gana el equipo que más goles realice.



Autor:Emersson Esparza

Imagen N°40

3. PENALTIS VS CARRERAS

Objetivo

A través de la utilización de ejercicios metodológicos y de fácil entendimiento contribuir al mejoramiento de su coordinación, juego colectivo y resistencia.

Descripción metodológica

El equipo A ordenadamente realiza tiros penaltis tratando de anotar y colocar un arquero y dos defensores en el equipo B, el jugador que ejecuta el penalti para poder darle turno a su compañero debe conseguir el gol.

Por el otro lado el equipo B ataca a los dos defensores y el portero del equipo A realizando todos los goles posibles.

Al terminar el equipo A de pasar a todos sus integrantes y anotar todos los penaltis requeridos se harán cambio de papeles B pasa a patear penaltis y A realiza juego de ataque.

Gana el equipo que más goles consiga en juego de ataque o el que más rápido consiga los penaltis.



Autor:Emersson Esparza

Imagen N°41

4. CUADROS

Objetivo

- Desarrollo de las capacidades condicionales a través de acciones técnicas individuales.

Descripción metodológica

Demarcamos dos arcos en la zona defensiva de cada equipo mediante la utilización de plato u otro material didáctica hacemos dos cuadrados cada uno para cada equipo.

Cada equipo realizar vueltas constantes en cuadro conduciendo el balón para ella cada participante lógicamente tendrá un balón a la orden del profesor se enfrentaran protegiendo y atacando la portería que corresponde.

El equipo rojo trota alrededor de los conos esperando la señal para defender su portería y atacar la portería del otro equipo

El equipo blanco trota alrededor de los conos esperando la señal para defender su portería y atacar la portería del otro equipo

Cada uno de los equipo debe tener el mismo número de jugadores y cada uno debe tener un balón

Variantes: primero empezamos jugando con un balón y a medida que se juega incluimos 2 balones aparte del que esta y tratamos de jugar sincronizada mente con varios balones al mismo tiempo.

Luego tratamos de que solo sea un solo toque por jugador y tratar de marcar el gol también incluimos que el gol solo se puede hacer con la cabeza solamente.

Objetivos: tratar de que se aprenda a pensar de una forma más rápido por eso los dos balones y lo de un solo toque por jugar ayuda a ejecutar un movimiento más rápido y permite que el jugar agilice, el juego y a defender más rápido y atacar.



Autor:Emersson Esparza

Imagen N°42

5. RAPI GOL

Objetivo:

- Desarrollar la capacidad ofensiva y defensiva del juego

Descripción metodológica

Los dos equipos de igual número de participantes se ubican en el círculo central en el cual estará bien demarcada, cada jugador con el balón, driblando, sin chocarse y sin parar cada equipo tiene un nombre ejemplo (Junior y Nacional). Dentro del equipo participante la mitad de los integrantes serán número 1 y la otra mitad número 2. En cada arco móvil hay un guardameta. Cuando el profesor diga el nombre del equipo estos saldrán atacar con el balón que tenga el capitán hacia su izquierda y los dos hacia la derecha. Lo mismo el equipo que defiende los 1 marcará a los 1 y los 2 a los 2 tratando de no dejar hacer el gol y volver el balón al círculo central.

Variante

Se quedan los mismos equipos y en el círculo central, cada jugador con un balón dominando con el borde interno, externo del pie y realizando también skipin bajo, medio, alto sin chocarse con el compañero y de ambos equipos tiene que ver un guardameta y cuando el profe diga el nombre del equipo ese defiende y el otro ataca ya sea para la izquierda o derecha de los arcos móvil que están ahí.



Autor:Emersson Esparza

Imagen N°43

6. ARCO GRANDE Y PEQUEÑO

Objetivo:

- Es que el niño que aprenda a integrarse con sus demás compañeros y desarrolle sus habilidades o destreza con o por medio del juego

Descripción metodológica

Utilizando 5 vs 5 en un terreno amplio pudiendo ser la mitad de la cancha aplicaremos el siguiente juego, tratamos de anotar en las canchitas y de no dejarnos anotar si eso pasara, saldríamos eliminados del juego, al realizar gol en la portería grande eliminaremos a 2 jugadores del equipo contrario.

Gana el equipo que deje sin jugadores al contrario.

Variante

Se colocaran la misma cantidad de jugadores pero esta vez jugaran tocando el balón con 1 toque, luego de un determinado tiempo pasaran a jugar a 2 toques luego pasaran a jugar libre.



Autor:Emersson Esparza

Imagen N°44

7. SALTAR LA CUERDA

Objetivo

- Desarrollar la capacidad técnica por medio de acciones reales de juego como lo son disparo al arco y movimientos de ataque y defensa junto con la realización de movimientos físicos básicos como lo son correr y saltar.

Descripción metodológica

- Se ubican frente a una portería a 10 metros de distancia una cuerda, luego a 10 metros de esta se ubica un cono o platillo y se coloca un balón en un punto entre la portería y la cuerda. Luego se forman dos equipos en hilera a lado y lado de la portería y se ubica el portero frente de esta. Al sonar el silbato, el primer jugador de cada equipo arranca en velocidad y salta la cuerda.
- Después de saltar la cuerda llegan al cono o platillo y le dan la vuelta para que luego vuelan saltar la cuerda.
- Finalmente agarran el balón y se enfrentan para lograr anotar el gol. Luego sale la siguiente pareja y así sucesivamente.

Variante

Se forman hileras por parejas del el mismo equipo. Dos jugadores se colocan detrás del balón para defender el arco. Los otros dos que salen a hacer el ejercicio agarran el balón y toman una posición de ataque. Si logran convertir el gol los que están a atacando, vuelven a formar la hilera, sino pasan a defender y los defensores a formar la hilera.



Fuente: fpdeportes.com

Imagen Nº 45

8.El Rescate

Objetivo

- Mediante el pase y la recepción tratar de liberar todos los jugadores que están en el aro, de igual modo el equipo contrario trata de evitar que este lo realice.

