



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

**“ESTUDIO DE LA METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL ALBERTO SPENCER, LA JUGADA DE EDISON MÉNDEZ Y JUVENIL CALEÑO DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012-2013**

**Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo.**

### **AUTORES:**

**Carrera Acero Álvaro Giovany**

**Bedoya Iles Jairo Miguel**

### **DIRECTOR:**

**Dr. Vicente Yandún Y. Msc**

**Ibarra, 2013**

## ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

En calidad de Director de la Tesis Titulada: **“ESTUDIO DE LA METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL ALBERTO SPENCER, LA JUGADA DE EDISON MÉNDEZ Y JUVENIL CALEÑO DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012-2013”** de los egresados: Carrera Acero Álvaro Giovany, Bedoya Iles Jairo Miguel de la Carrera de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, 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, 15 de Septiembre del 2013

Dr. Vicente Yandún Y. Msc.

## DEDICATORIA

Al concluir este trabajo, prueba fehaciente de nuestra entrega y esfuerzo, que remos dedicar de una manera especial a todas esas personas que fueron nuestra inspiración al momento de realizar este trabajo, pero especialmente a Dios, por ser nuestra fortaleza espiritual, por habernos llevado de su mano al éxito, y por darnos fuerzas en los momentos que hemos acudido.

**Álvaro Carrera:** Dedico este trabajo con todo mi amor a mi hija Nahomy Carrera, porque ella es mi inspiración en la vida, mi motivo por el cual salir adelante día a día, también dedico este trabajo a mi madre Carmen Acero, por haberme dado la vida, y porque con su educación y ejemplo sembró en mi buenas bases para ser un hombre de bien, a mi esposa Paola Jiménez, por ser mi apoyo al trabajar junto a mí en todos los proyectos de mi vida, a mis amigos, familiares y a todos quienes de una u otra manera hicieron posible este sueño.

**Jairo Bedoya:** Dedico este trabajo final a mi madre Anita Iles, ya que ella con sus desvelos y esfuerzos logro hacer de mi un hombre de bien, honrado, trabajador, le dedico a ella por haberme dado la vida y por convertirme en una de sus razones para vivir y luchar día a día, también le dedico a mi familia por la gran unión que nos lleva a tener grandes lazos familiares.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica del Norte por habernos brindado la oportunidad de superación y aprendizaje permanente que garantizan un éxito personal y profesional.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Entrenamiento deportivo.

Un agradecimiento especial al Dr. Vicente Yandún Y. Msc. Director de Tesis quien ha guiado y contribuido permanentemente en este trabajo de grado, de manera científica.

A los Directivos de las Escuelas de Fútbol Alberto Spencer, Juvenil Caleño y La Jugada de Edison Méndez, por habernos abierto las puertas de sus instituciones y permitirnos desarrollar con sus niños nuestros conocimientos, emplearlos y llegar a concretarlos en este trabajo.

Y por último un agradecimiento especial a la Ing. Paola Jiménez, por su apoyo desde el inicio de este trabajo de tesis, y estar pendiente hasta la culminación del mismo.

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL	v
RESUMEN	xiv
SUMMARY	xv
INTRODUCCIÓN	
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>1</b>
<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>1</b>
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del Problema	3
1.3 Formulación del Problema	4
1.4 Delimitación del Problema	4
1.4.1 Unidades de Observación	4
1.4.2 Delimitación Espacial	5
1.4.3 Delimitación Temporal	5
1.5 Objetivos	5
1.5.1 Objetivo General	5
1.5.2 Objetivos Específicos	5
1.6 Justificación	6
1.7 Factibilidad	7
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>8</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO</b>	<b>8</b>
2.1 Fundamentación Teórica	8
2.1.1 Fundamentación Epistemológica	8

2.1.2	Fundamentación Pedagógica	9
2.1.3	Fundamentación Psicológica	10
2.1.4	Fundamentación Legal	12
2.1.5	Patrón de actividad física en el niño	13
2.1.6	Metodología del entrenamiento deportivo	14
2.1.7.	Formación base para entrenar a niños (5-8 años de edad)	14
2.1.8	Entrenamiento adecuado al estado de desarrollo.	15
2.1.9	Aspectos metodológicos de la iniciación deportiva	16
2.1.10	Métodos de entrenamiento en niños.	16
2.1.11	Aspectos a tener en cuenta en la enseñanza	18
2.1.12	El entrenamiento en la edad infantil y juvenil.	19
2.1.13	Principios específicos del entrenamiento infantil.	21
2.1.14	Las capacidades coordinativas	21
2.1.15	La capacidad de acople de movimientos.	21
2.1.16	La Capacidad de diferenciación motriz.	22
2.1.17	La Capacidad de transformación del movimiento.	22
2.1.18	La conducción del balón	23
2.1.19	La recepción y control del balón	27
2.1.20	Juego de cabeza	27
2.1.21	Pautas para el entrenamiento técnico – táctico	28
2.2	Posicionamiento Teórico Personal	28
2.3	Glosario de Términos	30
2.4	Interrogantes de Investigación	32
2.5	Matriz Categorial	33
	<b>CAPÍTULO III</b>	<b>34</b>
	<b>3. MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>34</b>

3.1 Tipo de Investigación	34
3.2 Métodos	35
3.3 Técnicas e Instrumentos	37
3.4 Población	38
3.5 Muestra	38
<b>CAPÍTULO IV</b>	<b>39</b>
<b>4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>39</b>
4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores	40
4.2 Resultado de las fichas de observación aplicada a los Jugadores	50
4.3 Contestación a las interrogantes de investigación	63
<b>CAPÍTULO V</b>	<b>64</b>
<b>5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>64</b>
5.1 Conclusiones	64
5.2 Recomendaciones	65
<b>CAPÍTULO VI</b>	<b>66</b>
<b>6 PROPUESTA ALTERNATIVA</b>	<b>66</b>
6.1 Título de la Propuesta	66
6.2 Justificación	66
6.3 Fundamentación	67
6.4 Objetivos	74
6.4.1 Objetivo General	74
6.4.2 Objetivos Específicos	74
6.7 Ubicación Sectorial y Física	75
6.8 Desarrollo de la Propuesta	75
6.9 Impacto	175

6.10	Difusión	176
6.11	Bibliografía	177
	Anexos	179
	Árbol de Problemas	180
	Matriz de Coherencia	181
	Matriz Categorical	182
	Encuesta	183
	Ficha de Observación	185
	Imágenes	186

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadros Nº 1 Aspectos metodológicos de la iniciación deportiva	16
Cuadros Nº 2 Población de los niños	38
Cuadros Nº 3 Desarrollar las capacidades coordinativas	40
Cuadros Nº 4 Capacidades coordinativas entrenado alumnos	41
Cuadros Nº 5 Métodos, procedimientos y medios	42
Cuadros Nº 6 Métodos de entrenamiento	43
Cuadros Nº 7 Conocimiento de la definición de las capacidades	44
Cuadros Nº 8 Conocimiento acerca de los métodos	45
Cuadros Nº 9 Desarrollar las capacidades coordinativas	46
Cuadros Nº 10 Evalúa las capacidades coordinativas	47
Cuadros Nº 11 Seguimiento de las capacidades coordinativas	48
Cuadros Nº 12 Guía para mejorar las capacidades coordinativas	49
Cuadros Nº 13 Dribling hacia afuera y hacia adentro	50
Cuadros Nº 14 Saltos con soga pie izquierdo, pie derecho	51
Cuadros Nº 15 Conducción del balón en zigzag con 6 conos	52
Cuadros Nº 16 Cascaritas	53
Cuadros Nº 17 Salta con pie derecho y regresa con el izquierdo	54
Cuadros Nº 18 Dominación del balón con el empeine	55
Cuadros Nº 19 Conduce el balón	56
Cuadros Nº 20 Lance el balón para luego cogerlo	57
Cuadros Nº 21 Direccione el cabeceo hacia la derecha e izquierda	58
Cuadros Nº 22 Salga corriendo hacia la línea y cabecee	59
Cuadros Nº 23 Conduce el balón mirando las instrucciones del DT	60
Cuadros Nº 24 Recuéstese en el piso y al sonido del pito salga	61
Cuadros Nº 25 Lance el balón dejando que este rebote	62

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Desarrollar las capacidades coordinativas	40
Gráfico N° 2	Capacidades coordinativas entrenado alumnos	41
Gráfico N° 3	Métodos, procedimientos y medios	42
Gráfico N° 4	Métodos de entrenamiento	43
Gráfico N° 5	Conocimiento de la definición de las capacidades	44
Gráfico N° 6	Conocimiento acerca de los métodos	45
Gráfico N° 7	Desarrollar las capacidades coordinativas	46
Gráfico N° 8	Evalúa las capacidades coordinativas	47
Gráfico N° 9	Seguimiento de las capacidades coordinativas	48
Gráfico N° 10	Guía para mejorar las capacidades coordinativas	49
Gráfico N° 11	Dribling hacia afuera y hacia adentro	50
Gráfico N° 12	Saltos con soga pie izquierdo, pie derecho	51
Gráfico N° 13	Conducción del balón en zigzag con 6 conos	52
Gráfico N° 14	Cascaritas	53
Gráfico N° 15	Salta con pie derecho y regresa con el izquierdo	54
Gráfico N° 16	Dominación del balón con el empeine	55
Gráfico N° 17	Conduce el balón	56
Gráfico N° 18	Lance el balón para luego cogerlo	57
Gráfico N° 19	Direccione el cabeceo hacia la derecha e izquierda	58
Gráfico N° 20	Salga corriendo hacia la línea y cabecee	59
Gráfico N° 21	Conduce el balón mirando las instrucciones del DT	60
Gráfico N° 22	Recuéstese en el piso y al sonido del pito salga	61
Gráfico N° 23	Lance el balón dejando que este rebote	62

## RESUMEN

La presente investigación se refirió a la “Estudio de la metodología del entrenamiento para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las escuelas de fútbol Alberto Spencer, la jugada de Edison Méndez y Juvenil Caleño de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013”. El presente trabajo de grado tuvo como propósito esencial determinar la metodología de entrenamiento que utilizan para desarrollar las capacidades coordinativas. Para la construcción y elaboración del marco teórico se recopiló la información de acuerdo a las categorías formuladas y que nos han guiado de una manera lógica y científica, para ello se ha consultado de libros, revistas, internet, para redactar las fundamentaciones científicas, que son la base del presente trabajo investigativo. Luego se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a los tipos de investigación, métodos que guían el proceso de investigación, técnicas e instrumentos, que sirvió para recopilar información y finalmente nos referimos a la población. La técnica de investigación que se aplicó fue la encuesta para los entrenadores y la ficha a los niños de los Clubes investigados, luego de obtener los resultados se procedió a representar gráficamente y analizar e interpretación de cada una de las preguntas de la encuesta y ficha de observación, posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que ayudaron a elaborar la propuesta alternativa. Como se verá a lo largo de este trabajo, las capacidades coordinativas marcan un objetivo muy importante no solo en el ámbito futbolístico, sino también en la vida cotidiana de cada una de las personas. Mediante esta guía se pretende que los entrenadores apliquen bien los diferentes ejercicios de coordinación motora que les servirán para mejorar el nivel futbolístico de todos los niños, el cual se verá reflejado en cada partido que ellos disputen.

## **ABSTRACT**

The present investigation was referred to the "Study of the training methodology to develop coordination skills in children of 7-9 years of football schools Alberto Spencer, the play of Edison Mendez and Youth Caleño city of Ibarra in the year 2012-2013 ". The present work was aimed grade essential that the training methodology used to develop coordination skills and preparation for the construction of the theoretical framework the information was collected according to categories made and that have guided us in a logical and scientific and for this we have consulted books, magazines, the Internet, to write the scientific foundations that are the basis of this research work. Then he proceeded to develop the methodology, which refers to the types of research methods that guide the research process, techniques and tools, which served to collect information and then we refer to the population. The research technique applied was the survey for coaches and children tab of Clubs investigated after obtaining the results we proceeded to graph and analyze and interpret each of the survey questions and tab observation subsequently drafted the conclusions and recommendations, the same who helped develop the alternative proposal. As will be seen throughout this work, the coordination capacities marked a very important goal not only in football but also in the daily life of each person. Through this guide is intended to apply good coaches different motor coordination exercises that will help them improve the level of football for all children, which will be reflected in every game that they will contest.

## INTRODUCCIÓN

El proceso del entrenamiento infantil es muy importante y de mucho cuidado en edades tempranas, se hace necesario tomar en cuenta determinados principios, reglas, normas y proposiciones metodológicas y de carácter científicas.

Los, métodos, principios, técnicas y procedimientos son las directrices generales expresadas en forma de axiomas de orientación práctica; son una organización obligatoria para la actividad del docente porque se refieren a la aplicación consciente y compleja de las leyes del proceso formativo y educativo, y porque en ellos se reflejan las experiencias generalizadas de la práctica exitosa. Blázquez, (2003)

Es de vital importancia enseñar a los niños desde tempranas edades a desarrollar cada uno de ellos las capacidades coordinativas que posee todo ser humano, pero que lamentablemente algunos no las desarrollamos, o al menos no tenemos a alguien que nos guíe cual es la mejor manera para hacerlo.

Con el pasar del tiempo las Escuelas de Fútbol han ido creciendo, estas se han iniciado por gusto de algunas personas, por seguir el nombre de otras, por exigencia misma del lugar de residencia, por negocio o por el simple hecho de que las personas necesitamos iniciar a otras personas en esta actividad deportiva.

En cuanto a su contenido está formulado por los siguientes capítulos:

**Capítulo I:** En este primer capítulo contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

**Capítulo II:** El capítulo dos contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, con los siguientes aspectos fundamentación teórica, Posicionamiento teórico personal, Glosario de Términos, Interrogantes de investigación, Matriz Categorical.

**Capítulo III:** En el capítulo tres, se describe la metodología de la investigativo, los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

**Capítulo IV:** En el capítulo cuatro, muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de las encuestas y ficha de observación realizadas a los entrenadores y niños de los diferentes equipos.

**Capítulo V:** Este capítulo contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez concluido este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones.

**Capítulo VI:** Por último el capítulo seis, concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa. Guía didáctica para mejorar las capacidades coordinativas en los niños de las categorías 7, 8 y 9 años de las escuelas de fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez”, mediante diferentes métodos de entrenamiento.

## **CAPÍTULO I**

### **1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 ANTECEDENTES**

El jugar fútbol en nuestro planeta se ha convertido no solo en un deporte, sino más bien en una carrera que muchos desean seguir, no solo por los altos ingresos que esta genera, sino también por la fama que conlleva entrar a esta profesión.

Es verdad que en tiempos antiguos el fútbol estaba al alcance de las personas que tenían más posibilidades económicas, pues el ir a probarse a equipos grandes costaba la estadía en las grandes ciudades, además de que los jóvenes debían tener aptitudes aprendidas por su propio esfuerzo, puesto que se carecía de entrenadores profesionales y mucho menos de escuelas de Fútbol.

Hoy en día se puede ver que la realidad de esta situación ha dado un giro sorprendente, y una evidencia de esto es la creación de escuelas de Fútbol en todas las ciudades del mundo en las que los niños aprenden los sistemas básicos de entrenamiento y pueden ir preparados para las pruebas de entrada en los equipos de las mayores.

En la ciudad de Ibarra existen seis escuelas de fútbol: Alberto Spencer, Juvenil Caleño, La Jugada de Edison Méndez, Agustín Delgado, Teodoro Gómez y Estrellas del Futuro las cuales entrenan alrededor de 185 niños por cada Escuela, en estas los niños aprenden a jugar fútbol y a participar en campeonatos que se realizan dentro y fuera de esta ciudad,

sin contar con los equipos que participan solo con una organización de niños que les gusta el fútbol.

Cada escuela cuenta con entrenadores especializados, los cuales se encargarán de decidir cuál es la mejor estrategia que tienen para enseñar a cada uno de los niños que integran su institución, sin embargo se ve la necesidad de que los niños aprendan a coordinar mejor en los ejercicios, en sus movimientos, en sus habilidades para que cada uno de ellos tengan el sueño de convertirse en el campeón de su selección.

En la modalidad de este deporte, se presenta un alto contenido de situaciones de rendimiento y exigencias muy diversas de movimientos, por lo tanto, el entrenamiento de las capacidades coordinativas tiene gran funcionalidad y decisiva dirección en el entrenamiento de los diferentes elementos técnicos.

Por eso es evidente la diferencia que se puede observar entre un jugador de calidad y otro que no lo es, en el primero veremos la fluidez de movimientos ordenados, orientados a un juego eficaz con y sin balón, la capacidad de resolver problemas con soluciones técnicas instantáneas dejando perplejos a compañeros adversarios y espectadores, por ejemplo:

La comprensión de la propia posición en el campo en relación con los jugadores del propio equipo y de los contrarios, incluso después de los giros, necesitara aplicara la capacidad de orientación espacial.

La estabilidad del cuerpo a pesar del acoso de un contrario, necesitara aplicar la capacidad de equilibrio. La rápida ejecución de un remate en un despeje del portero con un tiro a puerta con éxito, necesitara aplicar la capacidad de reacción.

De esta manera se entiende que esta formación importantísima del Fútbol no puede llevarse a cabo con carácter competitivo, sino más bien con un carácter formativo integral-educativo, y que según el talento de cada jugador se potenciara más adelante sus capacidades, proyectándolo al alto nivel.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Desde hace mucho tiempo atrás, Imbabura está considerada como la cantera del fútbol Ecuatoriano, esto ha venido dando mérito a las instituciones que forman a los Futbolistas, entre ellas están las Escuelas de Fútbol, las cuales han venido trabajando día a día para el mejoramiento de sus deportistas.

Durante todo el año éstas realizan diferentes torneos, mediante los cuales van captando a los futuros talentos, lo que llevó a que estas Instituciones sean pioneras en entregar Futbolistas de calidad.

Lo lamentable es que desde hace ya un tiempo, las Escuelas de Fútbol han descuidado en el tema de entrenadores deportivos, contratando a personas que no tienen la educación en el tema, sino más bien solo saben por intuición, o porque les gusta hacerlo.

Esto ha generado que exista un gran desconocimiento de los métodos de entrenamiento deportivo que deberían usar para mejorar el nivel de los niños, afectando directamente a su desarrollo técnico deportivo. Casi en su totalidad, los entrenadores de las diferentes Escuelas de Fútbol, no utilizan la metodología del entrenamiento, por lo que se hace sumamente necesario una capacitación en métodos de entrenamiento deportivo y que estos desarrollen las capacidades coordinativas en los niños.

Como ya se dijo antes, no todos los entrenadores tienen la preparación académica para llevar a cabo este proceso de mejoramiento, recalcando que no solo la voluntad ayudará a mejorar, sino también el estar lo suficientemente actualizados, y llevar una planificación la cuál encamine a mejorar tanto la metodología de enseñanza del entrenamiento deportivo, como el mejoramiento de las habilidades coordinativas de cada niño. Conocidas las causas surgen algunos efectos, formación deportiva inadecuada, malos resultados deportivos, niños con escasos niveles de coordinación, sesiones de clase aburridas por el desconocimiento de la utilización de ejercicios y métodos de entrenamiento según su desarrollo biológico de los niños.

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es la metodología de entrenamiento que utilizan los entrenadores para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las Escuelas de Fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez de la ciudad de Ibarra?”

### **1.4 DELIMITACIÓN**

#### **1.4.1 Unidad de observación**

Este estudio se lo realizó con los niños de las categorías siete años hasta nueve años de las Escuelas de Fútbol Alberto Spencer, La Jugada de Edison Méndez y Juvenil Caleño de la ciudad de Ibarra.

#### **1.4.2 Delimitación espacial**

El trabajo de grado se realizó en las “Escuelas de Fútbol Alberto Spencer, La Jugada de Edison Méndez y Juvenil Caleño” de la ciudad de Ibarra.

#### **1.4.3 Delimitación temporal**

El trabajo de investigación se realizó en un lapso de 6 meses.

### **1.5 OBJETIVOS**

#### **1.5.1 Objetivo general**

Determinar la metodología de entrenamiento que utilizan los entrenadores para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las Escuelas de Fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez de la ciudad de Ibarra.

#### **1.5.2 Objetivos específicos**

- Diagnosticar los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores, para desarrollar las capacidades coordinativas de niños de 7 a 9 años de las Escuelas de Fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez de la ciudad de Ibarra.
- Identificar el nivel de desarrollo de las capacidades Coordinativas de niños de 7 a 9 años de las Escuelas de Fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez de la ciudad de Ibarra.

- Elaborar una Guía didáctica de desarrollo y optimización de las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio, y reacción para que pongan en práctica los entrenadores de los equipos investigados.
- Socializar la Guía didáctica de desarrollo y optimización de las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio, y reacción para que pongan en práctica los entrenadores de los equipos investigados.

## **1.6 JUSTIFICACIÓN**

Las capacidades físicas, coordinativas y condicionales, han representado la base para la iniciación y la práctica de la mayoría de las disciplinas deportivas, tanto a nivel de equipo, como individual. Las coordinativas proporcionan la adquisición de las habilidades básicas correr, saltar, trepar, lanzar, atrapar, entre otras y las condicionales fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad brindan las condiciones necesarias para mantener y lograr un rendimiento deportivo.

Como hemos mencionado las capacidades coordinativas de orientación, equilibrio y reacción son unos de los cimientos para obtener jugadores de gran calidad. Tomando en cuenta los antecedentes anteriormente mencionados, consideramos que es necesario establecer un entrenamiento enmarcado en el trabajo de estas capacidades coordinativas que contenga bases científicas acorde a la edad y al nivel de los jugadores, en este caso, en las categorías sub 7, 8 y 9 años, con métodos didácticos adecuados para el desarrollo de la técnica con balón y sin balón.

En la actualidad nos encontramos con un fútbol infantil de campo diferente: se encuentra un mayor número de jugadores en las edades de 7, 8 y 9 años, más de 5 torneos al año, los implementos con una

tecnología de punta, una gran publicidad y un gran mercadeo de este deporte. Todo ello ha llevado a una gran competencia y hace que los jugadores se preparen cada vez mejoren sus diferentes componentes, técnico, táctico, mental, teórico y físico teniendo este último mucho que ver especialmente con el aprendizaje de la técnica, el desarrollo de las capacidades coordinativas y el entrenamiento y mantenimiento de las capacidades condicionales claves para el alto rendimiento.

Se pretende con este trabajo estudiar las capacidades coordinativas de orientación, equilibrio y reacción en los niños que conforman las diferentes escuelas de fútbol y con estos ayudar tanto a niños como a entrenadores a elevar su nivel Futbolístico.

## **1.7 FACTIBILIDAD**

Esta investigación fue factible realizar por cuanto, a través del desarrollo de esta propuesta se solucionará problemas en las instituciones investigadas. Además se puede manifestar que existe la predisposición de los Dirigentes deportivos y entrenadores para que se investigue acerca de las capacidades coordinativas, que ayuden a la formación integral del futuro Futbolista. Con respecto a la realización de la investigación y propuesta, la parte financiera de principio a fin fue cubierto por los investigadores. Para la realización del presente trabajo de investigación se cuenta con amplia bibliografía física y digital de la temática que estamos indagando.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

##### 2.1.1. Fundamentación Epistemológica

###### Teoría Constructivista

Según Coll C (2007) Manifiesta que: “La concepción constructivista del aprendizaje y de la enseñanza parte del hecho obvio de que la escuela hace accesible a sus alumnos aspectos de la cultura que son fundamentales para su desarrollo personal, y no sólo en el ámbito cognitivo; la educación es motor para el desarrollo globalmente entendido, lo que supone incluir también las capacidades de equilibrio personal, de inserción social, de relación interpersonal y motrices”. (p.15)

**Parte también de un consenso ya bastante asentado en relación al carácter activo del aprendizaje, lo que lleva a aceptar que este es fruto de una construcción personal, pero en la que no interviene sólo el sujeto que aprende; los otros significados, los agentes culturales, son piezas imprescindibles para esa construcción personal. El aprendizaje contribuye al desarrollo en la medida en que aprender no es copiar o reproducir la realidad. Para la concepción constructivista aprendemos cuando somos capaces de elaborar una representación personal sobre un objeto de la realidad o contenido que pretendemos aprender. Esa elaboración implica aproximarse a dicho objeto o contenido con la finalidad de aprehenderlo; no**

**se trata de una aproximación vacía, desde la nada. Sino desde las experiencias, intereses y conocimientos previos que presumiblemente pueden dar cuenta de la novedad. (p.15)**

Cada nueva información es asimilada y depositada en una red de conocimientos y experiencias que existen previamente en el niño/a, como resultado podemos decir que el aprendizaje no es ni pasivo ni objetivo, por el contrario es un proceso subjetivo que cada persona va modificando constantemente a la luz de sus experiencias.

