

UNIVERSIDAD TÈCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÒN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“EVALUACION DE LA EFICIENCIA FÍSICA Y SU RELACION CON EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE LAS ESCUELAS “SAN PEDRO PASCUAL”, “SAN JOSE DEL TEJAR” ,”VIRGILIO DROUET”, ”SAN JUAQUIN Y SANTA ANA” EN EL AÑO 2012 Y PROPUESTA ALTERNATIVA.

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

AUTORES:

Carcelén Lara Jairo Santiago

Mancilla Hurtado Jesús Xavier

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Y Msc.

Ibarra, 2012

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

En calidad de Director de la Tesis Titulada: **"EVALUACION DE LA EFICIENCIA FÍSICA Y SU RELACION CON EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE LAS ESCUELAS "SAN PEDRO PASCUAL", "SAN JOSE DEL TEJAR" ,"VIRGILIO DROUET" EN EL AÑO 2012 Y PROPUESTA ALTERNATIVA** de los egresados: Carcelén Lara Jairo Santiago, Mancilla Hurtado Jesús Xavier de la Carrera 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, 5 de Noviembre del 2012

Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc.

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios quien ha estado a mi lado en todo momento dándome las fuerzas necesarias para continuar luchando día tras día y seguir adelante rompiendo todas las barreras que se me han presentado.

A mis padres, esposa e hijos quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento. Depositando su confianza en cada reto en mi vida.

.

JAIRO

A mi madre, quien a lo largo de mi vida me ha apoyado con su comprensión en todo momento a lo largo de mis estudios en la Carrera de entrenamiento deportivo.

A mi hija y a mi novia por apoyarme y estar junto a mí en todo momento y por el esfuerzo que ellas hicieron para que culmine mi carrera profesional. A los docentes de la Carrera en Entrenamiento Deportivo, en especial a todos los niños que fueron motivo de evaluación de las Capacidades físicas y técnicas del presente trabajo de investigación.

XAVIER

AGRADECIMIENTO

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

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología a la Carrera de Entrenamiento Deportivo, con toda su planta docente, quienes contribuyeron en la formación profesional.

Un agradecimiento especial al Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc. Director de Tesis quien ha guiado y contribuido permanentemente en este trabajo de grado con pautas para su elaboración de manera científica.

Agradezco a las Instituciones quienes nos abrieron sus puertas para realizar este trabajo investigativo y poder culminar esta etapa importante en la vida.

Los Autores

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
INDICE DE CONTENIDOS	v
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	4
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	4
1.1 ANTECEDENTES	4
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	8
1.4 DELIMITACIÓN	8
1.4.1 Unidades de observación	8
1.4.2 Delimitación Espacial	8
1.4.3 Delimitación Temporal	8
1.5 OBJETIVOS	9
1.6 JUSTIFICACIÓN	10
CAPÍTULO II	13
2. MARCO TEÓRICO	13
2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	13
2.1.1. Fundamentación Filosófica	13
2.1.2. Fundamentación Pedagógica	14
2.1.3. Fundamentación Psicológica	16
2.1.4 Fundamentación Sociológica	18
2.1.5 Evaluación	19
2.1.6 Tipos de evaluación	20
2.1.7 Definición de la eficiencia física	23
2.1.8 Condición Física	26