Descripción metodológica

Dos equipos de igual número de participantes, cada equipo en el campo contrario ubica cuatros aros situados dentro de las esquinas, dentro del aro se ubica un jugador. El objetivo es lograr que jugando fútbol darle el pase al jugador que está situado en el aro, si se logra que el pase llegue al jugador este será liberado para su equipo. Gana el equipo que primero rescate a los jugadores. El equipo a la defensa trata de impedir que estos jugadores toque la pelota y de recuperar rápidamente el balón para rescatar a sus compañeros.

Variante

Se repite el mismo ejercicio pero ahora los jugadores deben tomarse de lo mano” En parejas” y deben dominar el balón haciendo pases a los compañeros para tratar de llegar a donde están los otras compañeros y liberarlos.



Autor:Emersson Esparza

Imagen N°46

8. CALENTAMIENTO

Objetivo

- Enseñar el ataque y defensa individual y colectivo. Trabajar la resistencia y coordinación de los estudiantes.

Descripción metodológica

Tenemos dos grupos **A** y **B** situados en manera de hilera, existe un cono posicionado a seis metros entre los grupos, se le asigna un número a cada uno de los integrantes, para posteriormente cuando mencionen el número que le correspondió se acerquen hacia el cono con velocidad y regresen a la parte final, así sucesivamente los demás números mencionados, cabe resaltar que cuando el docente mencione un número que anteriormente fue asignado a cada estudiante, saldrán los dos estudiantes a enfrentarse a un espacio reducido para así formar estrategias de ataque y defensa y así sucesivamente los demás alumnos realizaran de la misma manera este procedimiento sin desintegrarse los alumnos hasta terminar.

Variantes

Realizaremos el procedimiento anterior pero le incluiremos la variante que al momento de llegar al cono el estudiante realice skiping. Al momento de jugar todos, la otra variante incluida es que para poder llegar a marcar el gol debe realizarse anteriormente más de cinco toques.



Autor:Emersson Esparza

Imagen N°47

9. EL CÍRCULO

Objetivo:

- Incrementar en el deportista el rendimiento motor mediante el acondicionamiento, “acciones reales de juego” y mejora de las capacidades y el perfeccionamiento de la condición física, dominio y control balón.

Descripción metodológica

Cada jugador con una pelota ubicada dentro del círculo al lado de este círculo con canchitas se demarcara una acción simplificada de juego. Dentro del círculo los jugadores que tienen posesión de balón deberán conducir sin dejarse quitar el balón y sin salirse del círculo. Por otro lado el jugador que no tiene balón tratara de recuperar el balón y de ir rápidamente ira a defender su portería y allí se enfrentaran en terreno reducido 1vs1, según la indicación del profesor.

Variante

Cada uno del equipo A Y B se enumerara cuando este en el círculo, se dará un numero cualquiera y saldrán el que le haya correspondido el número, saldrá del círculo ira alas canchitas a enfrentarse un 1vs1, 2vs2, 3vs3 así hasta que estén todos enfrentándose en las canchitas para que manejen acciones simplificadas de juego.



Autor:Emersson Esparza

Imagen N°48

10. EL SÚPER ARQUERO

Objetivo

- Perfeccionar la rapidez de orientación, la flexibilidad y la plasticidad e los movimientos del arquero y la transición de defensa ataque de los jugadores de campo

Descripción metodológica

En la mitad de la cancha colocamos un arco, este no debe de tener malla, colocamos un portero que tapa para ambos lados y para ambos equipos. El equipo A ataca de izquierda a derecha, y el equipo B de derecha a izquierda. Para que valga el gol todo el equipo que ataca tiene que estar del campo contrario.



Fuente: fpdeportes.com

Imagen N°49

Variante

Se colocaran al lado de cada poste de la portería dos platillos o conos y el gol solamente valdrá si el balón pasa por medio de estos. Teniendo encuentra el definidor el espacio por donde tiene que colocar el balón.

11. FÚTBOL – VOLEY

Objetivo: Cooperación - Oposición, trabajo con números.

Nº de participantes: 2 Equipos.

Material: Balón por equipo.

Organización: Cada equipo se coloca en un lado de un campo previamente delimitado.

Desarrollo: El juego consiste en pasar el balón al campo contrario con un máximo de tres toques por equipo y un bote en el propio campo.

El saque es directo y se realiza con el pie a bote pronto.

Un mismo jugador no puede tocar dos veces seguidas el balón. La red debe colocarse a un metro de altura, si no disponemos de ella, podemos sustituirla por bancos suecos, etc.



Autor:Emersson Esparza

Imagen N°50

12. FÚTBOL CON PAREJAS

Objetivo: Pre deportivo. Fundamentos técnicos del fútbol y desarrollo de la cooperación.

Nº de participantes: 2 Equipos.

Material: Balón y 2 porterías.

Organización: Los integrantes de cada equipo se colocan por parejas y durante el partido deben ir de la mano.

Desarrollo: Si una pareja se suelta, comete una falta, sacando la falta el equipo contrario.



Autor:Emersson Esparza

Imagen N°51

13. CONO GOL

Objetivo: Mejorar los pases y el juego sin balón.

Nº de participantes: 2 Equipos.

Material: Un balón y 4 conos por cada dos equipos.

Organización: Dos equipos en un terreno delimitado. Un equipo atacante y otro que defiende.

Desarrollo: El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol.

Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. El cambio de funciones puede realizarse a tiempo de partido o a gol conseguido.

Desarrollo

Por su gran valor biológico y pedagógico los juegos constituyen un medio indispensable para la formación de la personalidad del alumno. Ofrecen gran diversidad de movimientos e incitan a la alumna a dar el máximo de esfuerzo en su práctica, propician además la acumulación de experiencias sociales e influyen en el desarrollo físico y mental.

MODELOS DE CLASE PARA DESARROLLO DE CUALIDADES CONDICIONALES

CLASE 1

CONTENIDO:	Capacidad de Fuerza.
RECURSOS:	Espacio físico, balones, conos, ulas, silbato.
METODOLOGÍA:	Método de Circuito.

OBJETIVO GENERAL: Realizar movimientos rápidos de fuerza superando el propio peso para beneficiar la capacidad de fuerza.