### **2.1.2 Fundamentación Pedagógica**

Según REQUENA M. (2009) manifiesta que:” la teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel. Es una forma de aprendizaje contrario al aprendizaje memorístico por repetición. El niño aprende cuando es capaz de darle sentido y significado a su aprendizaje. El niño da sentido al aprendizaje cuando establece relaciones entre lo que ya sabe y lo que está aprendiendo. (p.102)

Facilita el adquirir nuevos conocimientos relacionados con los ya aprendidos en forma significativa, ya que al estar claramente presentes en la estructura cognitiva se facilita su relación con los nuevos contenidos. La nueva información, al relacionarse con la anterior, es depositada en la llamada memoria a largo plazo, en la que se conserva más allá del olvido de detalles secundarios concretos... Es personal, pues la significación de los aprendizajes depende de los recursos cognitivos del niño/a (conocimientos previos y la forma como éstos se organizan en la estructura cognitiva).

**La teoría del aprendizaje significativo forma parte de los modelos constructivistas en cuanto entiende que el aprendizaje no es un proceso de repetición pasiva, sino de la construcción de conocimientos gracias a la actividad mental del niño. El papel del educador en el aprendizaje significativo. El papel desempeña un papel de mediación entre los contenidos que pretenden enseñar y el niño, por lo tanto debe: Partir de las características de los niños, sus necesidades e intereses. Presentar los contenidos y proponer actividades de forma ordenada y adecuada al nivel de los niños y sus conocimientos anteriores. En definitiva, provocarlos conflictos cognitivos para que modifiquen sus esquemas de conocimiento. (p.102)**

El aprendizaje significativo es el proceso según el cual se relaciona un nuevo conocimiento o información con la estructura cognitiva del que aprende. La presencia de ideas, conceptos o proposiciones, claras y disponibles en la mente del niño/a es lo que dota de significado a ese nuevo contenido. Pero aprendizaje significativo no es sólo este proceso, sino que también es su producto. La atribución de significados que se hace con la nueva información que servirán de base para futuros aprendizajes.

### **2.1.3 Fundamentación Psicológica**

#### **Teoría Cognitiva**

Según VASTA R. (2008) manifiesta que:

Uno de los mayores subcampos de la psicología se preocupa por los cambios en la conducta y las habilidades que se dan en producirse el desarrollo. Los examinadores examinan cuales son los cambios y porque ocurren. Dicho de otro modo, la investigación del desarrollo tiene dos

objetivos básicos: uno es descubrir la conducta de los niños en cada punto de su desarrollo. Esto implica cuestiones del tipo ¿cuándo caminan los niños a caminar? ¿Cuáles son las habilidades matemáticas típicas de un niño de 5 años? Cómo resuelven los alumnos de sexto grado los problemas que surgen con sus compañeros (p.30)

Las funciones que guían el desarrollo humano son también esenciales, una es la organización. Dado que las estructuras cognoscitivas están interrelacionadas cualquier conocimiento nuevo debe encajarse dentro de un sistema existente. Según Piaget, esta necesidad de integrar la información nueva en vez de simplemente añadirla fuerza nuestras estructuras cognoscitivas a convertirse en crecientemente elaboradas.

**Piaget considera que la asimilación y la acomodación operan íntimamente unidas. El niño en crecimiento hace continuamente pequeñas distorsiones de la información para asimilarla a las estructuras existentes, mientras que también hace ligeras modificaciones en esas estructuras para acomodar nuevos objetos o acontecimientos. El conocimiento del niño sobre los acontecimientos de su entorno no es una reproducción exacta de esos acontecimientos, no es como una fotografía perfecta de lo que ha visto o una grabación perfecta de lo que ha oído. El niño toma información del entorno y la moldea o distorsiona hasta que encaja de forma confortable en su organización cognoscitiva existente. (p,40)**

El niño tiene necesidad de explorar, conocer y actuar sobre el mundo que lo rodea y es a partir de allí que construye y avanza en sus

conocimientos. El niño necesita tomar decisiones, planear y llevar a cabo acciones para así ubicar, dominar y controlar el ambiente que lo rodea.

Estas fundamentaciones ayudan a la formación integral del ser humano, al hablar los valores es una tarea de todos, tanto los docentes y padres de familia de buscar los mejores mecanismos para enseñar y demostrar los valores, si bien es cierto los valores es un tema de actualidad y que debe ser tratada de manera responsable, desde las tempranas edades de la vida.

#### **2.1.4 Fundamentación legal**

##### **Código de la niñez y adolescencia**

Según el código de la niñez y la adolescencia (2013) fundamenta el presente plan de investigación, amparada en los siguientes artículos:

**Art. 6.- Igualdad y no discriminación.-** Todos los niños, niñas y adolescentes son iguales ante la ley y no serán discriminados por causa de su nacimiento, nacionalidad, edad, sexo, etnia; color, origen social, idioma, religión, filiación, opinión política, situación económica, orientación sexual, estado de salud, discapacidad o diversidad cultural o cualquier otra condición propia o de sus progenitores, representantes o familiares.

El Estado adoptará las medidas necesarias para eliminar toda forma de discriminación.

**Art. 37.- Derecho a la educación.-** Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo que:

1. Garantice el acceso y permanencia de todo niño y niña a la educación básica, así como del adolescente hasta el bachillerato o su equivalente;

### **2.1.5 Patrón de actividad física en el niño**

Según Serra L. (2006) aclara que: “Los niños tienen un patrón de actividad física complejo y multidimensional. Según Rowland, el niño necesita una actividad física continua que le permita interactuar con el entorno y obtener la información necesaria para estimular su sistema nervioso”. (p. 5)

**Según Serra L. (2006) aclara que:**

**Algunos estudios han registrado el patrón de movimiento espontáneo en la población infantil a lo largo de varios días. Se demuestra que los niños realizan periodos cortos e intermitentes de actividad física vigorosa (saltar, correr detrás de una pelota, perseguirse unos a otros, entre otras actividades) intercalados con periodos de descanso más largos. En un trabajo de Bailey en el que se registro la actividad física de un grupo de niños de 6 a 10 años, se constató que, durante 12 horas de observación los niños realizaban actividades de baja o moderada intensidad durante el 77 % del tiempo de registro. En cambio, las actividades vigorosas solo ocupaban el 3 % del tiempo de registro. Cuando contabilizaron el tiempo dedicado a cada actividad, observaron que la duración media de la actividad moderada fue de 6 segundos, y la de la actividad vigorosa, de 3 segundos. Además, el 95 % de los registros de actividad física vigorosa duraron menos de**

**15 segundos, y el tiempo medio de descanso entre dichos registros fue de 18 segundos (intervalo entre 3 segundos y 21 minutos y 15 segundos), lo cual indica que los niños no estaban mucho tiempo inactivos. (p. 5)**

### **2.1.6 Metodología del entrenamiento deportivo**

Según Brüggemann D. (2004) manifiesta que: “Desde los 4 años de edad hasta los 8 años los niños aprenden a entender y dominar su entorno y las circunstancias de este a través de juegos. La multiplicidad de juegos. (p. 13)

Según Brüggemann D. (2004) manifiesta que:

**La multiplicidad de sus juegos, con las más variadas formas de movimiento y con objetivos lúdicos determinados por ellos mismos, garantiza un desarrollo equilibrado y amplio de las capacidades de coordinación y de las capacidades generales de juego, que serán básicas para el ulterior alto rendimiento en las modalidades deportivas. Los juegos típicos de la edad, definidos por los propios niños, constituyen hasta los 8 años aproximadamente un excelente entorno de desarrollo y aprendizaje para la creatividad y la fantasía. Con el ingreso en la edad escolar. (p. 13)**

### **2.1.7 Formación base para entrenar a niños (5-8 años de edad)**

Según Brüggemann D. (2004) dice que:

- Tiempo para la familiarización mediante la actividad

- Acumular y elaborar experiencias básicas de movimiento y de juego (coordinación general, toque el balón).
- Valorar las situaciones (espacio y tiempo).
- Conocimientos de valores del grupo social y familiarización con ellos (p.ej., disposición a ayudar, jerarquía, dirección, tomar la iniciativa).
- Consolidar la capacidad de decisión.
- Tiempo para establecer normas propias de la situación mediante métodos de entrenamiento
- Estabilización y ampliación de las capacidades y experiencias básicas mediante procesos de aprendizajes y ayudas
- Inicio de la organización sistemática del entrenamiento, orientada a obtener unas condiciones de aprendizaje acordes con la etapa de desarrollo y especialmente favorables para las capacidades propias del “buen Fútbol” (p. 38).

### **2.1.8 Entrenamiento adecuado al estado de desarrollo**

Según Brüggemann D. (2004) indica que: “En las distintas categorías de edad el entrenamiento se orienta en función de las diferentes capacidades físicas, mentales y psíquicas de cada fase de desarrollo. Los límites de edad de estas fases de desarrollo solo se pueden establecer según cifras de años generales, entendidas como promedios. A menudo, niños de la misma edad difieren en un año y más respecto a su fase de desarrollo”.

La base de los contenidos y medidas del entrenamiento para las diferentes fases del desarrollo deberían ser siempre los procesos de maduración corporal reconocibles y las formas de comportamiento típicas de la edad. Así, las formas de juego de la edad escolar pueden constituir tareas de entrenamiento apropiadas para un niño “tardío” de 13 años,

adecuadas a sus posibilidades y capacidades, mientras que su compañero de equipo de 12 años ha “entrenado” ya en el crecimiento longitudinal y se le han de encomendar otras tareas, adecuadas para este momento crítico del crecimiento. (p. 45)

### **2.1.9 Aspectos metodológicos de la iniciación deportiva**

Según Latorre P. (2003) dice que:

#### **Cuadro Nº 1**

<b>Primera fase escolar (6 a 9-10 años)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Juegos y actividades pre deportivas</b></li><li>- <b>Ampliar el número de experiencias motoras y habilidades</b></li><li>- <b>Habilidades genéricas (bote, pase, conducción, entre otras)</b></li><li>- <b>Gimnasia básica y juegos de condición física</b></li><li>- <b>Competiciones escasas y sin trascendencia</b></li></ul>
---	---

(p. 71)

### **2.1.10 Métodos de entrenamiento en niños**

Los gestos de los entrenamientos deben ser proporcionales con las capacidades de cada niño, y además propuestos de forma que capten su atención, les resulten divertidos y les produzcan sensaciones placenteras.

Los métodos utilizados tradicionalmente para la enseñanza y práctica del deporte en las escuelas se han basado en la adquisición de las habilidades mediante la demostración y la repetición, que nos conducen a métodos pobres y escasos de motivación, más parecidos a los entrenamientos de adultos y alejados de los intereses del niño. Este tipo de método pasa por alto el adecuado desarrollo psicomotriz del niño encaminándolo hacia una especialización temprana con los riesgos que conlleva.

Los programas de entrenamientos para niños deben tener en cuenta como primer factor la motivación hacia la actividad, la cual se realizará con variedad en movimientos ante motricidades desequilibradas. Se deben planificar los ejercicios de estiramiento en todos los entrenamientos de fuerza.

Si la actividad se realiza en grupo se ejerce mayor efecto sobre los procesos del aprendizaje. En estas edades es mucho más factible la idea de programas de enseñanza-aprendizaje, y no de planes de entrenamiento. Se deben preparar, luego desarrollar.

Es fundamental que el atleta-niño aprenda a alternar cargas y recuperación, lo que ayudará a amortiguar el efecto de las cargas elevadas. Del mismo modo, el niño debe sentir el deseo de realizar la actividad y esto motivará que realice el trabajo sin sentirlo.

Según Martín (1980), "la periodización es la distribución en el tiempo de un ciclo de entrenamiento anual o semestral en espacios de tiempo más pequeños (periodos) para estructurar el entrenamiento en el tiempo". Con

ello, se pretende fijar y enfocar el desarrollo del rendimiento en ciclos que permiten fijar el momento de máximo rendimiento deportivo.

Se debe enfocar el trabajo con niños hacia un tipo de organización en la que se mezclen juegos, tareas de rendimiento, tareas sociales, etc.

Los programas de trabajo con niños y adolescentes, deben cumplir con determinadas reglas de tipo metodológico-pedagógicas que impidan, se cometan errores que puedan tener implicaciones en la personalidad de éstos. Un niño no tiene claros los límites existentes entre el triunfo y la derrota; ambas pueden ser factores determinantes, tanto positivos, como negativos.

#### **2.1.11 Aspectos a tener en cuenta en la enseñanza de los ejercicios**

Dentro de un enfoque de salud física y salud la presentación y enseñanza de los ejercicios debe de adquirir una vertiente educativa alejada de esas recopilaciones de ejercicios sin ninguna orientación pedagógica. Los ejercicios no incidirán, por lo menos de forma prioritaria, en los aspectos cuantitativos asociados a su realización, “más rápido, más fuerte, más lejos”, sino en los aspectos cualitativos de ejercicio: en la forma más correcta y segura de realizarlos.

Debemos pensar que en nuestra clase los alumnos van a aprender los ejercicios que posteriormente realizarán en cualquier tipo de actividad física o deportiva en el futuro. Por ello debemos de tener mucho cuidado a la hora de elegir los ejercicios que vamos a enseñar.

Existen ejercicios que, por sus repercusiones negativas o por la probabilidad de producir lesiones a corto o largo plazo, se les denomina “ejercicios contraindicados”; y existen otros que, por discrepancias en cuanto a sus posibles repercusiones negativas se les denomina “ejercicios polémicos”. Si en nuestras clases queremos seguir un enfoque de salud, es esencial que analicemos la finalidad de los ejercicios y que sustituyamos aquellos ejercicios problemáticos por otros que, consiguiendo el mismo fin, tengan menos riesgos. Del mismo modo es fundamental que los alumnos conozcan esos peligros y que les enseñemos los beneficios de una práctica correcta y segura.

Deberemos de centrar nuestra atención especialmente en aquellas zonas del cuerpo que soportan más tensiones, son más vulnerables y, por tanto, son las partes donde es más probable que se produzcan lesiones o fuertes molestias que pueden hacer al sujeto renunciar a la práctica deportiva pues no disfruta con ella. Nos referimos a la zona de la espalda, especialmente la zona lumbar y cervical, y la rodilla.

### **2.1.12 El entrenamiento en la edad infantil y juvenil**

#### **Objetivos del entrenamiento.**

Las metas que se fije el entrenador responsable de una planificación deportiva en el campo de la iniciación deportiva deberán de situarse en tres vertientes íntimamente relacionadas pero claramente diferenciadas como son:

La formación integral de la persona. El entrenador no puede olvidar que está trabajando con sujetos en procesos de maduración y crecimiento y que su actuación tendrá repercusiones sobre ellos. Estas repercusiones cabe buscarlas en diferentes ámbitos, como el corporal, el conductual o el actitudinal.

La preparación del deportista para el rendimiento futuro. El entrenador tiene la necesidad de prepararlos para afrontar con éxito su carrera deportiva futura. Esta preparación para el rendimiento futuro atañe sobre todo a tres aspectos:

Acondicionar el organismo del atleta para que sea capaz de asimilar, sin problemas y con el máximo rendimiento, las crecientes cargas de entrenamiento.

Dotar al deportista de unas bases físicas, técnicas y tácticas amplias y eficaces. Dotarle de unos mecanismos psicológicos que le permitan rendir en la competición y asimilar los altos niveles de entrenamiento futuro.

- La obtención, matizada, del rendimiento inmediato. Sin olvidar jamás los dos principios anteriores, el entrenador debe de intentar que sus deportistas consigan un buen resultado deportivo durante su etapa de formación, ya que éste aumentará su motivación, animándoles a continuar en la práctica deportiva, a la vez que les dará experiencias muy valiosas en el futuro.

Estas tres vertientes deben estar presentes, de alguna forma, en los objetivos de cualquier planificación deportiva pero, aún con más fuerza, en la preparación deportiva infantil.

### **2.1.13 Principios específicos del entrenamiento infantil**

Además de los principios generales del entrenamiento que se pueden encontrar en la bibliografía especializada en el campo del entrenamiento deportivo, deberemos además tener en cuenta los siguientes principios:

- Principio de adaptación a los niveles evolutivos. De hecho se trata de una especificación del principio de individualización. El entrenamiento deberá tener en cuenta el estado evolutivo del sujeto, y responder a sus necesidades e intereses del momento. “El entrenamiento debe de adaptarse al atleta y no al contrario”.

### **2.1.14 Las capacidades coordinativas**

Según Incarbone O. (2003) dice que:

Tomaremos la siguiente clasificación para ampliar este punto (teniendo en cuenta que estas capacidades tienen su acento en los aspectos neuromotrices).

1. Capacidad de acople de movimientos.
2. Capacidad de diferenciación motriz.
3. Capacidad de transformación del movimiento.
4. Capacidad de ritmización.
5. Capacidad de orientación espacio-temporal.
6. Capacidad de reacción.
7. Capacidad de equilibrio.

### **2.1.15 La capacidad de acople de movimientos**

Según Incarbone O. (2003) dice que:

Significa la posibilidad de realizar secuencias de movimientos significativos y coherentes ante un objetivo determinado.

#### **2.1.16 La Capacidad de diferenciación motriz**

Según Incarbone O. (2003) dice que:

El reconocimiento técnico (ajustado a cada edad) que los niños tienen durante la realización de un movimiento. En este caso, el aprendizaje influye de modo de que, cuando más se ejercita un movimiento, más ajustada será la precisión y fineza del mismo.

#### **2.1.17 La Capacidad de transformación del movimiento**

Según Incarbone O. (2003) dice que:

Es la posibilidad de alterar la dirección, la fuerza y la velocidad de un movimiento, se da con mucho más acento en las habilidades de tipo abiertas.

##### **2.1.17.1 La Capacidad de ritmización**

Según Incarbone O. (2003) dice que:

Está relacionada con el acople de movimientos y la dirección motriz, según sea la fluidez en la sucesión temporal de los movimientos.

##### **2.1.17.2 La capacidad de orientación espacio-temporal**

Según Incarbone O. (2003) dice que: Es la posibilidad de orientarse y ubicarse en espacio y en el tiempo, mediante estímulos estáticos o móviles. Esta capacidad es fundamental para la vida de relación, la acomodación al mundo externo y el deportivo.

### **2.1.17.3 La capacidad de reacción**

Según Incarbone O. (2003) dice que:

Le permite al niño reaccionar con movimientos adecuados a distintos tipos de estimulaciones, sean estas auditivas, táctiles, cinestésicas, rítmicas o rítmico-sonoras.

### **2.1.17.4 La capacidad de equilibrio**

Según Incarbone O. (2003) dice que: “Permite mantener al cuerpo en equilibrio ante las diferentes fuerzas que actúan sobre él especialmente gravedad y los empujes, significando el control sobre la postura en situaciones estáticas o dinámicas”. (p.47)

### **2.1.18 La conducción del balón**

Según Tico J. (2005) manifiesta que:

La conducción es la acción individual en plena posición-dominio del balón que nos permite, mediante una sucesión de golpes precisos al balón, progresar por el terreno de juego cuando las circunstancias del mismo lo aconsejan, en busca de posiciones ventajosas para el equipo.

En la conducción, si el poseedor no encuentra oposición directa, adquiere mayor velocidad, pero con oposición, le obligara a realizar cambios de dirección, sentido, ritmo de carrera, disminuyendo su velocidad en el terreno de juego y utilizando en ocasiones el regate como

recurso para burlar la oposición de uno a más adversarios que impidan nuestra progresión con el balón.

Sin embargo, la conducción del balón debe considerarse dentro del juego de equipo como un recurso, ya que la conducción excesiva resta velocidad al juego, permitiendo a los contrarios buscar posiciones favorables respecto al mismo.

Pero aunque la conducción retiene en ocasiones la velocidad del juego, en otras se beneficia de su temporalización, por lo que la necesidad de la conducción está en la sincronización ideal de la preparación del juego en cada instante.

Para realizar la conducción del balón de forma eficaz, el jugador debe tener en cuenta una serie de aspectos:

- Buena técnica de carrera, que será la apropiada en función de la velocidad. Como norma general debemos adaptar un perfecto equilibrio estando en situaciones de acción sobre el balón.
- Control permanente del balón, que este no se aleja en exceso del poseedor del mismo, y dependerá en cada caso en la distancia en que se encuentren los jugadores rivales.
- Visión perfecta de la situación de juego, para ello no se debe mirar constantemente al balón, obligando al jugador que conduzca con la cabeza levantada, mirando alternativamente y a intervalos al balón y al terreno de juego, para dominar la situación del resto de los jugadores y así facilitar la tarea de decisión más adecuada en cada momento.

- Acostumbrar desde el principio a que se realice la conducción del balón con ambos pies y distintas superficies de contacto (exterior, interior, planta, empeine, entre otras.), con lo cual se conseguirá una extensa variedad en las formas de ejecución, adaptando la más idónea en cada situación.
- Además de prestar atención a estos aspectos fundamentales, también deberemos tener en cuenta otros que dependen de diversas circunstancias, tales como distancias mínima del contrario, lugar por donde intenta el rival arrebatarse el balón, estado del terreno de juego entre otros, que nos indicaron las posibles variaciones útiles y convenientes para mayor efectividad de la conducción. (p. 281)

#### **2.1.18.1 Formas de conducción**

La conducción del balón puede hacerse con un solo pie o con los dos. El contacto del balón puede realizarse con diferentes superficies de contacto: interior, exterior, empeine, puntera, planta, entre otros. Cuando la conducción se realiza con un solo pie, se lleva el balón golpeándolo indistintamente con la parte interior y exterior del mismo pie.

Cuando se hace con los dos pies deberá golpearse suavemente el balón con la parte interior de ambos pies, haciéndolo avanzar en forma de zigzag, ósea de un pie al otro.

El tipo de conducción que nos permite realizar la carrera y los cambios y los cambios de ritmo con mayor rapidez es la conducción con el exterior del pie, ya que las posiciones del cuerpo y pierna que realiza la acción son más naturales que en la conducción con el interior. Además, esta forma de conducción es muy beneficiosa para encadenarla con el regate, ya que el jugador tiene muchas posibilidades de salida. (p.282).

Dependiendo de la distancia con el contrario distinguimos:

- 1) Conducción de protección:** se utiliza cuando hay un defensor cerca, debiéndose realizar con el pie más alejado del contrario y al ser posible con el exterior, interponiendo la pierna de apoyo y el tronco entre el balón y el defensor para proteger el balón del mismo, con una sucesión de topes cortos.
  
- 2) Conducción de velocidad:** se realiza para avanzar el balón rápidamente sin proximidad defensiva. El balón toca el suelo por delante o/y a un lado del jugador. Los toques sucesivos pueden ser más largos pero procurando que el balón no se aleje en exceso, la carrear debe realizarse con el tronco inclinado hacia delante y la cabeza alta.
  
- 3) Conducción con cambio de ritmo:** se trata de pasar de conducción de velocidad a conducción de protección para volver a salir en arrancada conduciendo en velocidad. Este tipo de conducción se utiliza para obtener ventaja sobre el defensor y escaparse.
  
- 4) Conducción con cambio de dirección:** el atacante conduce el balón hacia un lado como si fuera a arrancar, obligando al defensor a seguirle. En un momento determinado el atacante para y pasa el balón por delante (o por detrás), cambiando el balón de pierna, a la vez que se coloca entre su defensa y el balón. Cambia de ritmo y sale con protección del balón, sobrepasando al defensor.
  
- 5) Conducción en arrancada o salida en conducción:** desde la posición de parado, arrancando en velocidad con control del balón, se realiza según la posición del defensor. Arrancaremos por el lado de la pierna adelantada del defensor (o lado débil), ya que reaccionará peor. Se realiza con toques sucesivos, normalmente con el exterior del pie y

pierna más alejada del defensor de forma explosiva para sorprenderle. Lo ideal es poder realizarla indistintamente por ambos lados. (p. 283)

### **2.1.19 La recepción y control del balón**

Según Pacheco R. (2004) aclara que:

En la enseñanza/aprendizaje del Fútbol, deberemos enseñar a controlar y a recibir el balón, amortiguándolo y dominándolo para que el joven pueda jugar con mayor eficiencia.