2.1.9 Valoración de la condición física 30
2.1.10 Clasificación de las cualidades 31
2.1.11 Cualidades físicas básicas 32
2.1.12 Cualidades complementarias 34
2.1.13 Cualidades físicas derivadas 36
2.1.14 Desarrollo de la condición física 37
2.1.15 Entrenamiento total 42
2.1.16 Sistemas fraccionados 43
2.1.17 Interval Trainig 44
2.1.18 Capacidades físicas básicas 44
2.1.19 La resistencia como capacidad física básica 48
2.1.20 La flexibilidad como capacidad básica 49
2.1.21 Evolución de la fuerza 51
2.1.22 Evolución de la resistencia 52
2.1.23 Evolución de la velocidad 53
2.1.24 Evolución de la flexibilidad 54
2.1.25 Evolución de las capacidades físicas básicas 55
2.1.26 Desarrollo de la fuerza 55
2.1.27 Métodos de la fuerza dinámica 56
2.1.28 Edades aconsejables para su desarrollo 56
2.1.29 Desarrollo de la resistencia 58
2.1.30 Edades aconsejables para su desarrollo 58
2.1.31 Desarrollo de la velocidad 59
2.1.32 Métodos para el desarrollo de la velocidad 59
2.1.33 Edades aconsejables para su desarrollo 60
2.1.34 Desarrollo de la flexibilidad 61
2.1.35 Métodos para el desarrollo de la flexibilidad 61
2.1.36 Métodos estáticos 61
2.1.37 Métodos combinados 62
2.1.38 Edades aconsejables para su desarrollo 62
2.1.39 Factores entrenables y no entrenables 63

2.1.40 Fundamentos técnicos del futbol en niños 63
2.1.41 Los gestos defensivos 69
2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL 69
2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS 71
2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN 74
2.5 MATRIZ CATEGORIAL 75
CAPÍTULO III 76
3. MARCO METODÓLÓGICO 76
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN 76
3.2 MÉTODOS 77
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS 80
3.4. POBLACIÓN 80
3.5. MUESTRA 81
CAPITULO IV 82
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS 82
4.1.1 TEST APLICADO A LOS JUGADORES 83
4.1.2 CONTESTACIÓN A LAS INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN 95
CAPITULO V 96
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 96
CAPITULO VI 98
6. PROPUESTA ALTERNATIVA 98
6.1. TÍTULO 98
6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA 98
6.3. FUNDAMENTACIÓN 99
6.4 OBJETIVOS 105
6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA 106
6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA 106
6.8. DIFUSIÓN 132
6.9 BIBLIOGRAFÍA 133
6.10 ANEXOS 135

RESUMEN

La presente investigación se refirió. A la “Evaluación de la eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las escuelas**.** El presente trabajo de grado tuvo como propósito esencial Diagnosticar la condición física y Valorar la habilidad deportiva de los fundamentos técnicos individuales del fútbol de los niños de los niños de las “Escuelas San Pedro Pascual, San José, San Joaquín, Unidad Educativa Virgilio Drouet “.Para la construcción del marco teórico se utilizo bibliografía especializada con respecto a la eficiencia física, que abarca los términos condición física y habilidad deportiva. Por la modalidad de investigación corresponde a un proyecto factible, se basó en una investigación, exploratoria, descriptiva, propositiva. Los investigados fueron los niños de las diferentes instituciones investigadas. Los test físicos fue la técnica de investigación que permitió recabar información relacionada con el problema de estudio. La Guía didáctica de baremos de condición física y habilidad contendrá aspectos relacionados. Con los test motores para comprobar el nivel de rendimiento o la condición física y técnica de los estudiantes, para ello se hace necesario interpretar los resultados de las pruebas realizadas. Para el profesor es mucho más cómodo utilizar baremos de carácter general, ya que le evita el gran trabajo de procesar los datos resultantes para confeccionar tablas de calificación; La utilización de estas tablas de calificación es un proceso laborioso y lento debido a la gran cantidad de información que tenemos que manipular, por esta razón, en no pocas ocasiones el profesional desanima, no utilizando algunas pruebas apetecibles, o intenta realizar aproximaciones que carecen del rigor evaluador deseable. Esta guía servirá de mucha ayuda para los docentes, la misma que ayudará a detectar talentos deportivos, tanto en el área física y técnica del fútbol en edades tempranas, será de fácil comprensión y con ejemplos prácticos para seguir.