Autor:Emersson Esparza

Imagen N°52

PARTE INICIAL: 15 MINUTOS:

- Realizar movimientos de lubricación articular.
- Conducir el balón alrededor de la cancha.
- Mover brazos en diferentes direcciones.
- Jugar Fútbol de cangrejos.
- Ejecutar ejercicios de elongación muscular.

PARTE PRINCIPAL: 45 MINUTOS.

CIRCUITO. Dos vueltas al circuito, con tiempo de trabajo en cada estación de 30 segundos, con pausa de 1:30 minutos y una macro pausa de 3 minutos una vez concluida la primera vuelta al circuito.

ESTACIONES: fuerza de Tracción; Fuerza de empuje; Fuerza rápida; fuerza abdomen.

ESPACIO REDUCIDO.

- Enfrentar un contrario 1 vs 1 en espacio reducido sin porterías.
- Enfrentar un contrario 1 vs 1 con porterías.

PARTE FINAL: 15 MINUTOS.

- Efectuar ejercicios de elongación
- Ejecutar ejercicios de aflojamiento muscular y recuperación.
- Practicar normas de aseo personal.

OBSERVACIONES: La ejecución de los ejercicios es rápida.

FÚTBOL CANGREJOS: Se forman equipos de igual número en una cancha reducida donde los niños en posición cuadrupedia invertida intentan marcar gol en el arco rival.

CLASE 2

CONTENIDO:	Capacidad de velocidad.
RECURSOS	Espacio físico, balones, platillos, ulas, chalecos.
METODOLOGÍA	Método repeticiones.
OBJETIVO:	Estimular la velocidad de reacción por medio de variados ejercicios para beneficiar la capacidad de velocidad.

PARTE INICIAL: 15 MINUTOS.

- Realizar movimientos de lubricación articular.
- Dominar el balón en el aire.
- Ejecutar ejercicios de brazos y piernas.
- Jugar a atrapar la cola.
- Efectuar ejercicios de elongación.

PARTE PRINCIPAL: 45 MINUTOS.

- Realizar movimientos rápidos de piernas y brazos sobre las ulas.
- Ejecutar una carrera de conducción a velocidad, por grupos con balón y sin balón.
- Coordinar los movimientos a la máxima velocidad.
- Reaccionar a la máxima velocidad con el estímulo del balón.

PARTE FINAL: 15 MINUTOS.

- Realizar ejercicios de aflojamiento y recuperación.
- Ejecutar ejercicios de elongación muscular.

- Practicar normas de aseo personal.

OBSERVACIONES: La ejecución de los movimientos es a la máxima velocidad.

JUEGO ATRAPAR LA COLA: Los niños organizados en parejas, se colocan uno atrás de otro a 5 metros de distancia. El de adelante lleva un chaleco colocado a la altura de la espalda baja en forma de colita.

CLASE 3

CONTENIDO:	Capacidad de resistencia.
RECURSOS	Espacio físico, balones, conos, chalecos, cronómetro.
METODOLOGÍA	Método continuo.
OBJETIVO	Efectuar esfuerzos aeróbicos por medio de carreras lentas y conducciones para estimular la capacidad de resistencia.

PARTE INICIAL: 20 MINUTOS.

- Realizar movimientos de lubricación articular.
- Ejecutar movimientos variados de brazos y piernas.
- Jugar a la sombra.
- Efectuar ejercicios de elongación muscular.

PARTE PRINCIPAL: 40 MINUTOS.

- Conducir el balón alrededor de la cancha durante 1,2,3 minutos con un intervalo de descanso igual al tiempo de conducción.
- Correr continuamente durante 3,2,1 minutos con intervalos de descanso igual al tiempo de carrera.
- Jugar partidos de 5 minutos 3 contra 3 con un intervalo de descanso de 5 minutos.

3) PARTE FINAL: 15 MINUTOS.

- Realizar ejercicios de relajación y recuperación.
- Ejecutar movimiento de aflojamiento muscular.
- Desarrollar movimientos de elongación muscular
- Practicar normas de aseo personal.

OBSERVACIONES: El ritmo de la carrera para la ejecución de los ejercicios de los ejercicios debe ser cómodo, para que la alumna no se sienta fatigada.

Juego de la sombra: En parejas una alumna conduce el balón por cualquier lugar de la cancha mientras el otro lo persigue al ritmo del compañero que lleva el balón, pero sin quitarle el balón.

CLASE 4

CONTENIDO:	CAPACIDAD DE FLEXIBILIDAD.
RECURSOS:	Espacio físico, balones, cuerdas, platillos.
METODOLOGÍA:	Método estático.
OBJETIVO :	Incrementar la movilidad articular por medio de ejercicios de elasticidad muscular para favorecer la capacidad de flexibilidad.

PARTE INICIAL: 25 MINUTOS.

- Realizar movimientos de lubricación articular.
- Caminar alrededor de la cancha.
- Jugar fútbol tenis.
- Elongar todos los grupos musculares.

PARTE PRINCIPAL: 35 MINUTOS.

- Pasar el balón a un compañero.
- Realizar ejercicios de movilidad articular.
- Rematar el balón hacia el arco.
- Estirar diferentes grupos musculares.

PARTE FINAL: 15 MINUTOS.

- Realizar ejercicios de relajación y recuperación.
- Practicar normas de aseo personal.

OBSERVACIONES: Las actividades realizadas en la sesión son de baja intensidad.

Tenis fútbol: Juego de dominio del balón en parejas o tríos, se debe superar la red haciendo que el balón botee dentro de la cancha contraria, y esperar la respuesta del contrario de la misma manera.

IMPACTOS

Pedagógico.- En cuanto lo pedagógico la propuesta provocó un gran impacto, en vista de que el proceso de entrenamiento y la formación deportiva es un acto educativo-formativo, en el cual está de manifiesto el desarrollo de las capacidades condicionales y de habilidad deportiva al mejorar los procesos intelectivos y a crecentar los conocimientos teóricos.

Se mejoraron las relaciones interpersonales de los participantes logrando trabajar en equipo durante las jornadas de trabajo. El mejoramiento de las capacidades intelectivas y socio afectivas de las estudiantes a más de incrementar las experiencias y conocimientos durante la participación en los diversos juegos para el desarrollo de las habilidades condicionantes y deportivas en una forma práctica y sencilla.