Según Pacheco R. (2004) aclara que:

**La continuidad de las acciones de juego dependen mucho de la forma de como el jugador controla y domina el balón, tanto en una trayectoria a ras de suelo como en una trayectoria aérea, debiendo, si es posible realizarse con un solo toque, para que el segundo toque pueda crear una nueva acción de juego. La recepción y control del balón podrá hacerse con cualquier parte del cuerpo (excepto con las manos y los brazos), siendo las más utilizadas los pies, los muslos, y el pecho. (p. 82).**

### **2.1.20 Juego de cabeza**

Según Warren W. (2004) manifiesta que:

El juego de cabeza es una variación de la volea en la cual el balón es golpeado con la frente y no con el pie. Los principales usos del juego de cabeza incluyen despejar el balón fuera de peligro, pasarlo a un compañero y remota.

Debido a las dificultades que comporta enseñar técnicas de juego con la cabeza por el rechazo de los jugadores a practicarlo o por los riesgos que implica (p. ej., morderse la lengua, agarrotamiento de los músculos del cuello y dolores cervicales), el juego de cabeza es una de las técnicas más olvidadas del Fútbol, en particular en los niveles más bajos de este deporte. Se trata de un descuido desafortunado que retrasa la evolución de los jugadores, ya que es una técnica importante que todo jugador debe aprender. (p. 135)

### **2.1.21 Pautas para el entrenamiento técnico – táctico**

Según Warren W. (2004) manifiesta que:

- No debemos introducir nuevas acciones motrices y si trataremos de consolidar y corregir los elementos ya aprendidos.
- Perfeccionar los gestos y mejorar la condición física utilizando un mayor número de repeticiones.
- Requerir una mayor exigencia en la eficacia de los gestos y en las soluciones tácticas. (p. 46)

## **2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL**

El fútbol implica la movilización de un objeto, en caso de estar en posesión del mismo, o la recuperación de él, y una lucha por un espacio que es necesario ocupar o por evitar que sea ocupado, todo ello en colaboración u oposición con unos compañeros y rivales que continuamente modifican su situación en el campo, lo cual implica un gran número de estímulos a los que atender. A esto se le une la rapidez con la que es necesario tomar una decisión, lo cual le hace ser un deporte de los que podríamos definir como de gran complejidad perceptiva y decisional, como punto de partida para una ejecución correcta.

Los alumnos experimentan un crecimiento continuo y, en algunos casos acelerados, con las dificultades que esto conlleva para la formación de un esquema corporal definido y para el desenvolvimiento rítmico y armónico del movimiento y el manejo de móviles.

En estos deportes, tan importante es el desarrollo de las capacidades coordinativas, que permitirán al alumno una ejecución lo más fiel posible al modelo.

Todo ejercicio que se le quiera realizar al niño debe ajustarse a estas acciones motrices para mejorar su coordinación y así ir consiguiendo que los movimientos sean lo más naturales posibles para que en el futuro todas las acciones propias del deporte puedan ser asimiladas.

El empleo de juegos que permitan desarrollar estas capacidades debe ser predominante durante el entrenamiento. Conseguiremos dos cosas: que mejoren en eficacia y eficiencia sus movimientos y que exploren de forma espontánea sus capacidades.

La labor del entrenador tiene que ser fomentar la iniciativa del niño. Planteando los juegos o ejercicios con preguntas que favorezcan que los niños tengan iniciativa para conseguir realizar lo que se les plantea.

Otra de las cuestiones que un entrenador debe trabajar a estas edades es, que los niños sepan de su potencial para ejecutar movimientos con cada lado. Darse cuenta que lado es el dominante y hasta donde pueden llegar es muy importante a estas edades porque todavía tienen dificultades para diferenciar izquierda y derecha.

Podemos hacer un esquema de las cosas más importantes que tenemos que tener en cuenta para entrenar a niños entre 7 y 9 años:

Como siempre podemos encontrar niños a estas edades que están preparados para realizar ejercicios mucho más complicados, podemos ver en el siguiente video uno de estos casos excepcionales. Con los 6 años es capaz de realizar ejercicios que no son propios para su edad.

### **2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS**

**Actividad Física.**- Es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc., en el segundo caso simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo.

**Actividad Lúdica.**- Es la actividad que se la realiza con los niños utilizando el arte y el juego para el proceso de enseñanza-aprendizaje, logrando un mejor desarrollo integral de los niños/as.

**Adaptación Física.**-Se define como la capacidad de los seres vivos para mantener un equilibrio constante de sus funciones ante las exigencias de los estímulos que constantemente inciden en ellos, gracias a las modificaciones funcionales que se producen en cada uno de los órganos y sistemas, teniendo su aplicación en el ejercicio físico y el deporte.

**Aptitud Física.**- La define como la cualidad o capacidad para realizar algo. Disposición individual que se hace posible o Facilita el desarrollo de una actividad práctica, simple o compleja, con cierto rendimiento.

**Condición Física.**-Es la capacidad para realizar tareas diarias con vigor y efectividad retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones.

**Coordinación Motriz.**- Capacidad de realizar movimientos para ejecutar una acción concreta.

**Control Psicomotor.**- Es el progresivo dominio de los movimientos necesarios para ejecutar una acción motriz (o de movimiento) concreta.

**Desarrollo Sensomotor.**- Crecimiento o adquisición de las capacidades sensitivas y motrices que va adquiriendo los niños/as.

**Estímulo Físico.**- El estímulo se refiere a un acontecimiento, interno o externo del organismo, que actúa sobre estados de este y que puede producir cambios en él.

**Juego.**- Es la expresión más elevada del desarrollo humano en el niño/a, pues solo el juego constituye la expresión libre de lo que contiene el alma del niño/a.

**Motricidad gruesa.**- Supone la adquisición y coordinación del control global de todos los movimientos del cuerpo

**Capacidad.**- Condición física o psíquica innata, aprendida o relacionada con una disposición natural requerida para la realización de una actividad deportiva determinada.

**Coordinación.**- Armonía del juego muscular en reposo y en movimiento.; Cualidad de sinergia que permite combinar la acción de diversos grupos musculares para la realización de una serie de movimientos con un máximo de eficiencia y economía.

**Coordinación Motora.-** También llamada coordinación motriz, es la capacidad que un ser humano tiene de mover el cuerpo conscientemente, ese movimiento está ligado a la percepción.

**Cambio de Juego.-** Pase hecho de un lado a otro del campo, cruzando la trayectoria del balón, con la intención de cambiar el origen del ataque, si bien, lo único que se consigue habitualmente es el cambio de deporte.

## **2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN**

- ¿Qué métodos de entrenamiento utilizan los entrenadores, para desarrollar las capacidades coordinativas?
- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de las capacidades Coordinativas de niños de 7 a 9 años de las Escuelas de Fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez de la ciudad de Ibarra?
- ¿Cómo elaborar una Guía didáctica de desarrollo y optimización de las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio, y reacción para que pongan en práctica los entrenadores de los equipos investigados?

## 2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento</p> <p>Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad que se aplican conscientemente en dirección del movimiento.</p> <p>Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación.</p>	<p><b>Metodología del entrenamiento</b></p> <p><b>Capacidades coordinativas</b></p> <p><b>Fundamentos técnicos</b></p>	<p><b>Tipos de métodos.</b></p> <p><b>Clasificación</b></p> <p><b>Técnica individual</b></p>	<p>Método de ejercicios</p> <p>Métodos de juego</p> <p>Métodos de intervalo</p> <p>Métodos de circuito</p> <p>Métodos de competencia</p> <p>Capacidades Coordinativas Especiales: Acoplamiento Equilibrio Adaptación Ritmo Orientación Reacción Diferenciación</p> <p><b>El Control</b></p> <p><b>Tipos de Habilidad</b></p> <p>Estática (jugador y balón en el sitio).</p> <p>Dinámica (jugador- balón en movimiento).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gran dominio del balón.</li> <li>- Gran dominio de su cuerpo.</li> <li>- Claridad de ideas para la ejecución.</li> </ul> <p><b>La Conducción</b></p> <p><b>El Golpeo con el pie y con la cabeza</b></p>

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El trabajo de investigación se enmarca en algunos criterios de clasificación: debido a su naturaleza es de carácter cualitativo, porque se inició con la recolección de la información específicamente en la etapa de diagnóstico del fenómeno.

##### **3.1.1. Investigación documental**

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, internet, correo electrónico entre otros; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar el “Estudio de la metodología del entrenamiento para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las escuelas de fútbol Alberto Spencer, La jugada de Edison Méndez y Juvenil Caleño de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013”

##### **3.1.2. Investigación de Campo**

Se utilizó también la investigación de campo, en los sitios donde se recopiló los datos y aportes que ayudaran al trabajo investigativo del “Estudio de la metodología del entrenamiento para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las escuelas de

fútbol Alberto Spencer, La jugada de Edison Méndez y Juvenil Caleño de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013”

### **3.1.3. Investigación descriptiva**

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir cada uno de los pasos del problema de investigación en este caso del “Estudio de la metodología del entrenamiento para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las escuelas de fútbol Alberto Spencer, La jugada de Edison Méndez y Juvenil Caleño de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013”

### **3.1.4. Investigación Propositiva**

Servirá para plantear una alternativa de solución luego de conocer los resultados, en este caso del “Estudio de la metodología del entrenamiento para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las escuelas de fútbol Alberto Spencer, La jugada de Edison Méndez y Juvenil Caleño de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013”

## **3.2 MÉTODOS**

Los métodos que se utilizó en la presente investigación fueron los siguientes:

### **3.2.1. Método Científico**

Este método sirvió para desarrollar cada una de las etapas del proceso de investigación desde el problema de investigación, hasta la propuesta

que es la solución al problema planteado acerca del “Estudio de la metodología del entrenamiento para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las escuelas de fútbol Alberto Spencer, La jugada de Edison Méndez y Juvenil Caleño de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013”

### **3.2.2. Método Inductivo**

Se utilizó este método para determinar por medio de la observación, los diferentes problemas tanto internos, como externos del “Estudio de la metodología del entrenamiento para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las escuelas de fútbol Alberto Spencer, La jugada de Edison Méndez y Juvenil Caleño de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013”

### **3.2.3. Método Deductivo**

Se utilizará este método para seleccionar el problema de investigación, del “Estudio de la metodología del entrenamiento para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las escuelas de fútbol Alberto Spencer, La jugada de Edison Méndez y Juvenil Caleño de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013”

### **3.2.4. Método Analítico**

A través del análisis permitirá al investigador conocer la realidad que servirá para estudiar la situación actual del “Estudio de la metodología del entrenamiento para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las escuelas de fútbol Alberto Spencer, La jugada de

Edison Méndez y Juvenil Caleño de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013”

### **3.2.5 Método Sintético**

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca del “Estudio de la metodología del entrenamiento para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las escuelas de fútbol Alberto Spencer, La jugada de Edison Méndez y Juvenil Caleño de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013”

### **3.2.6 Método Estadístico**

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca del “Estudio de la metodología del entrenamiento para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las escuelas de fútbol Alberto Spencer, La jugada de Edison Méndez y Juvenil Caleño de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013”

## **3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

Se utilizó varias técnicas e instrumentos de recopilación de datos de información, las mismas que son de suma importancia para proceder a la ejecución y desarrollo del problema en estudio. Se aplicó una encuesta a los entrenadores, cuyo propósito es conocer el tipo de metodología que utilizan para desarrollar las capacidades coordinativas y finalmente se aplicó una ficha de Observación acerca de las cualidades coordinativas.

### 3.3 POBLACIÓN

En el desarrollo de la investigación se tomó, como fuente de información a los siguientes Equipos de fútbol infantil.

#### CUADRO DE LA POBLACIÓN DE LOS NIÑOS

Cuadro Nº 2

Unidad educativas	Entren.	Deport.
Alberto Spencer	2	45
Juvenil Caleño	2	45
La jugada	1	30
Total	5	120

Fuente: Equipos

### 3.4 Muestra

Se trabajó con el 100% de la población y no se aplicó la formula, ya que la población es inferior a 200 individuos.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Se aplicó una encuesta a los entrenadores acerca de la metodología del entrenamiento para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las escuelas de fútbol Alberto Spencer, La jugada de Edison Méndez y Juvenil Caleño de la ciudad de Ibarra. Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas con cuadros, gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los entrenadores motivo de la investigación se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

#### 4.1.1 Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta

##### Pregunta N° 1

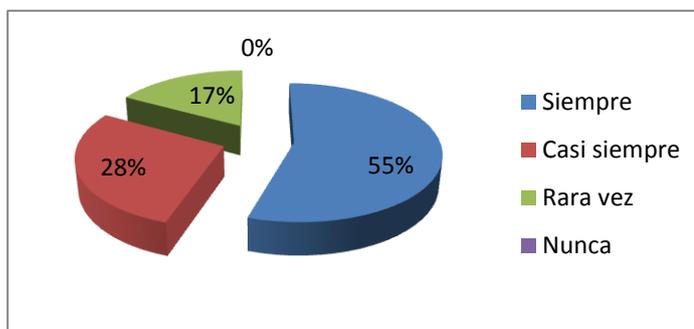
¿Utiliza usted una metodología innovadora para desarrollar las capacidades coordinativas de sus deportistas?

Cuadro N° 3

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	00,00%
Casi siempre	1	20,00%
Rara vez	4	80,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	5	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de los equipos investigados

Gráfico N° 1



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

#### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores se obtuvo los siguientes resultados más de la mitad de los investigados manifiestan que rara vez utiliza metodología innovadora para desarrollar las capacidades coordinativas de sus deportistas, en menor porcentaje está la alternativa casi siempre. Lo que se sugiere actualizarse en lo referente a la metodología del entrenamiento deportivo.

## Pregunta N° 2

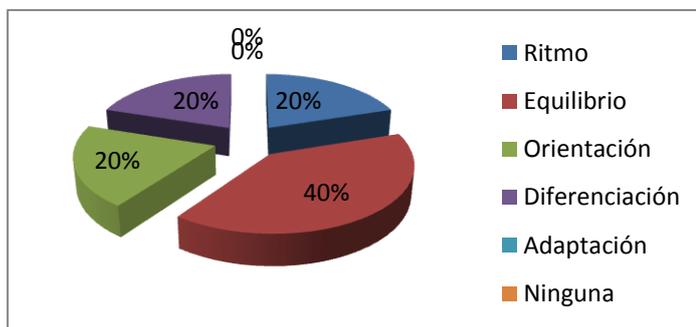
¿Cuáles de estas capacidades coordinativas ha entrenado con sus alumnos?

**Cuadro N° 4**

Alternativa	Frecuencia	%
Ritmo	1	20,00%
Equilibrio	2	40,00%
Orientación	1	20,00%
Diferenciación	1	20,00%
Adaptación	0	00,00%
Ninguna	0	00,00%
TOTAL	5	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de los equipos investigados

**Gráfico N° 2**



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

## INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores se obtuvo los siguientes resultados menos de la mitad de los investigados manifiestan que las capacidades coordinativas que han entrenado con sus alumnos es el equilibrio, en menor porcentaje esta ritmo, orientación y diferenciación. Lo que se sugiere trabajar todas cualidades coordinativas con mayor intensidad porque son la base para futuros movimientos.

### Pregunta N° 3

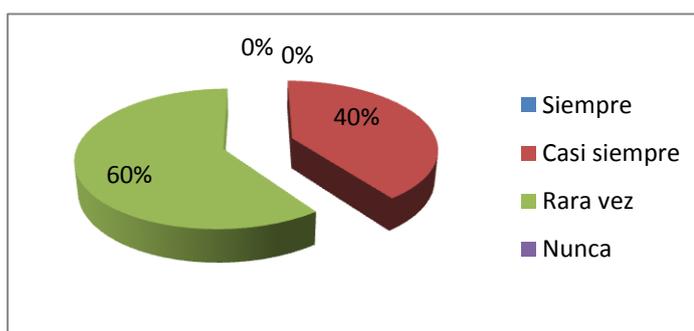
¿Utiliza métodos, procedimientos y medios de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas de acuerdo con la edad?

Cuadro N° 5

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	00,00%
Casi siempre	2	40,00%
Rara vez	3	60,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	5	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de los equipos investigados

Gráfico N°3



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores se obtuvo los siguientes resultados más de la mitad de los investigados manifiestan que rara vez utilizan los métodos, procedimientos y medios de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas de acuerdo con la edad, en menor porcentaje está la alternativa casi siempre. Lo que se sugiere actualizarse en lo referente a la metodología del entrenamiento deportivo.

#### Pregunta N° 4

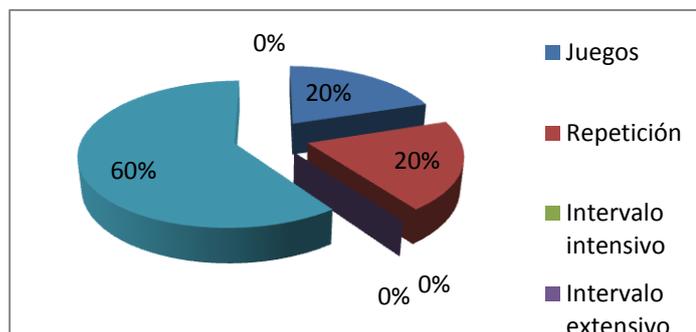
¿Cuáles de estos métodos de entrenamiento utiliza para un mejor rendimiento de sus alumnos?

Cuadro N° 6

Alternativa	Frecuencia	%
Juegos	1	20,00%
Repetición	1	20,00%
Intervalo intensivo	0	00,00%
Intervalo extensivo	0	00,00%
Circuito	3	60,00%
Ninguno	0	00,00%
TOTAL	5	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de los equipos investigados

Gráfico N° 4



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

#### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores se obtuvo los siguientes resultados más de la mitad de los investigados manifiestan que los métodos de entrenamiento que utiliza para un mejor rendimiento de sus alumnos es el método de circuitos, en menor porcentaje está la alternativa método de juegos y repetición. Lo que se sugiere utilizar todos los métodos posibles de acuerdo a la edad de los deportistas.

### Pregunta N° 5

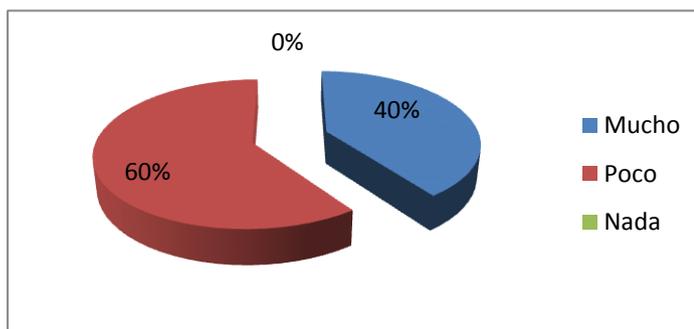
¿Tiene conocimiento de la definición de las capacidades coordinativas y como trabajar con métodos adecuados?

Cuadro N° 7

Alternativa	Frecuencia	%
Mucho	2	40,00%
Poco	3	60,00%
Nada	0	00,00%
TOTAL	5	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de los equipos investigados

Gráfico N° 5



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores se obtuvo los siguientes resultados más de la mitad de los investigados manifiestan que tienen poco conocimiento de la definición de las capacidades coordinativas y como trabajar con métodos adecuados, en menor porcentaje está la alternativa mucho. Lo que se sugiere convertirse en investigadores permanentes de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

### Pregunta N° 6

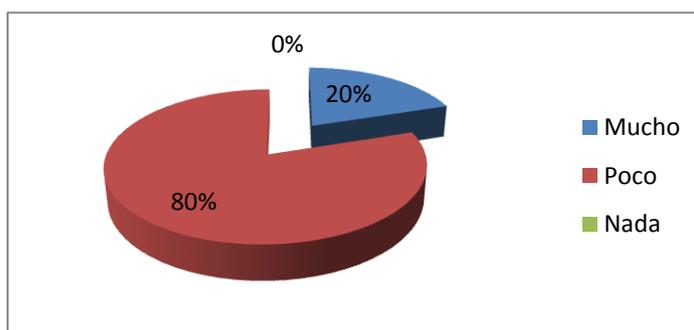
¿Tiene usted conocimiento acerca de los métodos que se emplean para un mejor rendimiento en los niños de 7 a 9 años?

**Cuadro N° 8**

Alternativa	Frecuencia	%
Mucho	1	20,00%
Poco	4	80,00%
Nada	0	00,00%
TOTAL	5	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de los equipos investigados

**Gráfico N° 6**



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores se obtuvo los siguientes resultados más de la mitad de los investigados manifiestan que tienen poco conocimiento acerca de los métodos que se emplean para un mejor rendimiento en los niños de 7 a 9 años, en menor porcentaje está la alternativa mucho. Lo que se sugiere convertirse en investigadores permanentes de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

### Pregunta N° 7

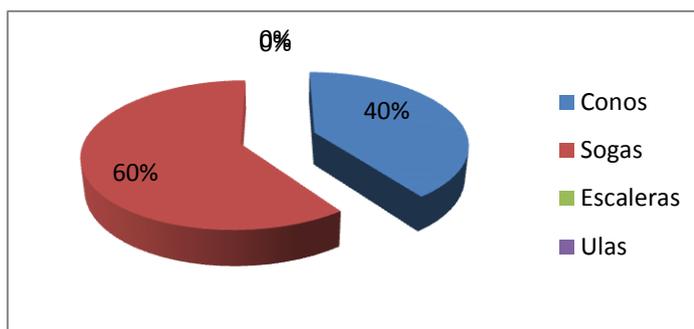
¿Para desarrollar las capacidades coordinativas en sus alumnos que tipo de medios didácticos utiliza para desarrollarla?

Cuadro N° 9

Alternativa	Frecuencia	%
Conos	2	40,00%
Sogas	3	60,00%
Escaleras	0	00,00%
Ulas	0	00,00%
TOTAL	5	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de los equipos investigados

Gráfico N° 7



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores se obtuvo los siguientes resultados más de la mitad de los investigados manifiestan que para desarrollar las capacidades coordinativas en sus alumnos utiliza sogas, en menor porcentaje está la alternativa conos. Lo que se sugiere utilizar variedad de medios didácticos para desarrollar de manera eficiente las capacidades coordinativas.

### Pregunta N° 8

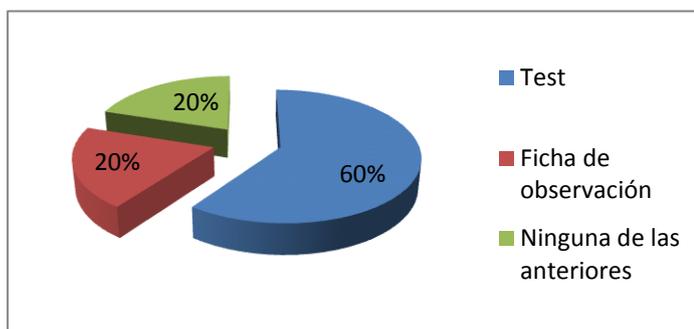
¿Cómo evalúa las capacidades coordinativas en sus alumnos?

Cuadro N° 10

Alternativa	Frecuencia	%
Test	3	60,00%
Ficha de observación	1	20,00%
Ninguna de las anteriores	1	20,00%
TOTAL	5	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de los equipos investigados

Gráfico N° 8



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores se obtuvo los siguientes resultados más de la mitad de los investigados manifiestan que evalúa las capacidades coordinativas en sus alumnos mediante test de coordinación y menor alternativa la ficha de Observación. Lo que se sugiere a los entrenadores realizar test válidos y confiables y que midan lo que pretenden medir de acuerdo a la edad de los deportistas.

### Pregunta N° 9

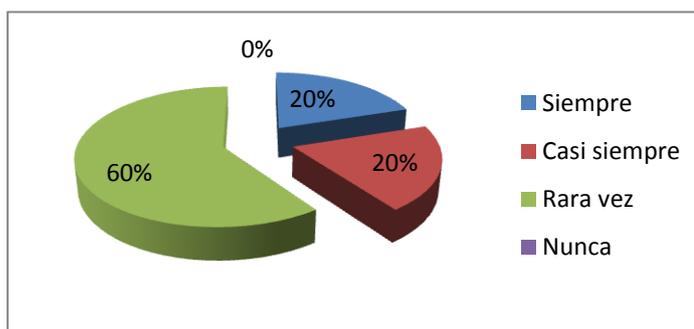
¿Usted hace seguimiento permanente de las capacidades coordinativas a sus deportistas?