ABSTRAC

This investigation concerned. To the "Assessment of physical efficiency and its relation to the training of the individual technical fundamentals of football in the children of the seventh year of school. The present study was aimed grade essential Diagnose fitness and athletic ability Assess individual technical fundamentals of soccer children of children of "Schools San Pedro Pascual, San Jose, San Joaquin Virgilio Drouet Education Unit". To the construction of the theoretical literature was used regarding fiscal efficiency, covering the terms fitness and skill deportive. For research mode corresponds to a feasible project, was based on research, exploratory, descriptive, propositional. The children investigated were different institutions surveyed. The physical test was the research technique that allowed collecting information relating to the problem of study. The scales Tutorial of fitness and skill tests contain aspects related. With engines to check the level of performance or physical condition and technical students, it is necessary to interpret the results of tests. For the teacher is much more comfortable to use general scales, as it avoids the hard work of processing the resulting data to make charts of qualification; Using these tables rating is a laborious and time consuming due to the large amount of information we need to manipulate, for this reason, on many occasions the professional discouraged, not using some evidence palatable, or attempted approaches that lack the rigor desirable evaluator. This guide will be helpful for teachers, it will help identify talented athletes, both in the physical and technical football at an early age, it will be easy to understand and practical examples to follow.

INTRODUCCIÓN.

Las acciones y habilidades motrices básicas (coordinación, equilibrio dinámico o estático, fuerza, destreza motriz, etc.) y las técnicas deportivas, son el resultado de procesos de aprendizaje sensorio motores. Dependiendo de la evolución de la maduración del sistema nervioso central, podemos establecer diferentes etapas en la adquisición y el aprendizaje de las habilidades motrices del niño. Según la mayoría de los autores, el período ideal para el aprendizaje motor es el comprendido entre los 8 y los 12 años, si bien existen otras etapas previas igualmente importantes para la adquisición de determinadas habilidades.

La Eficiencia Física o Rendimiento Motor, constituye la expresión del desarrollo de las capacidades físicas alcanzadas por el hombre como consecuencia del fenómeno educativo y formativo en la aplicación de los planes y programas que en materia de Cultura Física Deportes y Recreación.

La eficiencia física puede ser descrita como la condición que nos ayuda a vernos mejor, sentirnos mejor y a querer dar el máximo. Más específicamente es: la habilidad para realizar las tareas diarias de manera más dinámica y vigorosa, con suficiente energía en reserva para gozar de actividades durante las horas de ocio y afrontar las demandas de energía en momentos de emergencia. Es la habilidad para resistir, soportar y sufrir tensiones y continuar adelante aún en circunstancias en las cuales una persona sedentaria no podría y es el elemento principal para el bienestar y la buena salud.

La eficiencia física envuelve el funcionamiento del corazón, los pulmones y los músculos del cuerpo. Como resultado de tener una buena condición física, obtenemos agilidad mental y estabilidad emocional.

Es importante recordar que la condición física es una cualidad individual, la cual varía de persona a persona. Está influida por la edad, el sexo, la herencia, hábitos personales, ejercicios y hábitos alimenticios.

La condición física especial de un futbolista es la unión entre fuerza y resistencia, entre fuerza y velocidad, entre fuerza y flexibilidad. La condición es el término que reúne las diferentes capacidades y propiedades que forman la base de cualquier rendimiento deportivo. Las capacidades técnicas, de condición física y tácticas de un jugador son los elementos básicos de su capacidad de juego. La influencia de la condición física sobre la técnica, las cualidades básicas, fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad son cualidades que ayuda mucho al mejoramiento de la técnica deportiva.

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

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

Capítulo II: El capitulo dos contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, para su realización se hizo necesario recopilar información respecto al tema en libros, folletos, revistas, documentos e internet.

Capítulo III: En el capitulo tres, se describe la metodología de la investigación utilizada a lo largo del desarrollo de este tema investigativo, y en él se trata temas como los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: En el capitulo cuatro, muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de los test físicos, contestación de las preguntas de investigación.