Por otro lado las estudiantes de la unidad educativa Teodoro Gómez de la Torre serán las beneficiarias directas del manual de juegos y capacitación para los entrenadores de fútbol, los mismos que al utilizar el manual tendrán que aplicar los principios, métodos y estrategias pedagógicas y didácticas con el fin de darle el mejor uso al manual. Finalmente los docentes, entrenadores, y las estudiantes despertarán la creatividad, y fomentarán la participación de las estudiantes. La utilización de materiales, como balones, estacas, conos, aros, entre otros, que está a su disposición y de no tenerlo, estará motivado para conseguirlo o crearlo.

DIFUSIÓN

La propuesta fue difundida y socializada por el investigador en la Unidad Educativa Teodoro Gómez De La Torre. El manual de juegos para

mejorar las cualidades condicionantes y de habilidad deportiva del fútbol femenino será entregado al rector de la institución y a demás a los docentes, entrenadores y estudiantes que puedan darle un uso adecuado.

Bibliografía

BERNAL T. Cesar Augusto. (2000) Metodología de la investigación. Colombia.

Blázquez Domingo, Fernando Amador Ramírez (2008) La Iniciación Deportiva y el Deporte Escolar. Editorial inde, México D.F.

Borzi Carlos (2012) 4ª Edición Fútbol infantil Entrenamiento programado, Editorial stadium, Buenos Aires Argentina.

Butiel Araceli (2013) en su obra: Manual de antropometría de evaluación del estado nutricional. Gymnos. Madrid.

Circujano Margarita (2010) capacidades físicas básicas en la educación secundaria. Editorial visión libros. Madrid-España.

Enrique José, Garrido Raúl (2013) valoración antropométrica de la composición corporal. Universidad de Alicante Madrid – España

García Domínguez, J.A. (2007-2008). Apuntes de técnica del curso de entrenadores de fútbol Nivel 1. Escuela de entrenadores de Castilla y León.

HEGEDUS Jorge (2008). Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo. (1ª Ed.) Buenos Aires Argentina: stadium.

Kant Inmanuel (2012) Pedagogía. Ediciones Akal S.A. Madrid- España.

Latorre Pedro (2010) Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar 2ª edición editorial paidotribo Barcelona- España.

Marín Bernardo (2008) Mujer y Deporte. Paidotribo, Badalona.

Omeñaca Raul, Omeñaca Jesús, 3ª edición (2007) Juegos educativos y educación física.

SebastianiEnricMa, Carlos A. González Barragán (2008) "Cualidades físicas"3.ra Edición. Editorial Inde. Barcelona- España.

Serrano J.M. y Pons R.M. (2011) El constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación. Revista electrónica de investigación educativa 13.1.

WeineckJursen (2008) Entrenamiento Total editorial paidotribo Barcelona-España.

Zorrilla Santiago, Miguel Torres Xammar, Armando Luis Cervo, Pedro Alcino Bervian (2000): Metodología de la investigación.

Zubiría Hilda (2008) en su obra el constructivismo en los procesos enseñanza aprendizaje en el siglo XXI.Editorial Playa y Valdes S.A. de C.V México D.F.

ANEXOS

ANEXO 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO 2

MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSION	INDICADOR
<p>*Hace referencia a algo que se origina o nace en el interior, o que se origina en virtud de causas internas.</p>	FACTORES ENDOGENOS.	Medidas antropométricas	Talla Peso Constitución Edad
<p>*Se define como los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento”</p>	CUALIDADES FISICAS	Test físicos	Fuerza Velocidad Resistencia Flexibilidad
<p>*La técnica en el fútbol está representada por un conjunto de acciones que el jugador tiene capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto reglamentarias.</p>	HABILIDAD DEPORTIVA	Test técnicos	La conducción El pase La recepción El dribling

ANEXO 3

MATRIZ DE COHERENCIA

TEMA	OBJETIVO GENERAL
Factores endógenos que influyen en el desarrollo de la técnica básica del fútbol femenino en las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.	Determinar los factores endógenos que influyen en el desarrollo de la técnica básica del fútbol femenino en las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre. Y propuesta alternativa.
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cómo es la contextura física de las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre. ?</p> <p>¿Cuál es el nivel de condición física tienen las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre?</p> <p>¿Cuál es el nivel técnico de las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre?</p>	<p>1.-Analizar la contextura física de las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.</p> <p>2.-Identificar la condición física de las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.</p> <p>3.-Establecer el nivel de dominio técnico básico en las estudiantes de 8° y 9° año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.</p> <p>4.-Elaborar una propuesta alternativa como solución al problema.</p>

ANEXO 4

UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE

TEST FÍSICOS DAMAS OCTAVOS Y NOVENOS 2012-2013

Nombre	Fecha	Edad	Sexo	NombreTest	Maximo	Intervalo	Valor actual	100% Edad	Calificacion	Test Numero
Gonzalez Ana	12/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	05:34,0	04:03,90	Pesima	1
Veronica	12/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	7:11:00	04:03,90	Pesima	1
Madilla Walter	12/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00		04:03,90	Excelente	1
es Recalde Elizabeth	12/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	08:20,0	04:03,90	Pesima	1
ro Yandun Judith	12/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	04:25,0	04:03,90	Buena	1
arla	12/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	3:59:00	04:03,90	Excelente	1
s Ruiz Maria	12/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	05:46,0	04:03,90	Pesima	1
tefany	12/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:07,0	04:03,90	Pesima	1