**Cuadro N° 11**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	20,00%
Casi siempre	1	20,00%
Rara vez	3	60,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	5	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de los equipos investigados

**Gráfico N° 9**



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores se obtuvo los siguientes resultados más de la mitad de los investigados manifiestan que rara vez hace seguimiento permanente de las capacidades coordinativas a sus deportistas, en menor porcentaje está la alternativa siempre y casi siempre. Lo que se sugiere a los entrenadores hacer un seguimiento permanente de sus deportistas y de allí obtener excelentes resultados.

### Pregunta N° 10

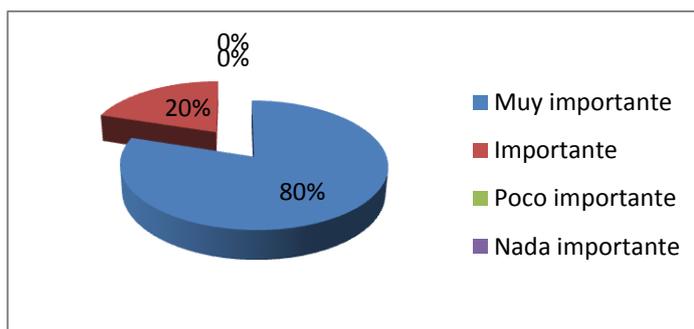
¿Según su criterio cree que es importante que el grupo de tesis elabore una Guía para mejorar las capacidades coordinativas en los estudiantes?

**Cuadro N° 12**

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	4	80,00%
Importante	1	20,00%
Poco importante	0	00,00%
Nada importante	0	00,00%
TOTAL	5	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de los equipos investigados

**Gráfico N° 10**



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores se obtuvo los siguientes resultados más de la mitad de los investigados manifiestan que es muy importante que el grupo de tesis elabore una Guía para mejorar las capacidades coordinativas en los estudiantes, en menor porcentaje está la alternativa importante. Lo que se sugiere a los entrenadores utilizar la guía porque contiene ejercicios ilustrativos y fáciles de comprender acerca de los ejercicios de las capacidades.

#### 4.1.2 Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la ficha

### COORDINACIÓN

#### Pregunta N° 1

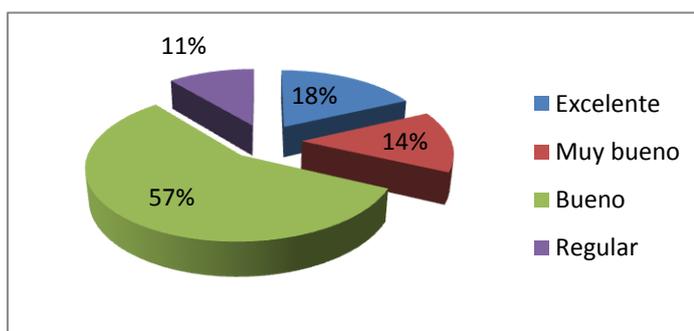
¿Dribling hacia afuera y hacia adentro?

#### Cuadro N° 13

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	21	18,00%
Muy bueno	17	14,00%
Bueno	68	57,00%
Regular	14	11,00%
TOTAL	120	100,00%

Fuente: Ficha de Observación a los jugadores de los equipos.

#### Gráfico N° 11



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a la ficha de observación realizada a los jugadores se ha evidenciado que tienen una condición buena con respecto al drible hacia afuera y hacia adentro y en menor porcentaje estas alternativas excelente y muy buena. Al respecto se manifiesta que los niños/as deben repasar en forma permanente los fundamentos técnicos individuales del fútbol, utilizando los métodos y medios adecuados de acuerdo a la edad.

## Pregunta N° 2

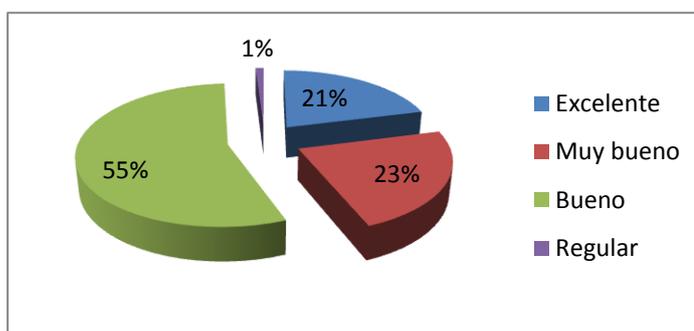
¿Saltos con soga pie izquierdo, pie derecho?

**Cuadro N° 14**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	25	21,00%
Muy bueno	27	23,00%
Bueno	66	55,00%
Regular	2	01,00%
TOTAL	120	100,00%

Fuente: Ficha de Observación a los jugadores de los equipos.

**Gráfico N° 12**



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

## INTERPRETACIÓN

De acuerdo a la ficha de observación realizada a los jugadores se ha evidenciado que tienen una condición buena con respecto a los Saltos con soga pie izquierdo, pie derecho y en menor porcentaje esta las alternativas excelente, muy buena, regular. Al respecto se manifiesta que los niños/as deben repasar en forma permanente los fundamentos técnicos individuales del fútbol, utilizando los métodos y medios adecuados de acuerdo a la edad.

### Pregunta N° 3

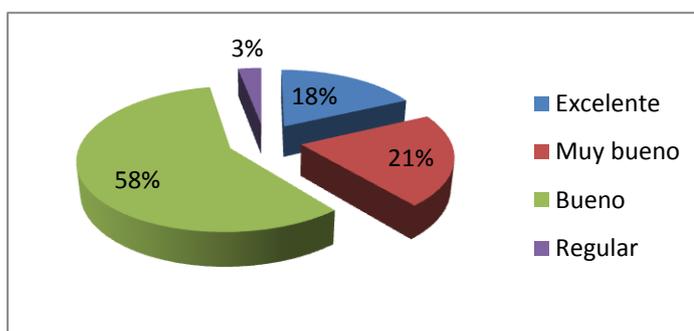
#### ¿Conducción del balón en zigzag con 6 conos?

Cuadro N° 15

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	21	18,00%
Muy bueno	26	21,00%
Bueno	69	58,00%
Regular	4	03,00%
TOTAL	120	100,00%

Fuente: Ficha de Observación a los jugadores de los equipos.

Gráfico N° 13



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a la ficha de observación realizada a los jugadores se ha evidenciado que tienen una condición buena con respecto a la conducción del balón en zigzag con 6 conos y en menor porcentaje esta las alternativas excelente, muy buena, regular. Al respecto se manifiesta que los niños/as deben trabajar en forma permanente los fundamentos técnicos individuales del fútbol, utilizando los métodos y medios adecuados de acuerdo a la edad.

## EQUILIBRIO

### Pregunta N° 4

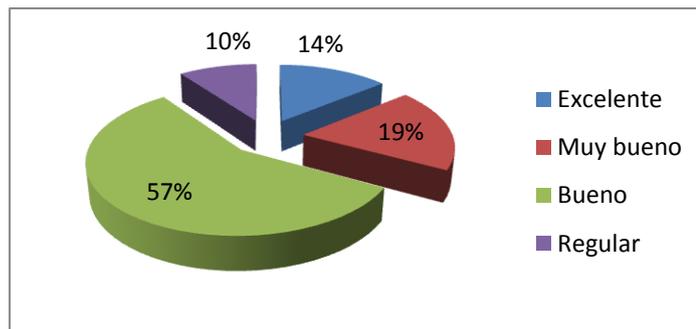
#### ¿Cascaritas?

#### Cuadro N° 16

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	17	14,00%
Muy bueno	23	19,00%
Bueno	68	57,00%
Regular	12	10,00%
TOTAL	120	100,00%

Fuente: Ficha de Observación a los jugadores de los equipos.

#### Gráfico N° 14



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

## INTERPRETACIÓN

De acuerdo a la ficha de observación realizada a los jugadores se ha evidenciado que tienen una condición buena con respecto a las Cascaritas y en menor porcentaje esta las alternativas excelente, muy buena, regular. Al respecto se manifiesta que los niños/as deben trabajar en forma permanente los fundamentos técnicos individuales del fútbol, utilizando los métodos y medios adecuados de acuerdo a la edad.

### Pregunta N° 5

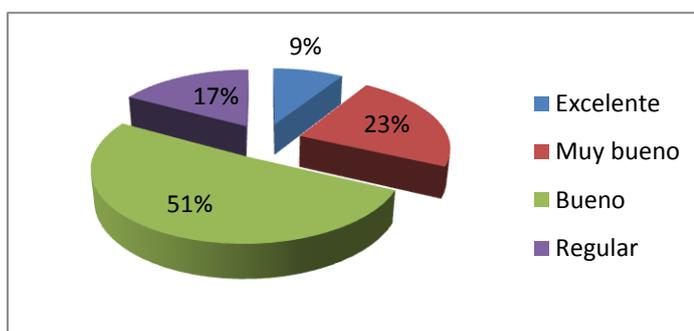
¿Salta con pie derecho en línea recta y regresa con el izquierdo?

**Cuadro N° 17**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	11	09,00%
Muy bueno	27	23,00%
Bueno	61	51,00%
Regular	21	17,00%
TOTAL	120	100,00%

Fuente: Ficha de Observación a los jugadores de los equipos.

**Gráfico N° 15**



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a la ficha de observación realizada a los jugadores se ha evidenciado que tienen una condición buena con respecto a los Saltos con pie derecho en línea recta y regresa con el izquierdo y en menor porcentaje esta las alternativas excelente, muy buena, regular. Al respecto se manifiesta que los niños/as deben trabajar en forma permanente las capacidades coordinativas en forma permanente.

## Pregunta N° 6

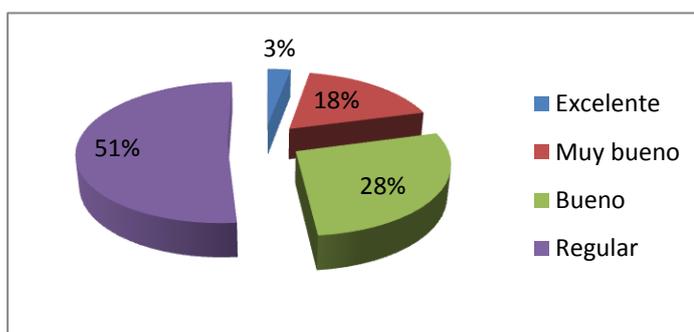
### ¿Dominación del balón con el empeine?

#### Cuadro N° 18

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	3	03,00%
Muy bueno	22	18,00%
Bueno	33	28,00%
Regular	62	52,00%
TOTAL	120	100,00%

Fuente: Ficha de Observación a los jugadores de los equipos.

#### Gráfico N° 16



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

## INTERPRETACIÓN

De acuerdo a la ficha de observación realizada a los jugadores se ha evidenciado que tienen una condición regular con respecto al dominación del balón con el empeine y en menor porcentaje esta las alternativas excelente, muy buena, bueno. Al respecto se manifiesta que los niños/as deben trabajar en forma permanente los fundamentos técnicos individuales.

## ORIENTACIÓN

### Pregunta N° 19

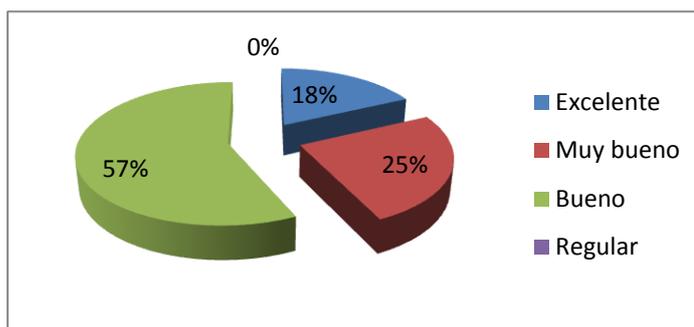
¿Conduce el balón mientras mira al entrenador los números que le muestra con las manos?

### Cuadro N° 19

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	21	18,00%
Muy bueno	30	25,00%
Bueno	69	57,00%
Regular	0	00,00%
TOTAL	120	100,00%

Fuente: Ficha de Observación a los jugadores de los equipos.

### Gráfico N° 17



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

## INTERPRETACIÓN

De acuerdo a la ficha de observación realizada a los jugadores se ha evidenciado que tienen una condición buena con respecto a la conducción del balón mientras mira al entrenador los números que le muestra con las manos y en menor porcentaje esta las alternativas excelente, muy buena. Al respecto se manifiesta que los niños/as deben trabajar en forma permanente los fundamentos técnicos individuales.

### Pregunta N° 8

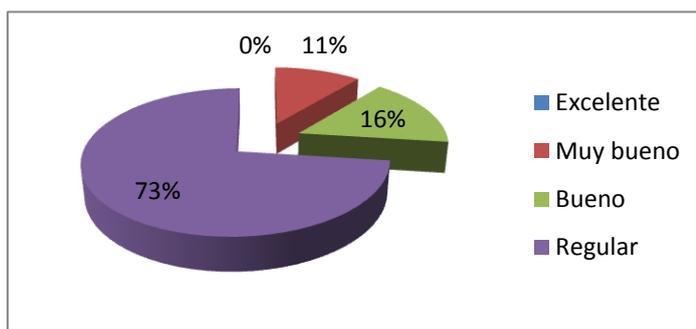
¿Lance el balón para luego cogerlo dando una vuelta y evitando que caiga al piso?

Cuadro N° 20

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy bueno	13	11,00%
Bueno	20	16,00%
Regular	87	73,00%
TOTAL	120	100,00%

Fuente: Ficha de Observación a los jugadores de los equipos.

Gráfico N° 18



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a la ficha de observación realizada a los jugadores se ha evidenciado que tienen una condición regular cuando lanza el balón para luego cogerlo dando una vuelta y evitando que caiga al piso y en menor porcentaje está la alternativa muy buena, buena. Al respecto se manifiesta que los niños/as deben trabajar en forma permanente los fundamentos técnicos individuales y algunos ejercicios donde se desarrolle las principales habilidades técnicas.

### Pregunta N° 9

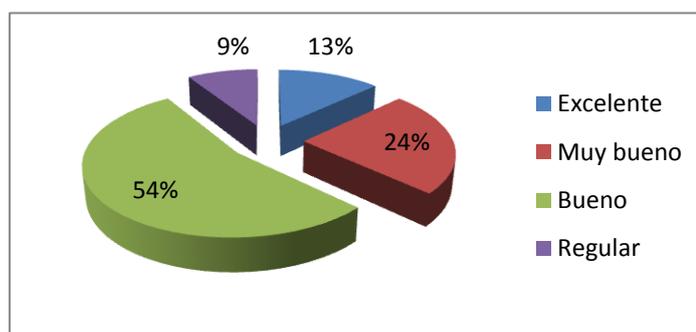
¿Direccione el cabeceo hacia la derecha e izquierda?

Cuadro N° 21

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	16	13,00%
Muy bueno	29	24,00%
Bueno	64	54,00%
Regular	11	09,00%
TOTAL	120	100,00%

Fuente: Ficha de Observación a los jugadores de los equipos.

Gráfico N° 19



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a la ficha de observación realizada a los jugadores se ha evidenciado que tienen una condición buena cuando direcciona el cabeceo hacia la derecha e izquierda y en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy buena, regular. Al respecto se manifiesta que los niños/as deben trabajar en forma permanente los fundamentos técnicos individuales.

## RITMO

### Pregunta N° 10

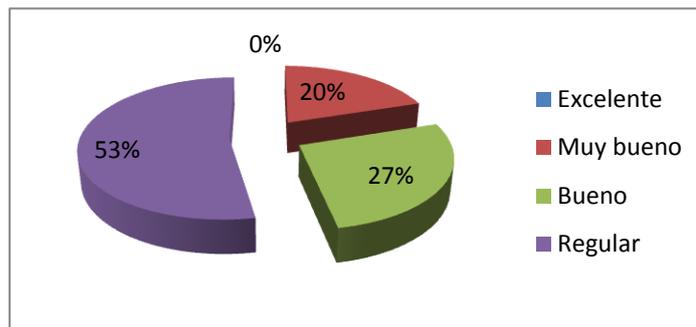
¿Salga corriendo hacia la línea y cabecee el balón que se le es enviado con la mano?

### Cuadro N° 22

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy bueno	24	20,00%
Bueno	33	27,00%
Regular	63	53,00%
TOTAL	120	100,00%

Fuente: Ficha de Observación a los jugadores de los equipos.

### Gráfico N° 20



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

## INTERPRETACIÓN

De acuerdo a la ficha de observación realizada a los jugadores se ha evidenciado que tienen una condición regular cuando salga corriendo hacia la línea y cabecee el balón que se le es enviado con la mano y en menor porcentaje está la alternativa muy buena, bueno. Al respecto se manifiesta que los niños/as deben trabajar en forma permanente los fundamentos técnicos individuales.

## REACCIÓN

### Pregunta N° 11

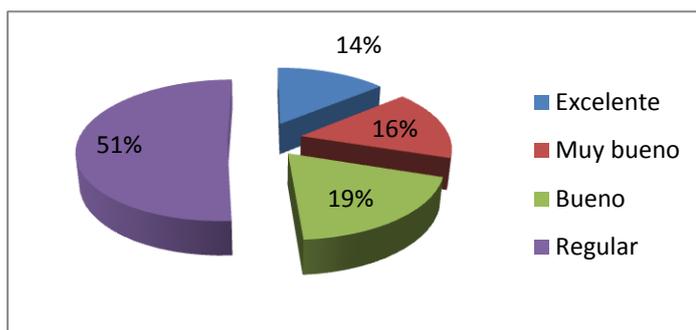
¿Conduce el balón mirando las instrucciones del DT bandera blanca hacia la izquierda bandera roja hacia la derecha?

### Cuadro N° 23

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	17	14,00%
Muy bueno	19	16,00%
Bueno	23	19,00%
Regular	61	51,00%
TOTAL	120	100,00%

Fuente: Ficha de Observación a los jugadores de los equipos.

### Gráfico N° 21



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

## INTERPRETACIÓN

De acuerdo a la ficha de observación realizada a los jugadores se ha evidenciado que tienen una condición regular cuando conduce el balón mirando las instrucciones del DT bandera blanca hacia la izquierda bandera roja hacia la derecha y en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy buena, bueno. Al respecto se manifiesta que los niños/as deben trabajar en forma permanente los fundamentos técnicos individuales.

### Pregunta N° 12

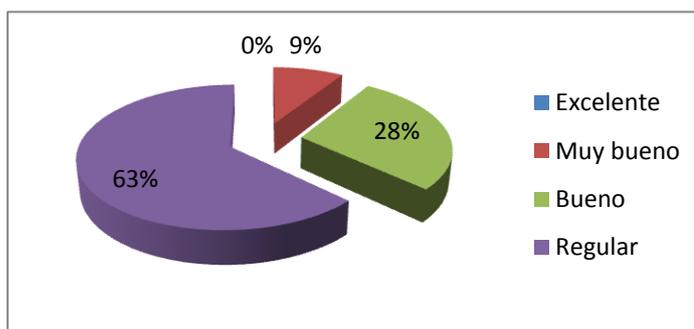
¿Recuéstese en el piso y al sonido del pito salga corriendo hasta la línea?

Cuadro N° 24

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy bueno	11	09,00%
Bueno	33	28,00%
Regular	76	63,00%
TOTAL	120	100,00%

Fuente: Ficha de Observación a los jugadores de los equipos.

Gráfico N° 22



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

### INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a la ficha de observación realizada a los jugadores se ha evidenciado que tienen una condición regular cuando se recuesta en el piso y al sonido del pito salga corriendo hasta la línea y en menor porcentaje está la alternativa muy buena, bueno. Al respecto se manifiesta que los niños/as deben trabajar en forma permanente los fundamentos técnicos individuales.

### Pregunta N° 13

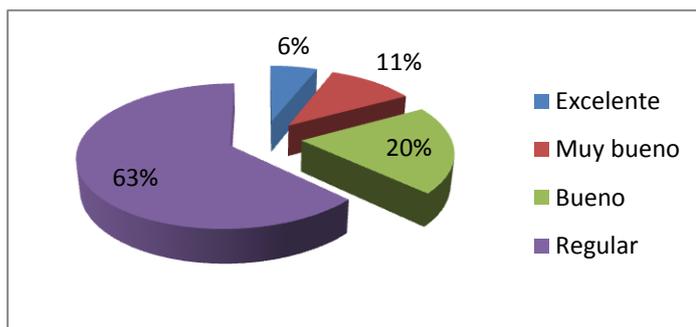
¿Lance el balón dejando que este rebote una vez en el piso y a gran velocidad de vuelta el cono y atrape el balón antes que de el segundo bote?

**Cuadro N° 25**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	7	06,00%
Muy bueno	13	11,00%
Bueno	24	20,00%
Regular	76	63,00%
TOTAL	120	100,00%

Fuente: Ficha de Observación a los jugadores de los equipos.

**Gráfico N° 23**



Autores: Carrera Álvaro, Bedoya Jairo

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a la ficha de observación realizada a los jugadores se ha evidenciado que tienen una condición regular cuando lance el balón dejando que este rebote una vez en el piso y a gran velocidad de vuelta el cono y atrape el balón antes que de el segundo bote y en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy buena, bueno. Al respecto se manifiesta que los niños/as deben trabajar en forma permanente los fundamentos técnicos individuales.

### **4.1.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

#### **PREGUNTA N°1**

**¿Qué métodos de entrenamiento utilizan los entrenadores, para desarrollar las capacidades coordinativas?**

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores se obtuvo los siguientes resultados más de la mitad de los investigados manifiestan que los métodos de entrenamiento que utiliza para un mejor rendimiento de sus alumnos es el método de circuitos, en menor porcentaje está la alternativa método de juegos y repetición. Lo que se sugiere utilizar todos los métodos posibles de acuerdo a la edad de los deportistas.

#### **PREGUNTA N°2**

**¿Cuál es el nivel de desarrollo de las capacidades Coordinativas de niños de 7 a 9 años de las Escuelas de Fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez de la ciudad de Ibarra?**

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores se obtuvo los siguientes resultados menos de la mitad de los investigados manifiestan que las capacidades coordinativas que han entrenado con sus alumnos es el equilibrio, en menor porcentaje está ritmo, orientación y diferenciación. De acuerdo a la ficha de observación realizada a los jugadores se ha evidenciado que tienen una condición regular cuando lance el balón dejando que este rebote una vez en el piso y a gran velocidad de vuelta el cono y atrape el balón antes que de el segundo bote y en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy buena, bueno.

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- La mitad de los investigados manifiestan que rara vez utiliza metodología innovadora para desarrollar las capacidades coordinativas de sus deportistas, en menor porcentaje está la alternativa casi siempre.
- La mitad de los investigados manifiestan que rara vez utilizan los métodos, procedimientos y medios de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas de acuerdo con la edad, en menor porcentaje está la alternativa casi siempre.
- Más de la mitad de los investigados manifiestan que los métodos de entrenamiento que utiliza para un mejor rendimiento de sus alumnos es el método de circuitos, en menor porcentaje está la alternativa método de juegos y repetición.
- Más de la mitad de los investigados manifiestan que rara vez hace seguimiento permanente de las capacidades coordinativas a sus deportistas, en menor porcentaje está la alternativa siempre y casi siempre.
- Más de la mitad de los investigados manifiestan que es muy importante que el grupo de tesis elabore una Guía para mejorar las capacidades coordinativas en los estudiantes.

## 5.2 Recomendaciones

- A los docentes utilicen una metodología innovadora para desarrollar las capacidades coordinativas de sus deportistas, ya que ayudan a tener unas bases sólidas de la coordinación.
- A los entrenadores utilizar los métodos, procedimientos y medios de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas de acuerdo con la edad.
- A los entrenadores que utilicen variedad de métodos de entrenamiento para mejorar el rendimiento de sus alumnos en eventos deportivos, dentro y fuera del plantel.
- A los entrenadores realizar un seguimiento permanente de las capacidades coordinativas a sus deportistas, esta son la base para corregir los errores de formación deportiva.
- A los entrenadores utilizar la Guía didáctica elaborada por los investigadores cuyo objetivo es mejorar las capacidades coordinativas en los estudiantes a través de métodos, procedimientos y medios adecuados.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA**

GUÍA DIDÁCTICA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS NIÑOS DE LAS CATEGORÍAS 7, 8 Y 9 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL “ALBERTO SPENCER”, “JUVENIL CALEÑO” Y “LA JUGADA DE EDISON MÉNDEZ”, MEDIANTE DIFERENTES MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

#### **6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Esta propuesta tiene por objeto desarrollar las capacidades coordinativas de orientación, equilibrio, y reacción, ya que dichas edades es un campo propicio para la misión de este trabajo. Y además va encaminada a mejorar la ejecución motriz de los fundamentos técnicos básicos del Fútbol, y fortalecer la interrelación global entre estos dos aspectos en los niños de las Escuelas de Fútbol en las categorías sub 7, 8 y 9 años. Para el desarrollo de esta propuesta tendremos una perspectiva progresiva es decir de lo más simple a lo más complejo, de la menor aplicación de instrumentos a una mayor aplicación, la utilización de cambios de sentidos de lentos a rápidos, de trabajos individuales a trabajos colectivos y estimular los sistemas de percepción de señales y de respuestas

El fútbol infantil, como cualquier otro deporte reducido, tiene reglas propias para adaptarse a los niños que lo practican. No obstante las

técnicas deportivas son iguales que las que realizan los grandes jugadores profesionales. Conoce más sobre los ejercicios de entrenamiento en fútbol para niños, en este artículo.