Capitulo 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: El capitulo seis, concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa.

Finalmente en este trabajo de grado existe la parte de anexos, donde se incluye el árbol de problemas, la matriz de coherencia y los instrumentos que nos servirán para recopilar la información.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES:

Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona. Por condición física entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Los objetivos que se pretenden lograr con la aplicación de estas pruebas son los siguientes: Conocer la condición física de la persona. Permitir que el alumno /a conozca sus posibilidades y sus limitaciones. Motivar hacia una práctica deportiva saludable. Permitir la planificación del trabajo de forma fiable, en función de los resultados obtenidos. Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.

El registro de los datos consiste en anotar de una manera precisa los resultados obtenidos en cada una de las pruebas en la ficha elaborada para ello. Es una simple recopilación de números que, al ser interpretados y analizados, darán una información para valorar las capacidades físicas.

Una forma de valorar la eficiencia física es a través de diferentes tests bien conocidos y estandarizados que evalúan la aparición y maduración de los factores psicocinéticos. Estos son: la coordinación dinámica general, que comienza al nacer y termina su maduración a los 16 años y la coordinación viso motriz, que se desarrolla desde el nacimiento hasta los 16 años. Estos dos factores, junto con la precisión y la rapidez de movimiento (también de 0 a 16 años), están estrechamente relacionados con el esquema corporal. Los tiempos de reacción simple y discriminativa (igualmente de 0 a 16 años) que dependen directamente de la calidad del sistema nervioso individual y de la inteligencia, son independientes del esquema corporal y de los otros factores, y no admiten aprendizaje; sólo les afecta muy levemente el aprendizaje inmediato.

El conjunto de pruebas está basado en la BATERIA EUROFIT, recomendada por la Comisión de expertos para la investigación en materia de deporte del Consejo de Europa. Las pruebas se realizaron en horas de colegio, al aire libre y con ropa deportiva, controlando que las condiciones climatológicas fuesen las más idóneas posibles, tanto de humedad como de temperatura y motivando al máximo a los niños y niñas, elaborándose una ficha específica para la recogida de estos datos.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El organismo tiene la capacidad de resistir y habituarse rápidamente al ejercicio físico, ya que éste provoca en nuestro cuerpo cambios fisiológicos a nivel de aparatos y sistemas. Luego de ejercer algún deporte, nuestro organismo advierte un desgaste provocando así la disminución momentánea de nuestro nivel físico. Posteriormente nuestro cuerpo se recupera y logra superar el nivel anterior adaptándose a este esfuerzo, a lo que llamaremos sobre compensación.

Cualquiera que sean los test de eficiencia física, deben cumplir unos requisitos aceptados internacionalmente. Validez es decir, la capacidad de los ejercicios para medir lo que verdaderamente deben medir. Para que los test sean válidos es necesario que sean familiares a los estudiantes, sean los mismos para todas las edades, midan las principales cualidades motrices y destrezas deportivas, no sean excesivos. Deben poderse aplicar en dos sesiones consecutivas.

Las características de los test de eficiencia física, son las siguientes: debe ser objetivo, seguir con exactitud las instrucciones, que los test no sean excesivos.

Para explicar esta problemática se ha identificado las siguientes causas las cuales podemos mencionar las siguientes: estructurales, mediatas, inmediatas.

Dentro de las causas estructurales se evidencia que los Ministerios de Educación y del Deporte no están organizando cursos de la especialidad de entrenamiento deportivo, más bien se han dedicado a organizar cursos de las áreas básicas como: ciencias naturales, matemática, estudios sociales, lengua y literatura. De los pocos cursos que se ofertan a los docentes de cultura física no asisten y si asisten no se preocupan por atender y aprender lo valioso de estos cursos. Otra de las causas el Ministerio del Deporte no organiza cursos específicos, como evaluación del rendimiento motor, capacidades físicas, habilidades o destrezas deportivas.