Nombre	Fecha	Edad	Sexo	NombreTest	Intervalo	Valor actual	100% Edad	Calificacion
Vinueza Liseth Alejandra	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,2	00:03,72	Regular
Gonzalez Ana Gabriela	12/06/2013	12	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:03,7	00:03,90	Excelente
Veronica	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:20,00	05:12,0	00:03,72	Excelente
o Santillan Diana Lucia	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,4	00:03,72	Mala
o Katherine	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,5	00:03,72	Mala
z Andrea	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,1	00:03,72	Regular
z Jessica	12/06/2013	14	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,1	00:03,64	Regular
urth Leidy	12/06/2013	14	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,9	00:03,64	Pesima
ara Lizeth Tatiana	12/06/2013	14	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:03,7	00:03,64	Muy Buena
o Miño Irma Fernanda	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:03,9	00:03,72	Muy Buena
ama Maribel	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,0	00:03,72	Buena
o Yépez Carolina Estefania	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,2	00:03,72	Regular
orro Carpio Blanca Esthela	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:03,8	00:03,72	Muy Buena
es Recalde Pamela eth	12/06/2013	12	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,0	00:03,90	Muy Buena
os Gordon Daniela line	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,4	00:03,72	Mala
erria Maldonado Verónica	12/06/2013	13	D	Velocidad	00:00,20	00:03,6	00:03,72	Excelente

Alexandra				20m						
Erazo Grace	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:20,00	05:00,0	00:03,72	Regular		
Erazo Tengana Katherine del Pilar	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:05,0	00:03,72	Pesima		
Guerrero Gissela	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,2	00:03,72	Regular		
Guerrero Yandun Viviana Judith	12/06/2013	12	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:03,7	00:03,90	Excelente		
Ipiates Alferes Maria Isabel	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,3	00:03,72	Regular		
Jami Carla	12/06/2013	12	D	Velocidad 20m	00:20,00	05:14,0	00:03,90	Pesima		
Jurado Reina Alicia Solange	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,5	00:03,72	Mala		
Malte Evelin	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:20,00	04:59,0	00:03,72	Muy Buena		
Meneses Guaman Marilyn Elizabeth	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,4	00:03,72	Mala		
Moreno Ruby	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:20,00	04:38,0	00:03,72	Pesima		
Mosquera Correa Karla	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:03,9	00:03,72	Muy Buena		
Ortega Pelaez Vanessa del Carmen	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:03,7	00:03,72	Excelente		
Palacios Ruiz Maria Isabel	12/06/2013	12	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,3	00:03,90	Regular		
Paredes Paredes Maria Elena	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,4	00:03,72	Mala		
Ponce Verónica	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:03,9	00:03,72	Buena		
Potosi Jacome Belen Yoliveth	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,0	00:03,72	Buena		
Pozo Andrade Ligia Elena	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,4	00:03,72	Mala		
Saa González Evelyn Isaura	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:03,7	00:03,72	Excelente		
Tarapuez Manosalvas Ana Gabriela	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:03,6	00:03,72	Excelente		
Velez Andrade María José	12/06/2013	14	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,5	00:03,64	Pesima		
Veliz Stefany	12/06/2013	12	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,2	00:03,90	Buena		
Zimbaña Laura	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:20,00	04:32,0	00:03,72	Excelente		

Nombre	Fecha	Edad	Sexo	Nombre Test	Maximo	Intervalo	Test actual	100% Edad	Calificacion	Te
Aguilar Vinuesa Liseth Alejandra	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	130	215	Pesima	
Alcusir Gonzalez Ana Gabriela	05/06/2013	12	D	Salto sin impulso	250	10	158	205	Pesima	
Andino Veronica	05/06/2013	12	D	Salto sin impulso	250	10	123	205	Pesima	
Anrango Santillan Diana Lucia	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	135	215	Pesima	
Arevalo Katherine	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	125	215	Pesima	

Nombre	Fecha	Edad	Sexo	Nombre Test	Maximo	Intervalo	Test actual	100% Edad	Calificacion
Alexandra				20m					
Erazo Grace	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:20,00	05:00,0	00:03,72	Regular	
Erazo Tengana Katherine del Pilar	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:05,0	00:03,72	Pesima	
Guerrero Gissela	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,2	00:03,72	Regular	
Guerrero Yandun Viviana Judith	12/06/2013	12	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:03,7	00:03,90	Excelente	
Iglesias Aferes Maria Isabel	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,3	00:03,72	Regular	
Jami Carla	12/06/2013	12	D	Velocidad 20m	00:20,00	05:14,0	00:03,90	Pesima	
Jurado Reina Alicia Solange	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,5	00:03,72	Malas	
Malte Evelin	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:20,00	04:59,0	00:03,72	Muy Buena	
Meneses Guaman Marilyn Elizabeth	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,4	00:03,72	Malas	
Moreno Ruby	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:20,00	04:38,0	00:03,72	Pesima	
Mosquera Correa Karla	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:03,9	00:03,72	Muy Buena	
Ortega Pelaez Vanessa del Carmen	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:03,7	00:03,72	Excelente	
Palacios Ruiz Maria Isabel	12/06/2013	12	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,3	00:03,90	Regular	
Paredes Paredes Maria Elena	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,4	00:03,72	Malas	
Ponce Verónica	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:03,9	00:03,72	Buena	
Potosi Jacome Belen Yoliveth	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,0	00:03,72	Buena	
Pozo Andrade Ligia Elena	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,4	00:03,72	Malas	
Saa Gonzalez Evelyn Isaura	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:03,7	00:03,72	Excelente	
Tarapuez Manosalvas Ana Gabriela	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:03,6	00:03,72	Excelente	
Velez Andrade Maria José	12/06/2013	14	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,5	00:03,64	Pesima	
Veliz Stefany	12/06/2013	12	D	Velocidad 20m	00:00,20	00:04,2	00:03,90	Buena	
Zimbalia Laura	12/06/2013	13	D	Velocidad 20m	00:20,00	04:32,0	00:03,72	Excelente	
Andrea	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	160	215	Pesima
Jessica	05/06/2013	14	D	Salto sin impulso	250	10	150	220	Pesima
Leidy	05/06/2013	14	D	Salto sin impulso	250	10	145	220	Pesima
Lizeth Tatiana	05/06/2013	14	D	Salto sin impulso	250	10	175	220	Pesima
Milfo Irma	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	160	215	Pesima
Maribel	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	145	215	Pesima
Yépez Carolina	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	132	215	Pesima
Carpio Blanca	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	140	215	Pesima
Recaide Elizabeth	05/06/2013	12	D	Salto sin impulso	250	10	140	205	Pesima
Gordon Daniela	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	145	215	Pesima
Maldonado Alexandra	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	160	215	Pesima
Grace	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	137	215	Pesima
Tengana Katherine	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	110	215	Pesima
Angulo Eliana	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	120	215	Pesima
Gissela	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	110	215	Pesima
Yandun Viviana	05/06/2013	12	D	Salto sin impulso	250	10	150	205	Pesima
Carla	05/06/2013	12	D	Salto sin impulso	250	10	130	205	Pesima
Reina Alicia	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	135	215	Pesima
Evelin	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	120	215	Pesima
Guaman Elizabeth	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	130	215	Pesima
Ruby	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	137	215	Pesima
Correa Karla	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	130	215	Pesima
Pelaez Vanessa	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	141	215	Pesima
Ruiz Maria	05/06/2013	12	D	Salto sin impulso	250	10	145	205	Pesima
Paredes Maria	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	136	215	Pesima
Verónica	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	145	215	Pesima
Jacome Belen	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	112	215	Pesima
Andrade Ligia Elena	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	126	215	Pesima
Gonzalez Evelyn	05/06/2013	12	D	Salto sin impulso	250	10	157	205	Pesima
Laura	05/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	151	215	Pesima