Las fases de desarrollo presentadas muestran las características generales y típicas de cada edad: cuando los niños pueden y deben adquirir cada una de las habilidades y destrezas técnico-tácticas, ya que entre las distintas categorías de edad se abren grandes diferencias individuales que vienen determinadas tanto por la edad cronológica como biológica

### **6.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

En la etapa infantil se hace imposible separar los elementos que la componen, ya que todos y cada uno de los aspectos del desarrollo están estrechamente ligados.

La relación del niño con el mundo externo pasa primero a través de la relación consigo mismo. Para lo cual es necesario comenzar con conocer su propio cuerpo, sus características y posibilidades, esta exploración tiene por objeto el acto motriz.

Dentro del trabajo motriz se puede hablar de motricidad fina; aquellas realizadas por los segmentos distales, y gruesa la que reúne las actividades globales del cuerpo más proximales al eje central.

Todas estas actividades presentan una serie de atributos comunes y ciertas maneras de realizarlas y todas estas condiciones se encuentran influidas las capacidades coordinativas que cada niño posee.

Y es precisamente el concepto de Capacidades Coordinativas quien presenta el papel central en esta investigación, para desarrollar estas en los niños comprendidos entre las edades de 7 a 9 años, en el cual se presenta la implicancia en el desarrollo motor mediante el instrumento de medición “Test de aptitud física”, pueden ser evaluados para posteriormente ser estimulados y obtener de él, mayores logros de evolución psicomotriz, de acuerdo al desarrollo de cada grupo.

**Capacidad:** Condición física o psíquica innata, aprendida o relacionada con una disposición natural requerida para la realización de una actividad deportiva determinada. En diagnósticos se utilizan test de valoración para medir las capacidades. Con ayuda del análisis factorial se intentan descubrir las llamadas capacidades primarias que se consideran condiciones de base necesarias para ciertas capacidades. (Por Ej. De naturaleza intelectual o motriz). Cuando solo designa la condición necesaria para realizar una tarea, el término aptitud se utiliza también con el sentido de característica.

### **Capacidades coordinativas**

En el plano deportivo en una destreza siempre son importantes varias capacidades coordinativas pero su dominancia es diferente. En el proceso de aprendizaje de destrezas motoras, pero especialmente en la utilización de destrezas aprendidas, también se alcanza una elevación del nivel de las capacidades coordinativas, lo cual depende especialmente de la cantidad del tipo y de la dificultad de esas destrezas. Sin embargo una formación y aumento dirigido y acentuado de las capacidades coordinativas requiere de otras medidas metodológicas más diferenciadas. Esta interrelación entre las destrezas motoras y las capacidades coordinativas tiene su fundamento en los procesos y normas

de la coordinación motora, siendo la expresión la expresión y el reflejo de las mismas.

### **La fase de preparación (de los 7 a los 10 años)**

Según Benedek E. (2006) aclara que:

**El instinto lúdico fuertemente desarrollando y el gran afán de movimiento son también característicos de esta edad. Este natural afán de movimiento tiene que ser utilizado para la aproximación al juego del fútbol. EL niño juega por el placer de jugar. Este gusto por el movimiento tiene que ser guiado por métodos, juegos y ejercicios propios de su edad. La garantía de la experiencia de juego es un requisito indispensable. Se pueden encontrar posibilidades de juego en el círculo de los amigos, pero también en el trabajo dirigido y organizado. Además hay ocasiones para jugar al fútbol en la escuela o en la familia. Es absolutamente necesario que los clubs creen posibilidades de juego también para los más jóvenes. (p.33)**

El objetivo para el grupo de edades comprendidas entre los 7 y 10 años consiste en desarrollar la sensibilidad para el balón, despertar el interés para el juego del fútbol y proporcionar fundamentos para poder jugar. Pero a esta edad no se puede de repente empezar una enseñanza de fútbol, ya que la coordinación de movimientos y la capacidad de atención y concentración todavía están poco desarrollados; tampoco el desarrollo de la musculatura no corresponde con el crecimiento en altura, la capacidad de rendimiento fluctúa notablemente. Los ejercicios individuales y por parejas tienen que ser utilizados tanto como los juegos reducidos, que son apropiados para educar hacia el compañerismo

necesario (respeto por el compañero de juego y por el adversario, ilusión por el triunfo superación de la derrota, luchar uno por el otro. etc.

Sencillos elementos del fútbol pueden ser empleados ya en los juegos. Es preferible intervenir poco en el juego; la paciencia desempeña un gran papel entrenando niños de esta edad. A mayor edad, el deseo de aprender crece cada vez más en el niño. La capacidad de concentración y percepción motora y de este modo la capacidad de aprendizaje motor mejora constantemente. Los niños de nueve a diez años son capaces de ejecutar también movimientos difíciles.

El sistema cardiorrespiratorio así como el aparato locomotor se desarrollan ya más equilibradamente, la coordinación motriz mejora, el rendimiento es cada vez más estable. Sigue desarrollándose el sentido de colectividad, la intensidad de luchar por la victoria puede aumentar. Ahora se puede emplear los juegos de grupo y equipo.

Es conveniente instruir esencialmente la calidad de coordinación; debería empezarse a consolidar y ampliar las experiencias motrices ya existentes. Los juegos favorecen la capacidad de aprendizaje motriz, si en ello domina el principio de la destreza. Su aplicación dirigida es más importante que el afán de perfeccionar la técnica. Seguir conociendo el fútbol, ampliar las experiencias motrices y llegar a más fluidez en el juego, todo esto proporciona más placer, aumenta el mayor número de experiencias felices, en una palabra, el entusiasmo aumenta. Son útiles todos los juegos ejercicios con balón y juegos de fútbol adaptados a las peculiaridades típicas de cada edad y que proporcionan un buen ambiente dentro del equipo. (p.33)

### **Desarrollo cognitivo y perceptual**

Según Lafrancesco V. (2003) manifiesta que:

Aun manejan la concreción y el egocentrismo; sin embargo, ahora pueden hacer descentraciones, pueden conceptualizarse y manejar la reversibilidad. Inician el periodo de las operaciones concretas y lógicas como la transposición horizontal y las operaciones concretas de grupo (adición de clases primarias, multiplicación de clases adición de relaciones transitivas)

**Se inicia el desarrollo extra lógico mejorándose la atención con formas exclusivas y selectivas. También surge la flexibilidad de la atención y se reducen las percepciones predominantes. Se incrementa la memoria mecánica por nuevas estrategias de codificación de información; esta memoria puede ser de almacenamiento, retención, recordación y evocación. Mejoran los criterios de clasificación, se inicia el proceso de análisis (con similitudes y relaciones locativas funcionales), y ya aparece la reformulación de hipótesis, el pre establecimiento de relaciones causa-efecto, la solución de problemas sencillos y la evaluación de las estrategias utilizadas para esta solución. (p.87)**

### **Desarrollo de la personalidad**

Según Lafrancesco V. (2003) manifiesta que:

Los niños se vuelven desorganizados, agresivos e irascibles; se interesan intelectualmente y se vuelven espontáneos. Se hacen más masculinos. El mundo familiar, escolar y social los afecta mucho y sus actividades y comportamientos reflejan más el entorno familiar, escolar y social. El comportamiento entonces es similar, especialmente, al de sus padres, autoritarios, afectuosos, restrictivos controladores, negativos, autónomos, dependientes, etc. (p.88).

## **Consejos metodológicos importantes**

### **La alegría en el entrenamiento**

Según Tassara H (2004) dice que:

Muchas veces nuestros alumnos vienen de hogares gravemente trizados en los que reciben maltratos o simplemente indiferencia. En ellos es todo regaño, sanciones e incomprensiones. Para muchos chicos, la única válvula de escape hacia el mundo de la felicidad la constituye la cita con una pelota del fútbol en el entrenamiento de su equipo de su barrio. Si en las prácticas, le espera un entrenador áspero y duro, amigo de regañar y gritar, verá en ellos una prolongación de su hogar. Sin tener ya hacia donde evadirles, su trauma puede tener peligrosas consecuencias. Los entrenamientos deben ser amenos, variados, alegres, dentro de un marco de disciplina cordial “Goza, ríe, libera tus presiones, pero respétame a mi tanto como a tus compañeros”. El entrenador, que no sepa comunicarse con sus alumnos a través de una corriente de simpatía y jovialidad, simplemente, no tiene derecho a enseñar.

### **No hay una mejor explicación que una mejor demostración**

Según Tassara H (2004) dice que:

La receta es vieja, más su validez es permanente. Muchas veces un entrenador quiere lucirse ante sus pupilos con explicaciones largas y tediosas. Es un grave error. Que la explicación sea breve y que sea la pelota, la que se luzca en razón de una buena demostración. Si nosotros por alguna razón, no estamos en situación de ofrecerla, ayudémonos de una auxiliar previamente preparada, que pueda ser uno de nuestros alumnos.

## **Enseñanza de lo más fácil a lo más difícil**

Según Tassara H (2004) dice que:

No podemos armar una frase, si primero no sabemos componer palabras. Ni los niños ni los jugadores adultos pueden expresar conceptos tácticos, si primero no dominan las destrezas del fútbol, si nuestros alumnos no dominan la técnica del buen pase. Así es todo en el proceso educativo llamado fútbol. En cada ejercicio hay que empezar por lo más fácil para luego ir subiendo a la escala de dificultades. Esto es lo que se llama gradación o graduación.

## **Características de los niños de 8 - 10 años**

Según Pacheco R (2004) dice que:

- Buena capacidad de aprendizaje
- Tienen ganas de hacer movimientos, de jugar y desarrollar actividades físicas
- Baja capacidad de atención
- Baja posibilidad de integración y prestar atención a los contenidos, así estos no están sistematizados
- Buena capacidad de imaginación
- Impera el pensamiento concreto y el pensamiento egocéntrico
- Les gusta ser el centro de las atenciones
- Constitución física equilibrada y armónica, existiendo pocas diferencias entre los niños y las niñas.
- Buena predisposición para los esfuerzos muy cortos e intensos
- Buena predisposición para el desarrollo de la flexibilidad y de la velocidad de reacción
- Buena predisposición para el desarrollo de las capacidades coordinativas(p.25)

## **El juego como entrenamiento**

Según Pacheco R (2004) dice que:

Los niños desarrollan las capacidades de un modo natural a través del juego. No obstante, los juegos han sido desarrollados de los entrenamientos en fútbol, dado que gran parte de los adultos los consideran una pérdida de tiempo y los interpretan como un acto de anarquía.

También es importante que el niño profundice en el juego sin límites de tiempo. Los niños muestran un gran empeño a la hora de descubrir y conocer y, especialmente, a partir de los ocho años les gusta concentrarse en los pequeños detalles. La propuesta de diferentes tareas que cada niño intentará resolver a su manera fomenta esta alegría. (p.14)

### **6.4 Objetivos**

#### **6.4.1 Objetivo general**

Mejorar el proceso mico curricular del proceso de formación deportiva en los niños de 7 a 9 años de las Escuelas de fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez.

#### **6.4.2 Objetivos específicos**

- Fortalecer la interacción entre dichas capacidades y los fundamentos técnicos básicos individuales a través de la presente propuesta, para una mayor eficiencia deportiva.
- Estimular a los niños de las Escuelas de Fútbol para que desarrollen hábilmente las capacidades coordinativas que cada cual posee.

- Motivar a los entrenadores a que mejoren la enseñanza de las habilidades coordinativas en los niños, ya que de estas depende el desarrollo deportivo de cada uno en los diferentes campeonatos.

### **6.5 Ubicación sectorial y física**

Las Escuelas de Fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez”, se encuentran situadas en la ciudad de Ibarra, cada una con las siguientes direcciones: Ciudadela Emelnorte, Barrio de Las Palmas, Sector parque industrial, respectivamente, cada institución entrena en sus propias ubicaciones.

### **6.6 Desarrollo de la propuesta**

La presente propuesta es factible ejecutarla, en las Escuelas de Fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez” ya que cuentan con un periodo permanente de entrenamiento, también cuentan con todos los recursos humanos, materiales, e infraestructura en condiciones aptas para esta actividad.

## **6.7 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

**GUÍA DIDÁCTICA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS NIÑOS DE LAS CATEGORÍAS 7, 8 Y 9 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL “ALBERTO SPENCER”, “JUVENIL CALEÑO” Y “LA JUGADA DE EDISON MÉNDEZ”, MEDIANTE DIFERENTES MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO**



**AUTORES:**

**Carrera Acero Álvaro Giovany**

**Bedoya Iles Jairo Miguel**

**DIRECTOR: Dr. Vicente Yandún Y. Msc**

**Ibarra, 2011**

DESCRIPCION DE LA PROPUESTA																
FASES	FASE A				FASE B				FASE C				FASE D			
ZONA ENTRENAMIENTO	540 MINUTOS				540 MINUTOS				540 MINUTOS				540 MINUTOS			
	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5		SEMANA 6		SEMANA 7		SEMANA 8	
	%	VOL	%	VOL	%	VOL	%	VOL	%	VOL	%	VOL	%	VOL	%	VOL
CALENTAMIENTO	22,22	60	22,22	60	22,22	60	22,22	60	25,55	69	25,55	69	27,77	75	27,77	75
UMBRAL AEROBICO	50	135	50	135	44,45	120	44,45	120	37,04	100	31,48	85	25,93	70	18,53	50
UMBRAL ANAEROBICO	16,67	45	16,66	45	22,22	60	22,22	60	24,45	66	28,15	76	31,48	85	35,17	95
VELOCIDAD	11,11	30	11,11	30	11,11	30	11,11	30	12,96	35	14,82	40	14,82	40	18,53	50
VOLUMEN MINUTOS		270		270		270		270		270		270		270		270
CAPAC. COORDINATIVAS	ORIENTACION/REACCION				EQUILIBRIO				ORIENTACION/EQUILIBR				REACC/EQUI/ORIENTA			
FUND. TECNICOS	CONTROL/CONDUCCION				CABECEO Y PASE				GOLPE DE BALON DESTRE				CONTROL/CABEC/COND			

### SEMANA 1

ZONAS DE ENTRENAMIENTO	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
CALENTAMIENTO	20	20	20	60
UMBRAL AERÓBICO	45	45	45	135
UMBRAL ANAERÓBICO	15	15	15	45
VELOCIDAD	10	10	10	30
<b>VOLUMEN MINUTOS</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>270</b>

### SEMANA 2

ZONAS DE ENTRENAMIENTO	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
CALENTAMIENTO	20	20	20	60
UMBRAL AERÓBICO	45	50	40	135
UMBRAL ANAERÓBICO	15	10	20	45
VELOCIDAD	10	10	10	30
<b>VOLUMEN MINUTOS</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>270</b>

### SEMANA 3

ZONAS DE ENTRENAMIENTO	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
CALENTAMIENTO	20	20	20	60
UMBRAL AERÓBICO	35	50	35	120
UMBRAL ANAERÓBICO	25	10	25	60
VELOCIDAD	10	10	10	30
<b>VOLUMEN MINUTOS</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>270</b>

### SEMANA 4

ZONAS DE ENTRENAMIENTO	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
CALENTAMIENTO	20	20	20	60
UMBRAL AERÓBICO	50	35	35	120
UMBRAL ANAERÓBICO	10	25	25	60
VELOCIDAD	10	10	10	30
<b>VOLUMEN MINUTOS</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>270</b>

### SEMANA 5

ZONAS DE ENTRENAMIENTO	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
CALENTAMIENTO	22	25	22	69
UMBRAL AERÓBICO	35	30	35	100
UMBRAL ANAERÓBICO	23	20	23	66
VELOCIDAD	10	15	10	35
<b>VOLUMEN MINUTOS</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>270</b>

### SEMANA 6

ZONAS DE ENTRENAMIENTO	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
CALENTAMIENTO	22	25	22	69
UMBRAL AERÓBICO	30	30	25	85
UMBRAL ANAERÓBICO	23	20	33	76
VELOCIDAD	15	15	10	40
<b>VOLUMEN MINUTOS</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>270</b>

### SEMANA 7

ZONAS DE ENTRENAMIENTO	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
CALENTAMIENTO	20	25	30	75
UMBRAL AERÓBICO	30	25	15	70
UMBRAL ANAERÓBICO	25	25	35	85
VELOCIDAD	15	15	10	40
<b>VOLUMEN MINUTOS</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>270</b>

### SEMANA 8

ZONAS DE ENTRENAMIENTO	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
CALENTAMIENTO	20	25	30	75
UMBRAL AERÓBICO	23	18	9	50
UMBRAL ANAERÓBICO	30	30	35	95
VELOCIDAD	17	17	16	50
<b>VOLUMEN MINUTOS</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>270</b>

**FASE A**  
**PRIMERA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 1**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de orientación y mejorar el fundamento técnico de conducción.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar alrededor del cuarto de la cancha</li> </ul>	3 min.	Directo
	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha a paso veloz</li> <li>• Movimientos de todas las articulaciones</li> </ul>	2 min 10 min 5 min	
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor del cuarto de la cancha</li> <li>• Carrera con movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores</li> <li>• Carrera lateral con movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores</li> <li>• Piques 5 mt. máxima velocidad</li> <li>• Piques diferentes posiciones 5 mt.</li> <li>• Competencias de velocidad pareja</li> <li>• Estiramiento pasivo</li> </ul>	5 min	Juego

PARTE PRINCIPAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera frontal en zigzag (2circuito de listones 6m, separados por una hilera de 6 aros )</li> </ul>	20 min	Mixto
	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera hacia atrás en zigzag</li> <li>• Carrera frontal en zigzag con diferentes posturas y movimientos de los brazos (aumentan el nivel de exigencia)</li> </ul>	18 min	Global
	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera hacia atrás en zigzag con la anterior modalidad</li> </ul>	15min	
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera frontal en zigzag con pasos cruzados</li> <li>• Carrera hacia atrás en zigzag con la anterior modalidad</li> <li>• Carrera frontal combinando las anteriores modalidades</li> <li>• Carrera lateral en parejas con palmadas arriba</li> <li>• Carrera lateral en parejas con palmadas abajo</li> <li>• Carrera lateral en parejas con giros a la altura de los listones.</li> <li>• Ejecución global de la parada de balón con la planta del pie,</li> </ul>	5min	Juego

		<p>con el interior, y el exterior del pie, a diferentes distancias 2, 4, 6, m (parejas).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinación de los ejercicios coordinativos y técnicos por ejemplo: en los listones pares realizar los ejercicios de parada del balón con las modalidades señaladas.</li> <li>• Competencia de los ejercicios coordinativos del circuito (2 equipos)</li> </ul>		
PARTE FINAL	A1	Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores	7 min	Directo

**FASE A**  
**PRIMERA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 2**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de reacción y mejorar el fundamento técnico de conducción.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar alrededor del cuarto de la cancha con movimientos de extremidades superiores e inferiores</li> </ul>	2 min	Directo
	A2		12 min	
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En parejas:</li> <li>• Carrera ligera con balón</li> <li>• Carrera ligera lateral con pase de pecho (manos)</li> </ul>	2 min	Juego
	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera ligera frontal con salto a receptor el balón.</li> <li>• Carrera ligera hacia atrás con salto a receptor el balón</li> <li>• Las tres carreras anteriores con recepción del balón abajo</li> <li>• Pasar el balón entre las piernas y saltar por encima del compañero con apoyo</li> <li>• Carrera rápida en</li> </ul>	5 min	

		el mismo lugar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprint al oír la señal (color del chaleco)</li> <li>• Competencia en parejas (túneles)</li> <li>• Estiramiento Pasivo</li> </ul>		
--	--	--	--	--

PARTE PRINCIPAL	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tocar las rodillas del adversario</li> <li>• Dar un trampolín y tocar los conos situados a 2m</li> <li>• Tocar los conos a la señal situados a 1 m (derecha-centro-izquierda)</li> <li>• En posición de espaldas, girar a la señal y receptor el balón</li> </ul>	10 min	Directo
	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En posición de frente con los ojos cerrados realizar la modalidad anterior</li> </ul>	35 min	Juego
	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia del más rápido en tocar el cono a 1.5m</li> <li>• Conducción en eslalon con el interior del pie</li> <li>• Conducción en eslalon con la planta del pie</li> <li>• Conducción en eslalon con el interior del pie</li> <li>• Conducción en parejas con las modalidades anteriores</li> <li>• Conducción con</li> </ul>	15 min	Juego

		<p>giros al llegar a los conos situados a distintas posiciones y distancias</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducción en un cuadrado de 8m todos a la vez evitando tocarse</li> <li>• Fútbol 9vs9 para aplicar los ejercicios asimilados</li> </ul>		
PARTE FINAL	A2	Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores	10 min	Directo

## FASE A

### PRIMERA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 3

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de reacción y mejorar el fundamento técnico del control.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera ligera con movimientos de extremidades superiores.</li> </ul>	7 min	Directo
	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera ligera con movimientos de extremidades inferiores</li> <li>• Carrera ligera con salto choque de pecho (parejas)</li> <li>• Carrera ligera con palmadas abajo (parejas)</li> </ul>	8 min	
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de balón a media altura con cambios de segmentos del pie</li> <li>• Dominio de balón con cabeza</li> <li>• Dominio de balón a ras de piso con saltos sobre vallas</li> <li>• Dominio de balón y movimientos de extremidades superiores.</li> <li>• Carrera rápida de 1m, 3m y 5m</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior</li> </ul>	3 min 2 min	

		<p>con varias modalidades</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento Pasivo</li> </ul>		
PARTE PRINCIPAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En un cuadrado de 10mx10m control de balón con: el interior del pie, la planta y el exterior del pie en el mismo lugar.</li> </ul>	20 min	Mixto
	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (tríos) a ras de suelo, y media altura</li> </ul>	15 min	
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el ejercicio anterior con desplazamientos hacia delante y hacia atrás</li> <li>• Control de balón con el pecho, muslo y cabeza en el mismo lugar con los brazos detrás</li> <li>• Fútbol 5 vs 5 aplicando los ejercicios practicados</li> <li>• Circuito de eslalon en forma de círculo, diámetro de 5m</li> <li>• Grupos de 6 en forma de círculo, (torito) el jugador que este en el medio deberá quitar el balón lo más rápido posible</li> <li>• En parejas, sentados,</li> </ul>	15 min 10 min	Juego

		competencia quien toca más rápido a los conos ubicados a 1m a 1.5m y 2m.		
PARTE FINAL	A2	Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores	10 min	Directo

## FASE A

### SEGUNDA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 1

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de orientación y mejorar el fundamento técnico del control.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera ligera en columnas (parejas)</li> </ul>	4 min	Directo
	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera ligera con circunducción de extremidades superiores.</li> </ul>	10 min	
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera ligera con flexión y extensión de extremidades inferiores, varios planos.</li> <li>• Dominio de balón</li> <li>• Conducción de balón frente, espalda, laterales</li> <li>• Conducción de balón con salto por encima del balón, con las modalidades anteriores</li> <li>• Persecución 5m (parejas)</li> <li>• Sprints diferentes posiciones.</li> <li>• Estiramiento pasivo</li> </ul>	3 min 3 min	Juego
PARTE PRINCIPAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuito (listones colocados longitudinalmente en el suelo, a distintas distancias 60cm, 80cm y 1m)</li> </ul>	7min	Global
			13min	

		desplazamientos de frente y espalda	5min	
	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuito con desplazamientos laterales derecho e izquierdo</li> <li>• Conducción de balón con el circuito anterior y modalidades señaladas con el interior, con la planta y el anterior del pie</li> </ul>	15min	Global
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En círculo, Grupos de 6, realizar control de balón con la planta, el interior, y el exterior en forma aleatoria</li> <li>• Ejercicios de control, superficies de contacto: pecho, muslo, cabeza, trabajo en parejas.</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior , añadiendo desplazamiento hacia delante y atrás</li> <li>• Fútbol 2 vs 1 aplicando los ejercicios anteriormente dichos, (rotando el orden de los jugadores)</li> <li>• Ejercicios de velocidad</li> <li>• Caminando en un cuadrado de 10m,</li> </ul>	10min	Juego

		<p>atendiendo a la orden de formar grupos específicos en numero</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizando dominio de balón en un cuadro de 15m, atendiendo a la orden de formar grupos específicos en número y color de chaleco</li> <li>• Tocar los conos #:5, 2, 4 que están en forma de hilera a 90cm de separación, arrancando desde diferentes posiciones: de frente, de espaldas, ojos cerrados, sentados, cubito ventral, cubito dorsal, etc.</li> </ul>		
PARTE FINAL	A2	Estiramiento pasivo	2 min	Directo

**FASE A**  
**SEGUNDA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 2**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de orientación y mejorar el fundamento técnico de conducción.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trote ligero alrededor del cuarto de la cancha</li> </ul>	4 min	Directo
	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimientos de todas las articulaciones</li> </ul>	10 min	
		A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dominio de balón</li> <li>Carrera con movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores con balón</li> </ul>	3 min
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carrera lateral con movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores con balón</li> <li>Piques 5 mt. máxima velocidad</li> <li>Golpe de balón y seguirlo.</li> <li>Competencias de velocidad posición cubito ventral (pareja)</li> <li>Estiramiento pasivo</li> </ul>		3 min	
PARTE	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circuito en de un</li> </ul>	20 min	

PRINCIPAL	A3	cuadrado de 10m, salen los cuatro primeros de cada una de las esquinas, se encuentran en el centro y giran al mismo tiempo unos 90 grados	25 min	Mixto
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• El ejercicio anterior con carrera hacia atrás</li> </ul>	10 min	Global
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• El mismo circuito pero con giro de 180 grados</li> </ul>	10 min	Global
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El ejercicio anterior con carrera hacia atrás</li> <li>• Los ejercicios anteriores con carrera lateral derecha e izquierda</li> <li>• Realizar todos los ejercicios anteriores con conducción de balón de tres formas: interior, planta, y exterior del pie</li> <li>• Fútbol 3 vs 3 aplicando los ejercicios aprendidos, con marca pasiva</li> <li>• Ejercicios de velocidad con variantes</li> <li>• Caminando en un cuadrado de 10m, atendiendo a la orden de formar grupos específicos en numero</li> </ul>		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizando dominio de balón en un cuadro de 15m, atendiendo a la orden de formar grupos específicos en número y color de chaleco</li> <li>• Tocar los conos #:5, 2, 4 que están en forma de hilera a 90cm de separación, arrancando desde diferentes posiciones: de frente, de espaldas, ojos cerrados, sentados, cubito ventral, cubito dorsal, etc.</li> </ul>		
PARTE FINAL	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de respiración</li> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores</li> </ul>	5 min 10 min	Directo

**FASE A**  
**SEGUNDA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 3**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de orientación y reacción y mejorar la conducción y el control.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trote ligero alrededor del cuarto de la cancha</li> </ul>	4 min	Directo
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimientos de todas las articulaciones</li> </ul>	10 min	
	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dominio de balón pie, muslo, cabeza</li> <li>Carrera con movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores con balón</li> </ul>	3 min	Juego
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carrera lateral con movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores con balón</li> <li>Piques 1 mt. 2m máxima velocidad frente y espalda</li> <li>Golpe de balón y seguirlo.</li> <li>Competencias de velocidad posición cubito dorsal (tríos)</li> </ul>	3 min	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento</li> </ul>		

		pasivo		
PARTE PRINCIPAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuito de dos aros seguido por 8 listones acostados separados a 80cm entre si y a 2m de los aros: pasar los aros de frente luego carrera lateral hasta el extremo del listón, a continuación carrera espalda hasta el extremo del siguiente listón, a continuación carrera de frente y así sucesivamente hasta terminar el circuito.</li> </ul>	10 min	Mixto
			10 min	Mixto
	A3		15 min	Global
			20 min	Juego
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el circuito anterior: dos aros carrera lateral, seguido de carrera de frente hasta llegar al primer listón, luego salto para pasar entre todos los listones</li> <li>• Realizar el circuito anterior: dos aros carrera espalda, luego carrera de frente salto para pasar primer listón, luego carrera diagonal de frente hasta el extremo del listón, luego carrera diagonal de espalda hasta el centro del siguiente listón. luego salto, y realiza las mismas</li> </ul>	10 min	Juego Directo

		<p>acciones hasta terminar el circuito</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar todos los ejercicios anteriores con conducción de balón de tres formas: interior, planta, y exterior del pie</li> <li>• Fútbol 7 vs 7 aplicando los ejercicios realizad.</li> <li>• Ejercicios de reacción;</li> <li>• Rematar a la portería a ras de suelo los balones señalados, arrancan desde diferentes posiciones(conos pares e impares)</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior en parejas(competen cia)</li> </ul>		
PARTE FINAL	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de respiración</li> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores</li> </ul>	5 min	Directo

**FASE B**  
**TERCERA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 1**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y desarrollar el fundamento técnico del cabeceo.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios básicos de gimnasia en círculo</li> <li>• Ejercicios de extremidades superiores</li> <li>• Ejercicios de extremidades inferiores</li> </ul>	7 min  7 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamientos con balón</li> <li>• Dominio de balón en el mismo sitio</li> <li>• Dominio de balón caminando</li> <li>• Reacción y velocidad en diferentes posiciones</li> <li>• Carreras de 2,4,6 m</li> <li>• Carreras de 2,4,6 m con listón a 20cm de altura(valla)</li> <li>• Estiramiento Pasivo</li> </ul>	3 min  3 min	
PARTE PRINCIPAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar por los bordes con los brazos abiertos</li> </ul>	17 min	Mixto

	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar por los bordes con los brazos atrás</li> <li>• Forma de avión, con una pierna flexionada, derecha e izquierda</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior con los brazos arriba</li> <li>• En posición erguida con un pie en el suelo y el otro agarrado por la mano del mismo lado del cuerpo</li> </ul>	13 min	Global
	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener en la palma de la mano el listón erguido</li> <li>• Mantener lo máximo posible el balón en el pie, derecho e izquierdo</li> <li>• Pasar a través del aro</li> </ul>	25 min	Global
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabeceo frontal en parejas</li> <li>• Cabeceo lateral en parejas</li> <li>• Cabeceo con salto con las modalidades anteriores</li> <li>• Realizar todos los ejercicios anteriores caminando hacia delante , atrás y también desplazamientos laterales</li> <li>• Competencia de cabeceo en</li> </ul>	10 min	Juego

		<p>parejas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Futbolito 5 vs 5 solo valen goles de cabeza</li> <li>• Máxima velocidad, cambios de dirección y chuteo a portería</li> <li>• Reacción y velocidad con tiro a portería</li> <li>• Reacción con tiro a portería a ras de suelo</li> <li>• Reacción y duelo con un oponente</li> </ul>		
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y músculos del cuello</li> </ul>	5 min	Directo

**FASE B**  
**TERCERA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 2**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento técnico golpeo con el pie.

**Duración:** 90 minutos

<b>P/C</b>	<b>ZONA</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera ligera con movimientos gimnásticos de extremidades inferiores y superiores</li> </ul>	14 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pases de balonmano con cambios de dirección hacia delante, hacia atrás y laterales</li> <li>• Paradas de balón y desplazamientos</li> <li>• Velocidad 15 mt.</li> <li>• Reacción y velocidad 15 mt.</li> <li>• Flexibilidad activa</li> </ul>	3 min 3 min	
PARTE PRINCIPAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera ligera con una sola pierna, aplicando diferentes modalidades de las extremidades superiores en distancia de 2 m</li> <li>• Empujarse hombro a hombro con los brazos atrás(parejas)</li> <li>• Trampolín,</li> </ul>	25 min	Global

		carrera ligera y pasar a través del aro		
	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el ejercicio anterior, de espaldas</li> <li>• Saltos con ambas piernas, a la derecha e izquierda de frente y de espaldas</li> </ul>	20 min	Global
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En cinco aros, uno central y cuatro exteriores, realizar saltos, uno exterior uno central, hasta completar todos los aros exteriores, en sentido de las agujas del reloj y en contra</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior, con dos saltos exterior uno central.</li> <li>• Pases a 2m, 4m, con el empeine, con el interior, exterior del pie</li> <li>• Realizar el mismo ejercicio con desplazamiento</li> <li>• Pases a 2m, 4m, a media altura (muslo, pecho)</li> <li>• Realizar el mismo ejercicio con desplazamiento</li> <li>• Carrera ligera en eslalon de tres metros(3 conos a 1m) pase con las tres modalidades anteriores a 2m y</li> </ul>	10 min	
			10 min	

		<p>a 4m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fútbol 4 vs 3 aplicando los ejercicios realizados</li> <li>• Sprints a 1m, 3m, y 5m, de frente, de espalda y de frente</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior añadiendo trampolín en cada señal(cono)</li> <li>• Sprints a 1m, 3m, y 5m, de frente, de espalda y de frente pasando a través del aro en cada señal</li> </ul>		
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y músculos del cuello</li> </ul>	5 min	Directo

## FASE B

### TERCERA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 3

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento técnico del cabeceo.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera ligera con movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores</li> </ul>	4 min	Directo
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control y dominio de balón con la cabeza y apoyo con las manos</li> </ul>	10 min	
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de balón en parejas</li> <li>• Dominio de balón con entrega de cabeza</li> </ul>	3 min	
	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de balón con lanzamiento hacia arriba y control del mismo</li> <li>• Cabeceo a portería con pase de arquero</li> <li>• Sprint en zigzag 5m de frente y espalda</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior en parejas</li> <li>• Sprint a 3m, recibir y controlar el balón (tríos)</li> <li>• Estiramiento de músculos del</li> </ul>	3 min	

		cuello y extremidades superiores e inferiores		
--	--	--	--	--

PARTE PRINCIPAL	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio estático varias modalidades</li> <li>• Equilibrio dinámico con giro</li> <li>• Carrera ligera con costales</li> <li>• Marcha tres pies (parejas)</li> </ul>	30 min	Global
	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En forma de escalera en el suelo pasar por ella con rodillas arriba sin pisar los listones</li> </ul>	15 min	
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el ejercicio anterior pasando el listón y regresando al mismo y pasar al siguiente así sucesivamente hasta terminar la escalera(15mt)</li> <li>• Circuito de cabeceo: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Cabeceo sentado</li> <li>2.- Cabeceo parado</li> <li>3.- Cabeceo con salto</li> <li>4.- Cabeceo arrodillado</li> <li>5.- Cabeceo al piso</li> <li>6.- Cabeceo a portería</li> <li>7.- Cabeceo en posición lateral</li> <li>8.- Cabeceo en</li> </ol> </li> </ul>	10 min	Juego

		parejas dominio <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fútbol aplicando los ejercicios realizados, los goles de cabeza valen doble</li> <li>• Competencia de carrera de costales 5m ida y vuelta</li> <li>• Competencia de tres pies 5m ida y vuelta</li> <li>• Competencia de trampolines 4m ida y vuelta</li> </ul>		
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y músculos del cuello</li> </ul>	5 min	Directo

**FASE B**  
**CUARTA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 1**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento técnico del pase.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de balón todos los segmentos</li> <li>• Desplazamientos conducción de balón</li> </ul>	14 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pases a 5m, seguido de movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores</li> <li>• Controles alternados con diferentes segmentos</li> <li>• Velocidad 10 mt.</li> <li>• Reacción y velocidad 1o mt.</li> <li>• Flexibilidad activa</li> </ul>	3 min 3 min	
PARTE PRINCIPAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pases con el interior, exterior, y empeine del pie en parejas a ras de suelo a través de los conos (hilera de 15 conos a 1m)</li> </ul>	45 min	Mixto
	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pases con las partes señaladas</li> </ul>	10 min	

	A6	<p>en tríos a ras de suelo a través del aro(hilera de 15 aros a 1m)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar los ejercicios anteriores añadiendo salto de obstáculo.</li> <li>• En tríos, pasar por detrás del compañero que se mantiene estático hacia la derecha e izquierda dando el pase tras recibir balón aéreo con el empeine, interior y exterior del pie.</li> <li>• Pases con marca pasiva en tríos</li> <li>• Juego buscando la mantención de balón y buena entrega de balón a ras de piso, valen goles de 4m de distancia</li> <li>• En grupos de 4, pasar por detrás del compañero que se mantiene estático hacia la derecha e izquierda dando el pase tras recibir balón aéreo con el empeine, interior y exterior del pie.</li> </ul>	10 min	Juego
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y músculos del cuello</li> </ul>	5 min	Directo

**FASE B**  
**CUARTA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 2**

**Objetivo:** Mejorar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento técnico del cabeceo.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera ligera con movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores</li> </ul>	14 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balón mano con 2 botes en un espacio reducido de 10 x 10 mt en grupos de 3 vs 3</li> </ul>	3 min	
	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pases con mano en parejas en el sitio</li> <li>• Pases con mano en parejas con desplazamientos y cambios de dirección</li> <li>• Quitadas 2 vs 1</li> <li>• Balonmano pases y encestar en los aros</li> <li>• Tratar de tocar las rodillas del oponente</li> <li>• Estiramiento activo</li> </ul>	3 min	
PARTE PRINCIPAL	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltar con los pies juntos e derecha</li> </ul>	25 min	Mixto

	A3	<p>izquierda un elástico de 5m a 20 cm de altura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltar con un pie y dejar caer el otro seguido derecha e izquierda el elástico anterior</li> <li>• Realizar los ejercicios anteriores con la modalidad espalda</li> <li>• Realizar los ejercicios con los brazos atrás</li> </ul>	25 min	
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltar la cuerda con un pie alternando derecho e izquierdo</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior con desplazamiento hacia delante</li> <li>• En tríos, pasar por detrás del compañero que se mantiene estático hacia la derecha e izquierda dando el pase tras recibir balón aéreo cabecear de frente, lateral</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior añadiendo salto, con dos piernas, una pierna</li> <li>• En grupos de 4, pasar por detrás del compañero</li> </ul>	10 min	Directo

		<p>que se mantiene estático hacia la derecha e izquierda dando el pase tras recibir balón aéreo cabecear de frente, lateral con giro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera de saltos con cuerda con dos pies</li> <li>• Carrera de saltos con cuerda con un pie alternando</li> <li>• Sprint de 3m, a continuación carrera de cuerda con dos pies 2m, y finaliza con sprint de espalda de 3 m</li> </ul>		
PARTE FINAL	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento de los músculos agonista en el elemento técnico enseñado y gemelos</li> </ul>	10 min	Directo

**FASE B**  
**CUARTA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 3**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento técnico del pase.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote ligero alrededor del cuarto de la cancha</li> <li>• Movimientos de todas las articulaciones</li> <li>• Dominio de balón</li> </ul>	14 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera con movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores con balón</li> <li>• Carrera lateral con movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores con balón</li> <li>• Piques 5 mt. máxima velocidad</li> <li>• Golpe de balón y seguirlo.</li> <li>• Competencias de velocidad posición cubito ventral (pareja)</li> <li>• Estiramiento pasivo</li> </ul>	3 min 3 min	

PARTE PRINCIPAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamientos laterales sobre una línea de 30m realizando el pase con el empeine a ras de suelo a 5m de distancia (parejas)</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior con el interior del pie</li> </ul>	30 min	Mixto
	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el ejercicio anterior con el exterior del pie</li> </ul>	10 min 15 min	Juego
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar los ejercicios anteriores con balón aéreo</li> <li>• Desplazamiento frontal con skippings (5m) sobre la línea de 30 metros entregando el pase lateralmente (3m), así sucesivamente hasta completar la línea con el empeine, interior, exterior del pie</li> <li>• Combinaciones de los anteriores ejercicios</li> <li>• Fútbol con las manos atrás</li> <li>• Juego libre, solo valen goles desde 5m</li> </ul>	10 min	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de velocidad diferentes posiciones sobre la línea de 30m</li> </ul>		
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento pasivo de extremidades inferiores y superiores</li> </ul>	5 min	Directo

**FASE C**  
**QUINTA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 1**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de orientación y mejorar el fundamento técnico de golpe del balón.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios básicos de gimnasia en columnas</li> <li>• Ejercicios de extremidades superiores</li> </ul>	15 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de extremidades inferiores</li> </ul>	4 min	
	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio y control de balón</li> <li>• Velocidad en grupos de 4 competencia</li> <li>• Ejercicios de reacción y velocidad en competencia</li> <li>• Ejercicios de reacción y velocidad con balón en competencia</li> <li>• Estiramientos pasivos con balón</li> </ul>	3 min	
PARTE PRINCIPAL	A2	En forma de triángulo (10m) en el centro del campo colocar conos a 1m de separación a 80cm y a 60cm, diagonalmente (15m) a la derecha y la	30 min	Global

		<p>izquierda colocar un slalom de 7m con una separación de 70cm entre cada listón, realizar los siguientes ejercicios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasar de frente, y de espalda (triangulo), conducir el balón (slalom) y al final de este chutar</li> </ul>		
	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el ejercicio con: el empeine, el interior y exterior del pie tanto en la conducción como en el remate, cambiar de sentido después de cada repetición para chutar por los dos lados.</li> </ul>	23 min	
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el triángulo(10m): realizar conducción y al llegar a la mitad de recorrido (5m) el jugador deberá cruzarse al vértice opuesto, ejecutándolo en los tres lados, a continuación realizara el mismo ejercicio en los 3triangulos siguientes ubicados al este, oeste y norte del primer triangulo, desplazándose con un pase de 20 m</li> <li>• Pases a 3, 6 , 9 m (parejas)</li> <li>• Desplazamientos</li> </ul>	10 min	

		<p>laterales con pase a 10 m (trenza)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recorrer un slalom en forma de círculo (centro de la cancha) , luego realizar un trampolín y desplazarse diagonalmente (15m) (der-izq.) para realizar un centro al punto penal</li> <li>• Ejercicios de velocidad diferentes distancias y posiciones</li> </ul>		
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento de extremidades inferiores</li> </ul>	5 min	Directo

**FASE C**  
**QUINTA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 2**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento técnico de la destreza.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trote ligero con balón a ras de piso por un cuadrante de 20 x 20</li> </ul>	10 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trote con balón y dominio mínimo alternando</li> <li>Trote con balón evitando obstáculos</li> <li>Trote con balón contra una marca pasiva</li> <li>Control de balón con una marca activa</li> <li>Control de balón contra una marca activa en busca de ganar las espaldas del oponente</li> <li>Juego 1 x 1 a mantener el balón</li> <li>Estiramiento activo y pasivo de los músculos principales</li> </ul>	10 min  5 min	
PARTE	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carrera frontal con</li> </ul>	25 min	

PRINCIPAL	A3	<p>trampolín(12m), pasar a través del aro y chocar con salto hombro con hombro (parejas)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera hacia atrás con trampolín, pasar a través del aro y chocar pecho con pecho(parejas)</li> <li>• Pasar por vallas(15 a 1m de separación entre sí) de 20 cm de altura con suaves empujones de los compañeros</li> </ul>	20 min	Global
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de balón caminando por un callejón de 1m de ancho y 15 de largo</li> <li>• Dominio de balón caminando por un callejón de 80cm de ancho y 15 de largo</li> <li>• Realizar los ejercicios anteriores con los brazos detrás</li> <li>• Realizar driblins con marca pasiva</li> <li>• Realizar filas en tres conos de señalización con remate a portería</li> <li>• Realizar desplazamientos muy cortos con cambios de dirección y pase a 10m (parejas)</li> <li>• Realizar pasos cruzados muy cortos en 2 m y</li> </ul>	15 min	

		<p>pase a 5m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Driblin en slalom</li> <li>• Driblin en slalom y remate a portería</li> <li>• Carrera frontal 3m desplazamiento izq.-der (1m) a continuación realizar una finta ante una marca pasiva</li> </ul>		
PARTE FINAL	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores</li> </ul>	20 min	Directo

**FASE C**  
**QUINTA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 3**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento técnico de golpe del balón.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desplazamientos con balón a ras de piso</li> </ul>	14 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradas de balón y desplazamientos</li> </ul>	4 min	
	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controles alternados con diferentes segmentos</li> <li>Velocidad 15 mt.</li> <li>Reacción y velocidad 15 mt.</li> <li>Flexibilidad activa</li> </ul>	4 min	
PARTE PRINCIPAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>El jugador salta por encima de un listón colocado longitudinalmente a 30cm de altura, inmediatamente después de caer a tierra realiza el pase a ras de suelo con recepción (10m) (lado derecho) luego vuelve a saltar y al caer inmediatamente realiza un giro y efectúa el pase sin recepción</li> </ul>	30 min	Mixto

	A3	(10m) (parejas) <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar el ejercicio anterior con el interior y exterior del pie</li> </ul>	23 min	Juego
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar el ejercicio anterior añadiendo otro listón colocado de la misma forma, paralelamente al primero (a 2m) inmediatamente después de caer a tierra realiza pasos cruzados por delante y por detrás</li> <li>Colocar tres listones longitudinalmente a 30 cm de altura y a 50cm de distancia:</li> <li>Saltar con un pie, caer con dos y volver a saltar con un pie (alternadamente) al caer inmediatamente dar un giro en el suelo y tirar a portería a ras de suelo</li> <li>Realizar el ejercicio anterior, pero tirar con balón aéreo</li> <li>Fútbol 8 x 8, con ocho listones colocados longitudinalmente y distribuidos por todo la cancha, el que lo tira o no salta el obstáculo se le otorgara un</li> </ul>	10 min	

		<p>gol al equipo contrario</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprint con sidesteps en una pista de 1 y dos aros seguidos</li> <li>• Sprint con sidesteps realizando tres contactos con el suelo (izq.-der-izq., rápidamente cambio de aro) en cada aro luego pasar al siguiente aro hasta terminar la pista (9 aros)</li> </ul>		
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores</li> </ul>	5 min	Directo

**FASE C**  
**SEXTA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 1**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de la orientación y mejorar el fundamento técnico de la destreza.