Tarapuez Manosalvas Ana Gabriela	05/06/2013	13	D	impulso Salto sin impulso	250	10	140	215	Pesima	1
Velez Andrade María José	05/06/2013	14	D	Salto sin impulso	250	10	160	220	Pesima	1
Veliz Stefany	05/06/2013	12	D	Salto sin impulso	250	10	145	205	Pesima	1

Nombre	Fecha	Edad	Sexo	Nombre Test	Maximo	Intervalo	Test actual	100% Edad	Calificacion
Aguilar Vinuesa Liseth Alejandra	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	-17	17,2	Pesima
Alcusir Gonzalez Ana Gabriela	12/06/2013	12	D	Flexibilidad	20	5	3	16,4	Regular
Andino Veronica	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	0	17,2	Mala
Anrango Santillan Diana Lucia	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	9	17,2	Buena
Arevalo Katherine	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	0	17,2	Mala
Benitez Andrea	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	-10	17,2	Pesima
Benitez Jessica	12/06/2013	14	D	Flexibilidad	20	5	4	17,6	Regular
Betancurth Leidy	12/06/2013	14	D	Flexibilidad	20	5	5	17,6	Regular
Borja Lara Lizeth Tatiana	12/06/2013	14	D	Flexibilidad	20	5	0	17,6	Mala
Burbano Miño Irma Fernanda	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	3	17,2	Regular
Carlosama Maribel	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	11	17,2	Buena
Carrillo Yépez Carolina Estefania	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	-3	17,2	Pesima
Chamorro Carpio Blanca Esthela	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	3	17,2	Regular
Cifuentes Recalde Pamela Elizabeth	12/06/2013	12	D	Flexibilidad	20	5	2	16,4	Regular
Cisneros Gordon Daniela Katherine	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	-3	17,2	Pesima
Echeverría Maldonado Verónica Alexandra	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	-6	17,2	Pesima
Erazo Grace	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	10	17,2	Buena
Erazo Tengana Katherine del Pilar	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	3	17,2	Regular
Franco Angulo Eliana Gabriela	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	3	17,2	Regular
Guerrero Gissela	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	-30	17,2	Pesima
Guerrero Yandun Viviana Judith	12/06/2013	12	D	Flexibilidad	20	5	6	16,4	Regular
Jami Carla	12/06/2013	12	D	Flexibilidad	20	5	7	16,4	Buena
Jurado Reina Alicia Solange	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	6	17,2	Regular
Malte Evelin	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	1	17,2	Mala
Meneses Guaman Marilyn Elizabeth	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	-12	17,2	Pesima
Moreno Ruby	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	4	17,2	Regular
Mosquera Correa Karla	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	0	17,2	Mala
Ortega Pelaez Vanessa del Carmen	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	3	17,2	Regular
Palacios Ruiz Maria Isabel	12/06/2013	12	D	Flexibilidad	20	5	1	16,4	Mala
Paredes Paredes Maria Elena	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	4	17,2	Regular
Ponce Verónica	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	8	17,2	Buena

Nombre	Fecha	Edad	Sexo	Impulso	Maximo	Intervalo	Test actual	100% Edad	Calificacio
Tarapuez Manosalvas Ana Gabriela	06/06/2013	13	D	Salto sin impulso	250	10	140	215	Pesima
Velez Andrade María José	06/06/2013	14	D	Salto sin impulso	250	10	160	220	Pesima
Veliz Stefany	06/06/2013	12	D	Salto sin impulso	250	10	145	205	Pesima

si Jacome Belen	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	0	17.2	Mala
eth	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	4	17.2	Regular
Andrade Ligia Elena	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	5	17.2	Regular
González Evelyn Isaura	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	5	17.2	Regular
Manosalvas Ana Gabriela	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	-15	17.2	Pesima
Andrade María José	12/06/2013	14	D	Flexibilidad	20	5	-3	17.6	Pesima
Stefany	12/06/2013	12	D	Flexibilidad	20	5	10	16.4	Buena
Jaña Laura	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	-4	17.2	Pesima