**Duración:** 90 minutos

<b>P/C</b>	<b>ZON A</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>TIEMP O</b>	<b>MÉTOD O</b>
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de balón todos los segmentos</li> <li>• Desplazamientos, conducción de balón</li> <li>• Pases a 5m, seguido de movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores</li> </ul>	11 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles alternados con diferentes segmentos</li> <li>• Velocidad 3, 6, y 9mt.</li> <li>• Reacción y velocidad con balón mt.</li> <li>• Flexibilidad activa</li> </ul>	7 min 4 min	
PARTE PRINCIPAL	A2	<p>En un circuito de: dos pistas de 7 aros cada una, colocadas al norte y al sur de la cancha(1), al este de cada lado colocar cuatro listones longitudinalmente (2), al oeste de cada lado colocar una pista de 4 aros diagonalmente (3) uno tras otro a la derecha e izquierda, y en el centro de la cancha colocar 15 conos (4) a 60 cm realizar los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasar con pasos cruzados adelante y atrás (1)</li> <li>• Pasar los listones con sidesteps (2)</li> </ul>	25 min	Global

	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasar con zancadas diagonales (3)</li> <li>• Pasar de frente y espalda</li> <li>• Luego al escuchar la señal de “cambio al...” en la pista que estén tendrán que cambiar: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Al norte, al sur, al este, al oeste,</li> <li>○ Adelantar pista</li> <li>○ Retroceder pista</li> <li>○ Adelantar una, dos, tres, pistas de acuerdo a la señal</li> <li>○ Retroceder una, dos, tres pistas de acuerdo a la señal</li> </ul> </li> </ul>	23 min	
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasar de norte a sur sin ser atrapado por tres oponentes que se encuentran en el centro sin balón</li> <li>• Pasar de norte a sur atravesando las tres marcas ubicadas a 5m de distancia por medio del driblin (balón)</li> <li>• Driblin , luego carrera diagonal pasando por 5 conos ubicados a 50 cm de distancia, y finalizar realizando driblin</li> <li>• Driblin con cambios de dirección</li> <li>• Driblin con cambios de dirección con tiro a portería</li> <li>• Driblin con marca activa</li> <li>• Driblin con marca activa con tiro a portería</li> </ul>	15 min	Mixto

PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y músculos del cuello</li></ul>	5 min	Directo
-------------	----	---	-------	---------

**FASE C**  
**SEXTA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 2**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento técnico del golpe de balón.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera ligera con movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores</li> </ul>	12 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balón mano con 2 botes en un espacio reducido de 10 x 10 mt en grupos de 3 vs 3</li> <li>• Pases con mano en parejas en el sitio</li> <li>• Pases con mano en parejas con desplazamientos y cambios de dirección</li> <li>• Quitadas 2 vs 1</li> <li>• Balonmano pases y encestar en los aros</li> <li>• Tratar de tocar las rodillas del oponente</li> <li>• Estiramiento activo</li> </ul>	6 min 4 min	
PARTE PRINCIPAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En un triángulo de 5m, tocar los vértices, de frente</li> </ul>	25 min	

		<p>a continuación lateral, y finalmente espalda, luego realizar un pase diagonal a 20m donde está un aro como señal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el ejercicio anterior con giro y golpeo de cabeza</li> <li>• En una línea de 10m de largo y 15cm de ancho, recorrer los 5m primeros saltando con el pie derecho, luego hasta el final con el pie izquierdo y finalmente tirar a portería a las esquinas superiores</li> </ul>		Global
	A3		20 min	
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En una hilera de 15 listones a 1 m de distancia entre sí, en forma de zigzag colocar elásticos a 15cm de altura realizar los siguientes ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pasar la pista con sidesteps con carrera frontal pisando el elástico y finalizar con lanzamientos a portería</li> <li>○ Pasar la pista con sidesteps con carrera lateral pisando el elástico y finalizar con</li> </ul> </li> </ul>	15 min	

		<p>lanzamientos a portería</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pasar la pista con sidesteps con carrera hacia atrás pisando el elástico y finalizar con lanzamientos a portería</li> <li>○ Pasar la pista saltando con un solo pie, alternando de pie en cada listón pisando el elástico</li> <li>○ En marcha de espaldas pasar la pista pisando el elástico</li> <li>○ Pasar la pista realizando todas las modalidades con los brazos detrás</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Fútbol 9x 9 solo vale pasar con pases de más de 5m, de no realizarlo así se reanudara el juego con un cobro de falta favorable al equipo contrario, y los goles solo valen a más de 10m de distancia.</li> <li>● Tirar a portería a 15 m de distancia una fila de 7 balones, exclusivamente a</li> </ul>		
--	--	---	--	--

		<p>ras de suelo a las esquinas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el ejercicio anterior, tirando a portería a media altura</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior, tirando a portería a las esquinas superiores</li> </ul>		
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y músculos del cuello</li> </ul>	5 min	Directo

## FASE C

### SEXTA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 3

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de orientación y desarrollar el fundamento técnico del golpe de balón.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote ligero alrededor del cuarto de la cancha</li> <li>• Movimientos de todas las articulaciones</li> <li>• Dominio de balón pie, muslo, cabeza</li> </ul>	13 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera con movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores con balón</li> <li>• Carrera lateral con movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores con balón</li> <li>• Piques 1 mt. 2m máxima velocidad frente y espalda</li> <li>• Golpe de balón y seguirlo.</li> <li>• Competencias de velocidad posición cubito dorsal (tríos)</li> </ul>	4 min  5 min	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento pasivo</li> </ul>		
PARTE PRINCIPAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>En tres cuadrados: el primero de 20m, el segundo de 14m colocándolo dentro del grande, y el tercero de 8m colocándolo dentro del mediano realizar los siguientes ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> <li>Conducir el balón con el empeine(1), interior(2) y exterior (3), y planta del pie (4)según la señal visual(brazo derecho), y en el cuadrado asignado(brazo izquierdo)</li> </ul> </li> </ul>	20 min	Global
	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar el ejercicio anterior solamente con desplazamientos diagonales y laterales</li> </ul>	10 min	
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>En los mismos cuadrados realizar dominio de balón desplazándose en forma de L y cambiarse al siguiente cuadrado eligiendo</li> </ul>	23 min 10 min	

		<p>libremente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con marca pasiva de tres defensas fuera del área, desplazarse de derecha a izquierda hasta que le envíen un pase y a continuación se proyecte a el</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior con marca activa</li> <li>• Juego buscando la mantención de balón y buena entrega de balón y buscando el pase a profundidad</li> <li>• Desplazamientos laterales con pase y tiro a la portería (trenza)</li> </ul>		
PARTE FINAL	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores</li> </ul>	5 min	Directo

**FASE D**  
**SÉPTIMA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 1**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de orientación y reacción y mejorar el fundamento técnico de control y cabeceo.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de balón a media altura con cambios de segmentos del pie</li> <li>• Dominio de balón con cabeza</li> <li>• Dominio de balón a ras de piso con saltos sobre vallas</li> </ul>	12 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de balón y movimientos de extremidades superiores.</li> <li>• Control de balón con una marca activa</li> <li>• Control de balón contra una marca activa en busca de ganar las espaldas del oponente</li> <li>• Velocidad en diferentes posiciones</li> <li>• Estiramiento pasivo</li> </ul>	4 min 4 min	
PARTE PRINCIPAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control de balón varios segmentos, a ras de suelo,</li> </ul>	25 min	

		<p>con balón aéreo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el ejercicio anterior con desplazamientos</li> <li>• Colocar un listón en forma longitudinal en el suelo, pasar sobre él, por el centro, luego realizar desplazamiento lateral derecha y finalmente realizar desplazamiento lateral izquierda hacia atrás volviendo nuevamente al inicio del ejercicio para salir a ejecutar el cabeceo, sin salto, con salto, a media altura este, a ras de suelo, con balón aéreo de frente, lateralmente</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior, añadiendo la ejecución de los desplazamientos en los dos lados del listón.</li> <li>• En un rombo de 20 m x lado, dividirlo en dos triángulos y establecer en sus lados una hilera de conos con una separación de 60cm, una hilera de listones(60cm), hilera de listones colocados longitudinalmente</li> </ul>	<p>10 min</p> <p>15 min</p> <p>15 min</p>	Mixto
A3				
A6				

		<p>con una altura de 25 cm, y una hilera de 4 conos(5m): parejas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasar realizando skippings laterales con cabeceo</li> <li>• Pasar realizando skippings delante-atrás y pasar al siguiente listón controlando el balón aéreo varios segmentos</li> <li>• Pasar el listón saltando con dos pies y realizar cabeceo</li> <li>• Realizar pasos cruzados delante a tras al llegar al listón realizar un giro y controlar el balón a ras de suelo, aéreo</li> <li>• Realizar el circuito anterior con combinaciones</li> <li>• Fútbol 9x9 , jugar con dos toques controlar y pasar, solo valen goles de cabeza, partido libre aplicando los ejercicios practicados</li> <li>• Pasar la pista de 4 aros, giro y cabecear reaccionando a la modalidad a ejecutarse (con salto, media altura, derecha, o izquierda)</li> </ul>		
--	--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• En una hilera de 5 conos (enumerados), según la orden del número que del entrenador ejemplo (315) el jugador saldrá se sentara frente al cono y saltara a cabecear el balón (parejas)</li> <li>• Desplazamientos con balón cambios de dirección según señal visual</li> </ul>		
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y músculos del cuello</li> </ul>	5 min	Directo

**FASE D**  
**SÉPTIMA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 2**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio, orientación y mejorar el fundamento técnico de conducción.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote ligero alrededor del cuarto de la cancha</li> <li>• Movimientos de todas las articulaciones</li> <li>• Dominio de balón</li> </ul>	8 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera con movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores con balón</li> <li>• Carrera lateral con movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores con balón</li> <li>• Piques 5 mt. máxima velocidad</li> <li>• Golpe de balón y seguirlo.</li> <li>• Competencias de velocidad posición cubito ventral (pareja)</li> <li>• Estiramiento pasivo</li> </ul>	5 min 4 min	

PARTE PRINCIPAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En forma de triángulo colocar tres listones longitudinalmente a una altura de 30cm y a 10m de este colocar un cono</li> <li>• Saltar desde el centro a la derecha con dos pies caer con un solo pie y volver al centro saltando con un pie y caer con los dos pies juntos nuevamente al centro, hacer lo mismo hacia la izquierda a continuación salir realizando sidesteps sobre la línea hasta llegar al cono</li> </ul>	20 min	Global
	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el ejercicio anterior, con conducción de balón sobre la línea con la planta del pie</li> </ul>	25 min	
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar un círculo de aros (1 al centro y 6 alrededor) realizar dominio de balón con varios segmentos en el aro del centro a los 10 contactos inmediatamente cambiarse de aro, realizar dominio de balón con un</li> </ul>	15 min	

		<p>solo segmento a los 10 contactos volver al centro, así sucesivamente todos los aros.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el mismo círculo de aros, realizar dominio de balón 15 contactos a continuación pasar a los aros exteriores realizando conducción en sentido de las agujas del reloj</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior con cambio de sentido, en contra de las agujas del reloj con los brazos detrás</li> <li>• Colocar 12 listones longitudinalmente sobre el suelo a 1,5m de separación entre sí, realizar conducción y finalizar con tiro a portería</li> <li>• Colocar la pista anterior en forma diagonal(derecha e izquierda) con respecto a la portería y realizar la misma dinámica</li> <li>• En la pista anterior, realizar conducción con el interior y exterior del pie al llegar al</li> </ul>		
--	--	--	--	--

		<p>extremo de cada listón y finalizar con tiro a la portería a las esquinas superiores</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el ejercicio anterior conduciendo el balón con la planta del pie , y finalizar con tiro a portería a ras de suelo a las esquinas inferiores</li> <li>• Realizar combinaciones de los ejercicios anteriores</li> </ul>		
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vuelta a la calma</li> </ul>	5 min	Directo

**FASE D**  
**SÉPTIMA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 3**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y reacción y mejorar la técnica del cabeceo y control.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios básicos de gimnasia en círculo</li> <li>• Ejercicios de extremidades superiores</li> <li>• Ejercicios de extremidades inferiores</li> </ul>	10 min  7 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamientos con balón</li> <li>• Dominio de balón en el mismo sitio</li> <li>• Dominio de balón caminando</li> <li>• Reacción y velocidad en diferentes posiciones</li> <li>• Carreras de 2,4,6 m</li> <li>• Carreras de 2,4,6 m con listón a 20cm de altura(valla)</li> <li>• Estiramiento Pasivo</li> </ul>	3 min  5 min	
PARTE PRINCIPAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En un pista de aros colocados en forma de zigzag,</li> </ul>	15 min	

		(4) a 80cm de distancia entre sí, (4) a 1m y (4) a 1,10m, pasar marcando la zancada		
	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En una pista de 10 aros colocados 1-2 pegados entre sí, pasar diagonal y lateral con sidesteps con los brazos levantados</li> <li>• Pasar con saltos de una pierna a dos piernas manteniendo los brazos juntos a las mismas, así sucesivamente hasta terminar la pista</li> </ul>	15 min 20 min	Mixto
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En la pista anterior separar los aros 20cm entre todos los aros y realizar los ejercicios anteriores</li> <li>• Realizar los ejercicios anteriores con los brazos detrás</li> <li>• Colocar una pista de 12 aros en forma de cruz y realizar dominio de balón solo empeine(de frente-vertical, lateral-horizontal)</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior con empeine muslo</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior</li> </ul>	10 min	

		<p>con empeine, muslo, y cabeza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En una línea de 10m de longitud y 10cm de ancho, realizar desplazamientos laterales sobre la línea con control y entrega de balón a ras de piso, a media altura y a la cabeza, con el interior, exterior y el empeine (grupos de 6)</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior con carrera hacia atrás</li> <li>• Sobre la línea de 10m de longitud y 20cm de ancho, desplazarse lateralmente y a la señal girar a 180 grados y cabecear sin salto, con salto(grupos de 6)</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior, realizando el desplazamiento con las manos en el suelo y las rodillas sin tocar el suelo</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior con desplazamiento hacia atrás</li> </ul>		
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades</li> </ul>	20 min	Directo

		inferiores superiores músculos cuello	y y del		
--	--	--	---------------	--	--

**FASE D**  
**OCTAVA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 1**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de orientación y reacción y mejorar el fundamento técnico de conducción.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote ligero en grupos</li> <li>• Trote ligero con desplazamiento de balón</li> </ul>	12 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote con balón en diferentes lateralidades con balón</li> <li>• Dominio de balón y desplazamientos</li> <li>• Saltos con giros</li> <li>• Reacción en diferentes posiciones</li> <li>• Velocidad</li> <li>• Estiramiento pasivo</li> </ul>	4 min  4 min	
PARTE PRINCIPAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar un cuadrado de 10mx10m y colocar en su interior listones longitudinalmente a una altura de 20cm en forma de cruz con una separación de 80cm entre si</li> <li>• Recorrer el cuadrado,</li> </ul>	20 min	Global

	A3	conduciendo el balón de frente y lateralmente en los lados paralelos	30 min	
	A6	<p>respectivamente, a continuación pasar los listones realizando sidesteps, de frente, espalda y lateralmente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar la conducción con el empeine, exterior, interior y planta del pie</li> <li>• Realizar la conducción del balón en el cuadrado formando una Z, a continuación pasar los listones con pasos cruzados</li> <li>• Fútbol 9x9 haciendo hincapié en los desplazamientos, buscando espacios vacíos, cambios de dirección al escuchar el silbato</li> <li>• En un espacio de 5mx5m no dejarse atrapar y lograr tirar a la portería</li> <li>• En un triángulo de 5m por lado recorrer de frente, de espalda y lateral y a la señal del silbato tirar a</li> </ul>	17 min	

		<p>la portería</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partir de la posición de pie y realizando skipings y de espaldas , a la señal rematar a la portería a ras de suelo, balón aéreo a media altura de forma aleatoria</li> </ul>		
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades inferiores y superiores</li> </ul>	3 min	Directo

**FASE D**  
**OCTAVA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 2**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento técnico de control y conducción.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios básicos de gimnasia en círculo</li> <li>• Ejercicios de extremidades superiores</li> <li>• Ejercicios de extremidades inferiores</li> </ul>	9 min 9 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamientos con balón</li> <li>• Dominio de balón en el mismo sitio</li> <li>• Dominio de balón caminando</li> <li>• Reacción y velocidad en diferentes posiciones</li> <li>• Carreras de 2,4,6 m</li> <li>• Carreras de 2,4,6 m con listón a 20cm de altura(valla)</li> <li>• Estiramiento Pasivo</li> </ul>	4 min 3 min	
PARTE PRINCIPAL	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fútbol 9v9, realizar una observación al</li> </ul>	30 min	

	A2	<p>control y conducción de balón y motivar a la autoevaluación por parte de los jugadores</p>	16 min	Mixto
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formar con las cuerdas líneas de 20mx80cm de ancho y colocarlas en forma de cruz, realizar pase a ras de suelo a media altura, para realizar el control de balón sin que salga de dichas líneas, ejecutándolo con desplazamientos adelante, atrás, laterales (parejas)</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior añadiendo más fuerza al pase, para aumentar la dificultad del control</li> <li>• Realizar desplazamientos laterales en pareja (cruz) realizar saltos con choque de hombros y choque de pecho con la manos detrás sin salir de las líneas.</li> <li>• Conducción de balón en slalom con una separación de 70cm entre los listones y finalizar con remate a</li> </ul>	17 min	Global

		<p>portería a ras de suelo a las esquinas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En una pista de 3 aros uno junto a otro, luego con una separación de 1m colocar dos listones en forma longitudinal con 60cm de separación entre sí a continuación colocar un cono a tres metros: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pasar los aros con pierna iz-izq.-der, pasar los listones saltando con las dos piernas juntas, a continuación conducir el balón los tres metros al llegar al cono girar alrededor de él y finalizar con tiro a la portería a las esquinas superiores</li> </ul> </li> </ul>		
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades inferiores y superiores</li> </ul>	2 min	Directo

**FASE D**  
**OCTAVA SEMANA PLAN DIARIO Nro. 3**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad coordinativa de orientación y reacción y desarrollar el fundamento técnico de conducción.

**Duración:** 90 minutos

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO	MÉTODO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar alrededor del cuarto de la cancha con movimientos de extremidades superiores e inferiores</li> </ul>	2 min	Directo
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En parejas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Carrera ligera con balón</li> <li>○ Carrera ligera lateral con pase de pecho (manos)</li> <li>○ Carrera ligera frontal con salto a receptor el balón.</li> <li>○ Carrera ligera hacia atrás con salto a receptor el balón</li> <li>○ Las tres carreras anteriores con recepción del balón abajo</li> <li>○ Pasar el balón entre las piernas y saltar por encima del</li> </ul> </li> </ul>	6 min 4 min	

		<p>compañero con apoyo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera rápida en el mismo lugar</li> <li>• Sprint al oír la señal (color del chaleco)</li> <li>• Competencia en parejas (túneles)</li> <li>• Estiramiento pasivo</li> </ul>		
--	--	--	--	--

PARTE PRINCIPAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formar con listones un triángulo de 10mxlado, y colocar conos en la mitad de cada lado (5m)</li> </ul>	9 min	Global
	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar dominio de balón recorriendo 3 triángulos grandes</li> <li>• Realizar dominio de balón recorriendo 4 triángulos pequeños</li> </ul>	35 min	
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el triángulo anterior, colocar un listón en forma longitudinal a 20cm de altura en la mitad de cada lado(5m)</li> <li>• Realizar conducción de balón recorriendo 3 triángulos grandes y en cada uno de ellos conducir con las diferentes partes</li> </ul>	16 min	

		<p>del pie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el ejercicio anterior recorriendo 4 triángulos pequeños</li> <li>• En un cuadrado de 6mx6m. colocar 2 aros cada 2 metros, en los lados paralelos y en los otros lados colocar 2 conos cada 2 metros : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conducir el balón y bordear los aros, a continuación realizar dominio de balón hasta el primer cono, luego conducción hasta el segundo cono y dominio de balón hasta el tercer cono</li> </ul> </li> <li>• En parejas, en posición (de pie, sentado, y tumbado) y de espaldas, realizar skipings en el mismo lugar estando atento al envío de balón que realizara el compañero que está detrás, para rematar a la portería</li> <li>• Realizar el ejercicio anterior</li> </ul>		
--	--	---	--	--

		recorriendo tres aros lateralmente <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar el ejercicio anterior recorriendo 7 l listones colocados longitudinalmente en el suelo separados 20cm entre ellos con skipings</li> </ul>		
--	--	---	--	--

PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento pasivo de extremidades inferiores y superiores</li> </ul>	5 min	Directo
-------------	----	---	-------	---------

## EJERCICIOS QUE SE PUEDEN PRACTICAR ADICIONALMENTE PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES COORDINATIVAS EN LOS NIÑOS

### EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA COORDINACIÓN

#### Ejercicio 1

**Dribling:** Los niños deben realizar 20 veces la práctica del dribling hacia afuera y 20 veces la práctica del dribling hacia adentro, siendo como señal el pito.

#### Objetivo:

Distraer la atención del adversario, para superarlos.

#### Idea:

El jugador busca una jugada técnica individual 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.



## Ejercicio 2

**Saltos con sogá:** Los niños deben realizar una serie de repeticiones de saltos de sogá realizando las siguientes variaciones:

- Saltos con los dos pies
- Saltos con el pie derecho
- Saltos con el pie izquierdo

### Objetivo:

Tener una perfecta coordinación en cada pierna y con las dos piernas, mientras movemos nuestros brazos.

### Idea:

El niño desarrollara la coordinación entre manos y pies, puesto que tendrá que saber realizar movimientos exactos de ambas extremidades.



### Ejercicio 3

**Conducción del Balón:** El jugador corre con el balón por la cancha en zigzag pasando por tres conos y luego dispara al arco.

#### **Variaciones :**

Variación 1: conducción + tiro con el pie derecho

Variación 2 : conducción + tiro con el pie izquierdo

#### **Objetivo:**

Fluidez de la conducción :  
dominar el balón en  
movimiento, calidad del tiro

#### **Idea:**

El niño desarrollara la coordinación llamada pie-ojo, lo que le permitirá avanzar con el balón mirando de frente a su oponente y de esta manera no perderlo, para así llegar al tiro gol.



## **EL EQUILIBRIO**

Se entiende que el Fútbol es un deporte de cooperación y oposición con compañeros y adversarios, con un espacio común compartido por ambos equipos, con unas dimensiones reducidas para la interacción de diez jugadores entre los cuales se dan acciones de desequilibrio que van a ser muy habituales a lo largo de los encuentros. No solo con los jugadores rivales sino también con los propios compañeros del equipo. Por ello se quiere trabajar de una manera sencilla y útil las situaciones de equilibrio, única y exclusivamente con nuestro cuerpo sin interacción con otro compañero. El equilibrio es resultado de una correcta percepción del entorno, una correcta percepción del cuerpo, y un buen control postural. A la hora de definir el término equilibrio podemos decir que es la capacidad de mantener el control del cuerpo mientras se está en movimiento.

Los niños al jugar reciben grandes emociones, satisfacciones y vivencias, relacionando sus acciones con las cosas que pasan a su alrededor, gozando resultados favorables en su desarrollo, cognitivo, afectivo, emocional y físico, sin un correcto equilibrio no puede existir la técnica.

## Ejercicio 1

**Cascaritas:** Los niños deberán hacer cascaritas intercalando con los dos pies sin dejar caer el balón, por un lapso de un tiempo previamente definido por el entrenador.

### Variaciones:

También puede usar las rodillas.

### Objetivo:

Equilibrar el balón de manera que se domine a este para cuando haya una jugada evitar perderlo.

### Idea:

El niño desarrolla el equilibrio de tener el balón manejándolo con sus piernas, sin necesidad de que caiga al piso, de esta manera podrá realizar jugadas de gol.



## Ejercicio 2

**Saltos:** Los niños deberán realizar saltos en zigzag por medio de conos, en la ida saltaran con el pie derecho y en el regreso con el pie izquierdo, también se puede variar saltando con ambos pies.

### Objetivo:

Poner en equilibrio su cuerpo a la hora de desplazarse por el campo de juego cuando se encuentren con un rival

### Idea:

El niño desarrollara el equilibrio de su cuerpo, ante un adversario, dejando que una situación de peligro no le impida caer sino equilibrarse y volver al juego.



### Ejercicio 3

**Dominación del balón:** Los niños deberán dominar el balón, pisar el balón con la planta del pie y moverlo en diferentes direcciones alternado los pies

**Objetivo:**

Equilibrar el balón con su pie para desarrollar la no perdida del mismo al momento del juego

**Idea:**

El niño desarrollará la habilidad de mantener el balón en su pie y poder moverlo en diferentes direcciones sin que su oponente pueda quitárselo o el balón se le vaya para otro lado



## LA ORIENTACIÓN

Se define, como la capacidad que tiene el jugador cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto, por ejemplo: durante un partido de Fútbol, el portero percibe que un jugador contrario va realizar un tiro a su puerta desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el ángulo que cubra la mayor área de su portería, realizando una defensa exitosa.

### Ejercicio 1

**Conducción del balón y dominación de la vista:** Los niños deberán conducir el balón mirando hacia su entrenador, mientras este les enseña con sus dedos un número los niños deberán decirlo lo más rápido posible mientras conducen el balón.

#### Objetivo:

Dominar la conducción del balón frente al atacante viéndolo de frente.

#### Idea:

El niño deberá aprender a conducir el balón sin tener que mirar al piso.



## Ejercicio 2

**Lanzar el balón y luego atraparlo:** El niño arrojará la pelota hacia arriba la golpeará con la cabeza al caer le pegará con el pie

### **Variación:**

La arrojará hacia abajo le pegará con el pie y luego con la cabeza

### **Objetivo:**

Lograr que el niño se oriente con relación en donde está el balón.

### **Idea:**

El niño deberá tener una clara orientación de hacia dónde caerá el balón al momento que este caiga del aire, sea que su adversario lo tope o el mismo.



### Ejercicio 3

**Dirección del balón:** Recibe la pelota de arrastron y deberá golpearle primero hacia el compañero ubicado a su derecha con parte externa del pie y luego con su izquierda con cara interna (transposición de lateralidad)

#### **Objetivo:**

Lograr en el niño la debida orientación del balón al momento de realizar un pase a su compañero

#### **Idea:**

El niño deberá enviar el balón a su compañero mediante un pase con la debida precisión sin que este se vaya muy lejos del compañero, se despertará en el niño la orientación de sus pases.