Nombre	Fecha	Edad	Sexo	Nombre Test	Maximo	Intervalo	Test actual	100% Edad	Calificacio
Aguilar Vinuesa Liseth Alejandra	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	-17	17.2	Pesima
Alcusi Gonzalez Ana Gabriela	12/06/2013	12	D	Flexibilidad	20	5	3	16.4	Regular
Andino Veronica	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	0	17.2	Mala
Anrango Santillan Diana Lucia	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	9	17.2	Buena
Arevalo Katherine	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	0	17.2	Mala
Benitez Andrea	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	-10	17.2	Pesima
Benitez Jessica	12/06/2013	14	D	Flexibilidad	20	5	4	17.6	Regular
Belancourt Leidy	12/06/2013	14	D	Flexibilidad	20	5	5	17.6	Regular
Borja Lara Lizeth Tatiana	12/06/2013	14	D	Flexibilidad	20	5	0	17.6	Mala
Burbano Miró Irma	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	3	17.2	Regular
Fernanda	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	11	17.2	Buena
Carlosama Maribel	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	11	17.2	Buena
Carrillo Yépez Carolina Estefania	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	-3	17.2	Pesima
Chamorro Carpio Bianca Esthela	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	3	17.2	Regular
Cifuentes Recalde Pamela Elizabeth	12/06/2013	12	D	Flexibilidad	20	5	2	16.4	Regular
Cisneros Gordon Daniela Katherine	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	-3	17.2	Pesima
Echeverria Maldonado Verónica Alexandra	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	-6	17.2	Pesima
Erazo Grace	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	10	17.2	Buena
Erazo Tengana Katherine del Piar	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	3	17.2	Regular
Franco Angulo Eliana Gabriela	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	3	17.2	Regular
Guerrero Gissela	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	-30	17.2	Pesima
Guerrero Yandun Viviana Judith	12/06/2013	12	D	Flexibilidad	20	5	6	16.4	Regular
Jami Carla	12/06/2013	12	D	Flexibilidad	20	5	7	16.4	Buena
Jurado Reina Alicia Solange	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	6	17.2	Regular
Malte Evelyn	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	1	17.2	Mala
Menesss Guaman Marilyn Elizabeth	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	-12	17.2	Pesima
Moreno Ruby	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	4	17.2	Regular
Mosquera Correa Karla	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	0	17.2	Mala
Ortega Peleaz Vanessa del Carmen	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	3	17.2	Regular
Palacios Ruiz Maria Isabel	12/06/2013	12	D	Flexibilidad	20	5	1	16.4	Mala
Paredes Paredes Maria Elena	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	4	17.2	Regular
Ponce Verónica	12/06/2013	13	D	Flexibilidad	20	5	8	17.2	Buena

Nº	Nombre	Fecha	Edad	Sexo	NombreTest	Maximo	Intervalo	actual	Edad	Califica
16	ANGAMARCA ANGELA	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	05:52,0	04:03,90	Califica
17	Angamarca Elena Susana	14-jun-13	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	05:04,6	04:03,90	Pesir
20	Arce Daniela	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:04,0	04:03,90	Mal
25	Arcos Natalia	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	05:02,0	04:03,90	Pesir
31	Ascuntar Katy	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	5:25:00	04:03,90	Regu
32	Aveiga Mallamas Soraya Estefania	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	07:51,2	04:03,90	Mal
37	BARAHONA JEAN C	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	04:33,0	04:00,00	ASCO SO
40	Benavides Anrango Johana Gabriela	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:23,1	04:23,16	avicencio
41	Benavides Diana	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	6:03:00	04:03,90	ana
42	Benavides Joselyn	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	6:026:00	04:03,90	pez Espir
52	Calderon Tapia Betty Lorena	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	05:44,1	04:23,16	efania
53	CAMPUES AMANDA	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	08:20,0	04:03,90	Pesir
61	Cevallos Moran Katherine Lisbeth	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:39,0	04:23,16	Nombre
62	Chamorro Benavides Ruby Maricela	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:12,0	04:23,16	amamarca E
63	Chango Cartagena Joseline Fernanda	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	07:10,0	04:03,90	ana
67	Chicaiza Evelin	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	6:05:00	04:03,90	e Daniela
70	Chulca Paola	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	04:52,0	04:03,90	avides Jos
76	Concha Katerin	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	6:03:00	04:03,90	Pesir
81	De la Cruz Estefania	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	09:03,0	04:03,90	PUES
89	Enriquez Chacon Evelyn Pamela	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	07:51,8	04:23,16	AND
92	Enriquez Pomasqui Erika Raquel	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:44,0	04:03,90	Regu
96	Espinoza Erika	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	08:13,0	04:03,90	lyn Pamel
105	Felix Jhoselyn	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	09:05,0	04:23,16	Pesir
106	FLORES LOURDES	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00		04:03,90	Pesir
119	Ger Diana	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:21,0	04:23,16	erine Iren
124	Guagalango Gladys	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	6:25:00	04:03,90	Pesir
125	Gudino Yajaira	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	8:23:00	04:03,90	ce Estefar
133	Guevara Evelyn	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	09:00,0	04:03,90	an Burbani
134	Herembas Vanessa	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	10:15,0	04:23,16	na Marina
148	Jurado Paredes Lorena Elizabeth	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	07:07,0	04:03,90	Pesir
157	López Paulina	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:21,0	04:03,90	illo Aupaz
159	Lovato Evelyn	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:21,0	04:03,90	sica Noher
162	Lucero Evelin	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	10:14,0	04:03,90	baico Leir
170	MORAN GRACE	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	08:20,0	04:03,90	Maribel
175	Naranjo María José	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	07:34,0	04:03,90	ía Vásquez
178	Narváez Jessica	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	08:30,0	04:03,90	ys Cecilia
197	Potosi Tabango Katherine Irene	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	04:38,0	04:03,90	Pesir
214	Rodríguez Helen	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	8:10:00	04:03,90	ASCO SOF
235	Sarsoza Guaman Jessenia Anai	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	07:40,0	04:23,16	avicencio
237	Sevilla Monserat	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	6:29:00	04:03,90	cia Lorena
245	Terán Burbano Diana Marina	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:10,0	04:03,90	ana
247	TIRIRA LOURDES	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	05:23,0	04:03,90	Pesir
252	Trujillo Aupaz Jessica Nohemi	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	05:58,0	04:03,90	Pesir
253	Tumbaico Leines Ana Maribel	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:12,0	04:03,90	Pesir
255	Ullaguari María	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	05:11,0	04:23,16	Regu
259	Vaca Vásquez Gladys Cecilia	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	05:50,0	04:03,90	Pesir
265	Vasquez Mirian	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	04:29,0	04:23,16	Muy B

Nº	Nombre	Fecha	Edad	Sexo	Nombre Test	Maximo	Intervalo	actual	Edad	Calificac
16	ANGAMARCA ANGELA	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	05:52,0	04:03,90	Pesim
17	Angamarca Elena Susana	14-jun-13	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	05:04,6	04:03,90	Med
20	Arce Daniela	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:04,0	04:03,90	Pesim
25	Arco Natalia	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	05:02,0	04:03,90	Regi
31	Ascuntar Katy	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	6:25,00	04:03,90	Med
32	Aveiga Mallamas Soraya Estefania	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	07:51,2	04:03,90	Pesim
37	BARAHONA JEAN C	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	04:33,0	04:00,00	Regi
40	Benavides Anrango Johana Gabriela	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:23,1	04:23,16	Pesim
41	Benavides Diana	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	6:03,00	04:03,90	Pesim
42	Benavides Joselyn	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	6:026,00	04:03,90	Pesim
52	Calderon Tapia Betty Lorena	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	05:44,1	04:23,16	Pesim
53	CAMPUS AMANDA	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	08:20,0	04:03,90	Pesim
61	Cevallos Moran Katherine Lisbeth	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:39,0	04:23,16	Pesim
62	Chamorro Benavides Ruby Maricela	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:12,0	04:23,16	Pesim
63	Chango Cartagena Josefine Fernanda	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	07:10,0	04:03,90	Pesim
67	Chicaza Evelin	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	6:06,00	04:03,90	Regi
70	Chulica Paola	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	04:52,0	04:03,90	Regi
76	Concha Katerin	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	6:03,00	04:03,90	Regi
81	De la Cruz Estefania	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	09:03,0	04:03,90	Regi
89	Enriquez Chacon Evelyn Pamela	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	07:51,8	04:23,16	Pesim
92	Enriquez Pomasqui Erika Raquel	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:44,0	04:03,90	Pesim
96	Espinosa Erika	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	08:13,0	04:03,90	Pesim
105	Felix Joselyn	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	09:05,0	04:23,16	Pesim
106	FLORES LOURDES	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00		04:03,90	Regi
119	Ger Diana	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:21,0	04:23,16	Pesim
124	Guatagalo Gladys	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	6:25,00	04:03,90	Regi
126	Guifino Yajaira	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	8:23,00	04:03,90	Regi
133	Guevara Evelyn	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	09:00,0	04:03,90	Regi
134	Hierombas Vanessa	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	10:15,0	04:23,16	Regi
146	Jurado Paredes Lorena Elizabeth	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	07:07,0	04:03,90	Regi
157	López Paulina	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:21,0	04:03,90	Regi
159	Lovato Evelyn	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:21,0	04:03,90	Regi
162	Lucero Evelin	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	10:14,0	04:03,90	Regi
170	MORAN GRACE	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	08:20,0	04:03,90	Regi
175	Naranjo Maria José	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	07:34,0	04:03,90	Regi
178	Narváez Jessica	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	08:30,0	04:03,90	Regi
197	Potosi Tabango Katherine Irene	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	04:38,0	04:03,90	Regi
214	Rodriguez Helen	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	8:10:00	04:03,90	Regi
235	Sarsoza Guaman Jessenia Anai	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	07:40,0	04:23,16	Regi
237	Sevilla Monserat	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	6:29:00	04:03,90	Regi
245	Terán Burbano Diana Marina	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:10,0	04:03,90	Med
247	TIRIRA LOURDES	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:00:00	0:20:00	05:23,0	04:03,90	Regi
252	Trujillo Aupaz Jessica Noheми	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	05:58,0	04:03,90	Regi
253	Tumbaico Leines Ana Maribel	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	06:12,0	04:03,90	Regi
255	Ullaguan Maria	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	05:11,0	04:23,16	Regi
259	Vaca Vásquez Gladys Cecilia	14/06/2013	12	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	05:50,0	04:03,90	Regi
265	Vásquez Mirian	14/06/2013	11	D	Test 1000m	3:20:00	0:20:00	04:29,0	04:23,16	Muy

ANEXO 5 Fotos Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre





Fuente: colegio Teodoro Gómez de la torre



Danilo Paspuel Revelo, Rector Encargado

CERTIFICO

QUE: El señor EMERSSON ALFREDO ESPARZA PAREDES, portador de la Cédula de Ciudadanía N° 100331618-7, estudiante de la Carrera de Educación Física de la Universidad Técnica del Norte, realizó LA SOCIALIZACIÓN DEL MANUAL DE JUEGOS PARA MEJORAR LAS CUALIDADES CONDICIONANTES Y DE HABILIDAD DEPORTIVA DEL FÚTBOL FEMENINO PARA DOCENTES, ENTRENADORES, ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE", en el año lectivo 2012-2013, con las estudiantes de OCTAVOS Y NOVENOS AÑOS; alcanzando exitosamente sus objetivos planteados, gracias a su aplicación correcta en la función académica, socializadora, motivadora con buen trato a las estudiantes, por lo que se hace acreedor de la gratitud y felicitación de parte de quienes lo conocemos.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Danilo Paspuel Revelo
RECTOR ENCARGADO

Ibarra, 31 de marzo de 2014





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003316187		
APELLIDOS Y NOMBRES:	ESPARZA PAREDES EMERSSON ALFREDO		
DIRECCIÓN:	BARRIO 10 DE AGOSTO		
EMAIL:	emersson.edu-fisica@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0980895696

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"FACTORES ENDÓGENOS QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA BÁSICA DEL FÚTBOL FEMENINO EN LAS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN AÑO LECTIVO 2012-2013"
AUTOR (ES):	ESPARZA PAREDES EMERSSON ALFREDO
FECHA: AAAAMMDD	2014-03-15
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	MSC. ALFONSO CHAMORRO

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, **ESPARZA PAREDES EMERSSON ALFREDO**, con cédula de identidad Nro. 1003316187, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 15 días del mes de Marzo del 2014

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: **ESPARZA PAREDES EMERSSON ALFREDO**
C.C.: 1003316187

ACEPTACIÓN:

(Firma).....
Nombre: **Msc. Ximena Vallejos**
Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**



Facultado por resolución de Consejo Universitario _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, ESPARZA PAREDES EMERSSON ALFREDO, con cédula de identidad Nro. 1003316187, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado "FACTORES ENDÓGENOS QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA BÁSICA DEL FÚTBOL FEMENINO EN LAS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN AÑO LECTIVO 2012-2013", que ha sido desarrollado para optar por el título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física., en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 15 días del mes de Marzo del 2014

(Firma)

Nombre: ESPARZA PAREDES EMERSSON ALFREDO

Cédula: 1003316187