## EL RITMO

Esta capacidad coordinativa no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el deportista puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

### Ejercicio 1

**Noción de lento - rápido:** Un niño correrá a ritmo sostenido con la pelota, otro a ritmo más lento se dejara alcanzar y pasar por este para luego aumentar su velocidad y pasar a su vez al otro

#### Objetivo:

Lograr que el niño diferencie la forma de rebasar a su adversario cuando tiene el balón.

#### Idea:

El niño deberá saber el ritmo para rebasar a su adversario dependiendo del momento del juego.



## Ejercicio 2

**Menos tiempo que:** Dos niños correrán hacia una meta trasladando la pelota y esquivando obstáculos, tratando cada uno de demorar menos tiempo que el otro

### Objetivo:

Lograr que el niño diferencie la rapidez de la técnica de conducción del balón

### Idea:

El niño deberá saber cuándo se debe emplear la rapidez y cuando se debe emplear la inteligencia en la conducción del balón, puesto que la rapidez no siempre es señal de buenos resultados si no se la sabe llevar adecuadamente.



### Ejercicio 3

**Ritmo dinámico en la carrera y el salto:** Salir corriendo hasta la línea, al llegar a la misma, saltara con el máximo impulso que pueda y cabeceara con fuerza la pelota que le es enviada con la mano por la elevación

#### Objetivo:

Lograr una coordinación de la rapidez, el ritmo y el balón.

#### Idea:

El niño deberá saber calcular el momento de llegada cuando caiga el balón en su posición para posteriormente realizar un cabeceo que será direccionado hacia el área del gol.



## **LA REACCIÓN**

El entrenamiento de la velocidad de reacción y la toma de decisiones dentro de los deportes colectivos plantea un acercamiento y conocimiento de los elementos que configuran y determinan la puesta en práctica para su correcto desarrollo, que va más allá de tratarlos como deportes individuales (bajo componente decisonal).

Muchas de las tareas que podemos encontrar en la práctica deportiva son obsoletos o se alejan del contexto propio de la modalidad deportiva, fundamentada en los deportes colectivos, en la toma de decisiones entre diferentes posibilidades bajo un contexto de gran complejidad (relación con compañeros / adversarios / móvil).

Es por todo esto, por lo que se hace necesario desarrollar tareas que doten al deportista de las experiencias necesarias para responder de forma óptima a las diferentes situaciones que se le van a presentar en la competición.

## Ejercicio 1

A la orden del entrenador (C), A tratará de tocar a B antes de que llegue a la línea de los conos. Cambian.

**Variación:** tanto A como B van cambiando su posición inicial; boca abajo, boca arriba, sentado, arrodillados, etc.

Distancia entre los jugadores (dependiendo de las posiciones) 3 a 5 metros.  
Distancia del jugador B a los conos entre 5 a 7 metros.

### Objetivo:

Despertar en el niño la capacidad de reaccionar frente al ataque de su adversario

### Idea:

El niño deberá reaccionar a la brevedad posible ante el ataque de su adversario un ejemplo para esta jugada sería cuando el niño tiene el balón en su poder y está cerca del gol deberá reaccionar rápidamente y no dejarse alcanzar de su contrincante para así alcanzar su objetivo.



## Ejercicio 2

Uno de los jugadores con las palmas de la mano hacia arriba y el otro jugador hacia abajo. Cuando éste último toca la mano del compañero deberá correr hasta el cono ubicado detrás suyo sin ser tocado por su compañero. Jugar por puntos. De tocarlo logra uno de no hacerlo cero. La distancia aproximada entre los jugadores y sus conos es de unos 7 metros aproximadamente.

### Objetivo:

Despertar en el niño la capacidad de reaccionar frente al ataque de su adversario

### Idea:

El niño deberá reaccionar ante un ataque de su adversario cuando este realice un movimiento que le demuestre que llegará primero al objetivo.



### Ejercicio 3

Paso el balón tratando de que el mismo de un pique (bote) y a velocidad debo correr por detrás del cono.

**Variaciones:** variar la altura y zona del pique del balón para exigir al compañero en el trabajo de reacción y velocidad.

#### Objetivo:

Que el balón solo de un pique en el suelo.  
Trabajan los dos a la vez.

#### Idea:

El niño deberá demostrar su rapidez al momento de ver que el balón cae al piso y ser el primero en volverlo a dominar.



### 6.7.1 ANÁLISIS DE LA PROPUESTA

Como hemos matizado a través de toda esta investigación, el establecer que la coordinación es la parte vertebral de la técnica deportiva, en este caso del Fútbol. El objetivo primario de esta propuesta es el entrenamiento de tres capacidades coordinativas: la orientación, el equilibrio, y la reacción, el desarrollo de estas permite gobernar simultáneamente los movimientos en conjunto de los grandes grupos musculares del cuerpo, mantener el ritmo y la fluidez de todas las partes del movimiento total y pasar a la ejecución correcta de subsiguientes movimientos con o sin balón.

Hemos planteado ejercicios en donde la utilización de listones, aros, cuerdas, elásticos, conos, nos ayudan, para establecer espacios con formas como cuadrados, triángulos, rombos, círculos, cruces, y distancias generales y específicas como también la combinación de movimientos como carreras frontales, carreras laterales, carreras de espalda, desplazamientos diagonales, saltos, trampolines, con cambios de velocidades, brazos levantados, mantener los brazos inmóviles para dificultar la ejecución del ejercicio, pasar entre aros, tratando de llegar al máximo a las exigencias de la práctica real del juego del Fútbol.

Por ejemplo tomaremos la parte principal de una sesión de entrenamiento de la Fase C sexta semana Plan diario 2, el cual tiene por objetivo desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio y mejorar el fundamento técnico de golpeo de balón, esta presenta los siguientes ejercicios:

- A2: En un triángulo de 5m por lado, tocar sus vértices en carrera frontal, a continuación carrera lateral, y finalmente carrera de espalda, luego realizar un pase de 20m donde está un aro como señal.
- Realizar el ejercicio anterior añadiendo giro y golpeo de cabeza.
- En una línea de 10m de largo y 15cm de ancho, recorrer los 5 primeros metros saltando con pie derecho y luego los 5 metros finales saltando con pie izquierdo y finalizar con tiro a la portería a las esquinas superiores.
- En una pista de 15 listones a 1.5m de distancia entre sí en forma de zigzag colocar elásticos a 15 cm de altura, realizar las siguientes actividades:
  - Pasar la pista con sidesteps (levantamiento de rodillas) con carrera frontal pisando el elástico y finalizar con lanzamientos a portería.
  - Realizar el ejercicio anterior con carrera lateral.

- Realizar el ejercicio anterior con carrera hacia atrás.
  - Realizar los ejercicios anteriores con una sola pierna y cambiarla en cada listón
- A3: Fútbol 9x9 enfatizando que los pases se realicen a más de 5m de distancia, de no ser así se reanudara el juego con un cobro de falta favorable al equipo contrario y los goles solo valen a más de 10 m de distancia.

Por lo tanto, los jugadores al realizar la práctica habitual de estas capacidades conjuntamente con la práctica de los fundamentos básicos del Fútbol asimilarán moderadamente la técnica, para que de esta forma sean capaces de aplicarla adecuadamente en el juego en espacios reducidos a una elevada velocidad y bajo la fuerte presión de un contrario.

## **6.8 IMPACTOS**

### **6.8.1 IMPACTO EDUCATIVO**

Después de haber analizado detenidamente se puede llegar a la conclusión que esta guía ayudará desde el punto educativo a:

- Mejorar la calidad del entrenamiento de las capacidades coordinativas del entrenador hacia los niños que dirige.
- Fomentar en los niños el trabajo grupal para desarrollar mejores habilidades Futbolísticas
- Ayudar a los entrenadores a participar más activamente en el entrenamiento y desarrollar en un 100% la capacidad de cada uno de los niños.
- Se podrá implementar esta guía a todas las escuelas de fútbol que existen dentro de nuestro país.

## **6.8.2 IMPACTO SOCIAL**

El impacto social que transmitirá esta guía se verá reflejado en el desempeño de los niños al momento de competir con otros niños, puesto que el público que acudirá a presenciar los encuentros deportivos logrará saber que las habilidades coordinativas de los niños han aumentado significativamente.

## **6.9 DIFUSIÓN**

La propuesta será difundida a los entrenadores de las diferentes escuelas de fútbol por medio de talleres y compartición de experiencias, además se lo difundirá por medio del internet y por guía impresa a los dirigentes de cada institución para que estos hagan llegar de manera adecuada a sus entrenadores.

## 6.10 BIBLIOGRAFÍA

- ARDÁ A. (2007). Metodología de la enseñanza del fútbol. Editorial Paidotribo. España.
- BENEDEK E. Fútbol infantil. Editorial Paidotribo. España.
- BRÜGGEMANN D. (2004). FÚTBOL. Entrenamiento para niños y jóvenes. Editorial Paidotribo. España.
- COMELLAS M. (2003). Psicomotricidad en la educación infantil: Recursos pedagógicos. Editorial Ceac. Barcelona – España.
- FONT R. (2006). Educación Física. Editorial INDE Publicaciones. España.
- INCARBONE O. (2003). Del juego a la Iniciación Deportiva: 6 a 14 años. Editorial Stadium. Buenos Aires – Argentina
- LAFRANCESCO V. (2003). La educación integral en el preescolar: propuesta pedagógica. Editorial Magisterio. Bogotá – Colombia
- LATORRE P. (2003). Prescripción Del Ejercicio Físico para la Salud en la Edad Escolar. Editorial Sagrific. Barcelona - España.
- PACHECO R. (2004). La enseñanza y entrenamiento del fútbol. Editorial Paidotribo. España.
- PACHECO R. (2004). Fútbol. Editorial Paidotribo. Barcelona – España.
- PEITERSEN B. (2003). Técnica del fútbol. El ABC del entrenamiento juvenil. Editorial Paidotribo. España.
- PILA M. (2009). Fundamentos teóricos de la educación física. Editorial Pila Teleña. España.
- SERRA L. (2006). Actividad física y salud. Editorial MASSON S.A. Barcelona – España.
- TASSARA H. (2004). El entrenamiento del niño Futbolista. Editorial Limusa. México.
- TICO J. (2005). 103 ejercicios y juegos polideportivos. Editorial Paidotribo. Barcelona - España.
- VASQUEZ S. (2000). Fútbol: Conceptos de la técnica. Editorial Esteban Sanz. Madrid.

- WARREN W. (2004). Fútbol. Editorial Paidotribo. Barcelona – España.
- WHITEHEAD N. (2001). Entrenamiento de Fútbol. Editorial Paidotribo. Barcelona.

**ANEXOS**

## ANEXO Nº 1

### ÁRBOL DE PROBLEMAS

#### EFECTOS

Las clases son monótonas y repetitivas

Aprendizajes poco significativos

Evidencia de falta de coordinación en los niños frente a sus adversarios al momento del juego

Falta de interés en los niños de aplicar jugadas nuevas en los partidos de fútbol frente a su contrincante

#### PROBLEMA

¿Cuál es la metodología de entrenamiento que utilizan los entrenadores para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las Escuelas de Fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez de la ciudad de Ibarra?

#### CAUSAS

Organismos competentes no ofertan cursos de actualización docente de títeres y teatro.

Entrenadores que no realizan cursos de capacitación

Los entrenadores saben la importancia de las capacidades coordinativas pero no la aplican adecuadamente

Falta de interés por desarrollar las capacidades coordinativas que los niños poseen

## Anexo: 2 MATRIZ DE COHERENCIA

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cuál es la metodología de entrenamiento que utilizan los entrenadores para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las Escuelas de Fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez de la ciudad de Ibarra?”</p>	<p>Determinar la metodología de entrenamiento que utilizan los entrenadores para desarrollar las capacidades coordinativas en los niños de 7 a 9 años de las Escuelas de Fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez de la ciudad de Ibarra</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué tipo de métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores, para desarrollar las capacidades coordinativas de niños de 7 a 9 años de las Escuelas de Fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez de la ciudad de Ibarra?”</li> <li>• ¿Cuál el nivel de desarrollo de las capacidades Coordinativas de niños de 7 a 9 años de las Escuelas de Fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez de la ciudad de Ibarra?”</li> <li>• ¿Cómo elaborar una Guía didáctica de desarrollo y optimización de las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio, y reacción para que pongan en práctica los entrenadores de los equipos investigados?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticar los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores, para desarrollar las capacidades coordinativas de niños de 7 a 9 años de las Escuelas de Fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez de la ciudad de Ibarra.</li> <li>• Identificar el nivel de desarrollo de las capacidades Coordinativas de niños de 7 a 9 años de las Escuelas de Fútbol “Alberto Spencer”, “Juvenil Caleño” y “La Jugada de Edison Méndez de la ciudad de Ibarra.</li> <li>• Elaborar una Guía didáctica de desarrollo y optimización de las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio, y reacción para que pongan en práctica los entrenadores de los equipos investigados.</li> </ul>

### MATRIZ N° 3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento</p> <p>Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad que se aplican conscientemente en dirección del movimiento.</p> <p>Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación.</p>	<p><b>Metodología del entrenamiento</b></p> <p><b>Capacidades coordinativas</b></p> <p><b>Fundamentos técnicos</b></p>	<p><b>Tipos de métodos.</b></p> <p><b>Clasificación</b></p> <p><b>Técnica individual</b></p>	<p>Método de ejercicios</p> <p>Métodos de juego</p> <p>Métodos de intervalo</p> <p>Métodos de circuito</p> <p>Métodos de competencia</p> <p>Capacidades Coordinativas Especiales: Acoplamiento Equilibrio Adaptación Ritmo Orientación Reacción Diferenciación</p> <p><b>El Control</b></p> <p><b>Tipos de Habilidad</b></p> <p>Estática (jugador y balón en el sitio).</p> <p>Dinámica (jugador- balón en movimiento).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gran dominio del balón.</li> <li>- Gran dominio de su cuerpo.</li> <li>- Claridad de ideas para la ejecución.</li> </ul> <p><b>La Conducción</b></p> <p><b>El Golpeo con el pie y con la cabeza</b></p>



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**INSTRUMENTO DIRIGIDO A ENTRENADORES DE FÚTBOL**

**Estimada Entrenador:**

**1. ¿Utiliza usted una metodología innovadora para desarrollar las capacidades coordinativas de sus deportistas?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**2. ¿Cuáles de estas capacidades coordinativas ha entrenado con sus alumnos?**

Ritmo	Equilibrio	Orientación	Nunca	Diferenciación	Adaptación	Ninguna

**3. ¿Utiliza métodos, procedimientos y medios de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas de acuerdo con la edad?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**4. ¿Cuáles de estos métodos de entrenamiento utiliza para un mejor rendimiento de sus alumnos?**

Juegos	Repet.	Interv int	Interv EX	Circuito	Ninguna

**5. ¿Tiene conocimiento de la definición de las capacidades coordinativas y como trabajar con métodos adecuados?**

Mucho	Poco	Nada

**6. ¿Tiene usted conocimiento acerca de los métodos que se emplean para un mejor rendimiento en los niños de 7 a 9 años?**

Mucho	Poco	Nada

**7. ¿Para desarrollar las capacidades coordinativas en sus alumnos que tipo de medios didácticos utiliza para desarrollarla?**

Conos	Sogas	Escaleras	Ulas

**8. ¿Cómo evalúa las capacidades coordinativas en sus alumnos?**

Test	Ficha de obser.	Ninguna

**9. ¿Usted hace seguimiento permanente de las capacidades coordinativas a sus deportistas?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**10. ¿Según su criterio cree que es importante que el grupo de tesis elabore una Guía para mejorar las capacidades coordinativas en los estudiantes?**

- Muy importante
- Importante
- Poco importante
- Nada importante

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 5

### FICHA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A LOS NIÑOS DE LAS ESCUELA DE FÚTBOL “ALBERTO SPENCER”, JUVENIL CALEÑO” Y “LA JUGADA DE EDISON MÉNDEZ” DE LA CIUDAD DE IBARRA EN LAS CATEGORÍAS 7, 8 Y 9 AÑOS

#### FICHA DE OBSERVACIÓN DEL DEPORTISTA

<b>NOMBRE</b>				
<b>EDAD</b>				
<b>INSTITUCIÓN</b>				
<b>CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>	<b>EX</b>	<b>MB</b>	<b>B</b>	<b>R</b>
<b>- Coordinación</b>				
Dribling hacia afuera y hacia adentro				
Saltos con sog a pie izquierdo, pie derecho				
Conducción del balón en zigzag con 6 conos				
<b>- Equilibrio</b>				
Cascaritas				
Salta con pie derecho en línea recta y regresa con el izquierdo				
Dominación del balón con el empeine				
<b>- Orientación</b>				
Conduzca el balón mientras mira al entrenador los números que le muestra con las manos				
Lance el balón para luego cogerlo dando una vuelta y evitando que caiga al piso				
Direccione el cabeceo hacia la derecha e izquierda				
<b>- Ritmo</b>				
Salga corriendo hacia la línea y cabecee el balón que se le es enviado con la mano				
<b>- Reacción</b>				
Conduzca el balón mirando las instrucciones del DT bandera blanca hacia la izq., bandera roja hacia la der				
Recuéstese en el piso y al sonido del pito salga corriendo hasta la línea				
Lance el balón dejando que este rebote una vez en el piso y a gran velocidad de vuelta el cono y atrape el balón antes que de el segundo bote				

## IMÁGENES DE LA INVESTIGACIÓN

### ESCUELA DE FÚTBOL “ALBERTO SPENCER”

#### Evaluación de las Habilidades Coordinativas



# ESCUELA DE FÚTBOL “JUVENIL CALEÑO”

## Evaluación de las Habilidades Coordinativas



# ESCUELA DE FÚTBOL “LA JUGADA DE EDISON MÉNDEZ”

## Evaluación de las Habilidades Coordinativas





# ESCUELA DE FÚTBOL “ALBERTO SPENCER”

DIR.: Canchas de la Ciudadela Emelnorte. TELF.: 062 545138/090155255  
Acuerdo Ministerial 515 del Ministerio de Deportes

Ibarra, Enero del 2012

## CERTIFICADO

A petición verbal por parte interesada los Sr. CARRERA ACERO ALVARO GAOVANI E ILES BEDOYA JAIRO MIGUEL, en legal forma:

## CERTIFICO

Que los mencionados señores realizaron en la Escuela de Fútbol “Alberto Spencer”, previa autorización y conocimiento encuestas a los entrenadores y Fichas de Observación a los niños de las categorías 7, 8 y 9 años de edad siendo la cantidad de niños evaluados la siguiente:

- 12 niños de la categoría 7 años
- 12 niños de la categoría 8 años
- 12 niños de la categoría 9 años

Dichas evaluaciones y fichas de observación las realizaron con el objetivo de determinar las capacidades coordinativas con las que cuentan los niños de nuestra Institución, haciendo los señores antes mencionados un excelente trabajo.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados hagan uso del presente como lo creyeren conveniente.

Atentamente,

Ing. Paola Jiménez  
PRESIDENTA DE EFAS  
C.I. 1003012372

**ESCUELA FORMATIVA DE FÚTBOL**  
**"LA JUGADA DE EDISON MÉNDEZ"**  
Telf.: 086223036

Ibarra, Enero del 2012

**CERTIFICADO**

A petición verbal por parte interesada los Sr. CARRERA ACERO ALVARO  
GAOVANI E ILES BEDOYA JAIRO MIGUEL,;

**CERTIFICO**

Que los mencionados señores realizaron, previa autorización y conocimiento encuestas a los entrenadores y Fichas de Observación a los niños de las categorías 7, 8 y 9 años de edad a un total de 24 niños comprendidos en dichas categorías.

Dichas evaluaciones y fichas de observación las realizaron con el objetivo de determinar las capacidades coordinativas con las que cuentan los niños de nuestra Institución, haciendo los señores antes mencionados un excelente trabajo.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados hagan uso del presente como lo creyeren conveniente.

Atentamente,



Lj. Alex Salas  
COORDINADOR GENERAL LA JUGADA  
C.I. 1002578943



ESCUELA DE FÚTBOL PERMANENTE  
"JUVENIL CALEÑO"

FUNDADA EL 27 DE NOVIEMBRE DE 1999  
ACUERDO MINISTERIAL 2878  
REFORMA 570  
IBARRA - ECUADOR

Ibarra, 26 de enero del 2012

## CERTIFICADO

**CERTIFICO QUE:** Los señores CARRERA ACERO ALVARO GEOVANI con Cédula 100257553-6 y BEDOYA ILES JAIRO MIGUEL con Cédula 100336345-2 nos visitaron en el Estadio de Caranqui el día Miércoles 26 de enero del 2012 para realizar con nuestros entrenadores y niños el siguiente TEST.

### NIÑOS:

CAPACIDADES COORDINATIVAS: COORDINACION  
EQUILIBRIO  
ORIENTACION  
RITMO  
REACCION

### ENTRENADORES:

ENCUESTA SOBRE LA METODOLOGIA DE CAPACIDADES COORDINATIVAS  
METODOS DE ENTRENAMIENTO  
DIFERENCIACION DE CAPACIDAD Y COORDINACIÓN PARA QUE SIRVEN.  
COMO EVALUAR CAPACIDADES COORDINATIVAS.

Nuestra Institución quiere agradecer de antemano a los señores antes mencionados por su presencia; ya que los resultados obtenidos en los diferentes TEST nos servirán de base para mejorar las condiciones individuales de nuestros niños.

Es todo cuanto puedo CERTIFICAR en honor a la verdad; Pudiendo los interesados hacer uso del presente como creyeren conveniente.

Atte.

Sra. Mónica Casanova

PRESIDENTA

---

Dirección: Hernan Gonzáles de Saá 7-23 y Quinindé,  
Teléfono: 062 652 524 Celular: 099 649221 / 093 390 159  
IBARRA - ECUADOR



**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:	100257553-6		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Carrera Acero Álvaro Giovany		
DIRECCIÓN:	Azaya Rioabamba – Isla San Salvador 3-69		
EMAIL:	alvaro_gcac@yahoo.com		
TELÉFONO FIJO:	545138	TELÉFONO MÓVIL:	0990155255

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LA METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL ALBERTO SPENCER, LA JUGADA DE EDISON MÉNDEZ Y JUVENIL CALEÑO DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012-2013.
AUTOR (ES):	Carrera Acero Álvaro Giovany Bedoya Iles Jairo Miguel
FECHA: AAAAMMDD	2013-11-6
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún Y. Msc

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, **Carrera Acero Álvaro Giovanni**, con cédula de identidad Nro. 100257553-6, 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 6 días del mes de Noviembre del 2013

EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: **Carrera Acero Álvaro Giovanni**

C.C. 100257553-6



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, **Carrera Acero Álvaro Giovany**, con cédula de identidad Nro. 100257553-6, 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 denominado: **“ESTUDIO DE LA METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL ALBERTO SPENCER, LA JUGADA DE EDISON MÉNDEZ Y JUVENIL CALEÑO DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012-2013**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo**, 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 6 días del mes de Noviembre del 2013

(Firma) 

Nombre: **Carrera Acero Álvaro Giovany**  
Cédula: 100257553-6



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

**4. 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:	100336345-2		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Bedoya Iles Jairo Miguel		
DIRECCIÓN:	Santa Rosa del Tejar Ibarra		
EMAIL:	<a href="mailto:kchoyacit31@hotmail.com">kchoyacit31@hotmail.com</a>		
TELÉFONO FIJO:	2652045	TELÉFONO MÓVIL:	0983287218

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LA METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL ALBERTO SPENCER, LA JUGADA DE EDISON MÉNDEZ Y JUVENIL CALEÑO DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012-2013.
AUTOR (ES):	Carrera Acero Álvaro Giovany Bedoya Iles Jairo Miguel
FECHA: AAAAMMDD	2013-11-6
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún Y. Msc

## 5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, **Bedoya Iles Jairo Miguel**, con cédula de identidad Nro. 100336345-2, 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.

## 6. 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 6 días del mes de Noviembre del 2013

EL AUTOR:

(Firma)   
Nombre: **Bedoya Iles Jairo Miguel**  
C.C. 100336345-2



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, **Bedoya Iles Jairo Miguel**, con cédula de identidad Nro. 100336345-2, 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 denominado: **"ESTUDIO DE LA METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL ALBERTO SPENCER, LA JUGADA DE EDISON MÉNDEZ Y JUVENIL CALEÑO DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012-2013**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo**, 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 6 días del mes de Noviembre del 2013

(Firma)   
Nombre: **Bedoya Iles Jairo Miguel**  
Cédula: 100336345-2