Otra de las causas de los docentes de cultura física o entrenadores es que no evalúan la eficiencia física a sus deportistas con test válidos y confiables y lo principal con baremos propios de acuerdo a la realidad de los deportistas; por lo tanto, no tienen datos de los deportistas, Otro grupo de entrenadores evalúa de forma esporádica, pero con baremos internacionales y lo adecuado sería que se evalué con baremos propios de acuerdo al medio donde se desenvuelven.

De igual manera dentro de las causas mediatas se puede manifestar que las Direcciones de Educación y Cultura, las Universidades, las Federaciones Deportivas, las ligas Cantonales no están organizando cursos de Evaluación de la condición Física de acuerdo a los citados a nivel internacional, solo se han preocupado de realizar cursos de Teoría y metodología del entrenamiento deportivo, entrenamiento del fútbol, entrenamiento del baloncesto.

Finalmente se puede manifestar dentro de las causas inmediatas se encuentra el profesor de educación física o entrenador, que no se ha preocupado por capacitarse, ni actualizar sus conocimientos, solamente se han contentado con lo que les han dado en las universidades, algunos no cuentan con bibliografía actualizada, no se han preocupado por investigar, algunos docentes no realizan test iniciales, durante y después de los periodos de entrenamiento, los pocos docentes que evalúan lo hacen con baremos de calificación internacionales, lo que ha ocasionado que los niños deportistas de las “Escuelas San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana ,Unidad Educativa Virgilio Drouet “ no conocen su condición física ni habilidad deportiva. Otra de las causas es que los docentes no explican el objetivo de los test, no siguen con exactitud las instrucciones, no ensayan el test antes de ser aplicado.

Luego de haber identificado las causas surgen algunos efectos que incide en la condición física de los niños deportistas. Niños con bajos niveles de condición física, malos resultados deportivos, en la participación de campeonatos, niños con una deficiente técnica deportiva.

El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad .Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción. Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc. Disminuye el nivel de concentración.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los parámetros de la eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las Escuelas “San Pedro Pascual, San José del Tejar, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet” en el año 2012?

1.4 DELIMITACIÒN

1.4.1 Unidad de observación.

La presente investigación se realizó en las Escuelas “San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet” en el año 2012.

Unidad educativas	Estudiantes	Entrenadores
San Pedro Pascual	40	1
	31	1
San José	30	1
San Joaquín y Santa Ana	19	1
Virgilio Drouet	30	1
TOTAL	**150**	**5**

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación se llevó a cabo en las Escuelas “San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet” de la Ciudad de Quito, de la Provincia de Pichincha.

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación se realizó en el período del año escolar 2011 – 2012.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general:

Determinar los parámetros de eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las Escuelas “San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet” en el año 2012.

1.5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Diagnosticar la condición física de los niños de las “Escuelas San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet “en el año 2012.

- Evaluar los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de las “Escuelas San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet “ en el año 2012.

- Elaborar baremos de Condición Física, y habilidad deportiva para los niños de los séptimos años de Educación Básica de las escuelas “Escuelas San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet “.

- Socializar baremos de Condición Física, y habilidad deportiva para los niños de los séptimos años de Educación Básica de las escuelas “Escuelas San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet “.

1.6 JUSTIFICACIÒN

Consideramos que la evaluación es de vital importancia para la mejora de la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, para el diseño y puesta en práctica de planes de innovación y para la investigación en el área. Los cambios en educación, en las teorías de la enseñanza-aprendizaje, en todas las fuentes epistemológicas de la educación física, la didáctica y la pedagogía... suponen también cambios en la forma de entender y aplicar la evaluación. Antes de pasar a

desarrollar esos cambios, creemos necesario considerar que la evaluación, como todos los procesos de enseñanza-aprendizaje y la propia educación, en general, tienen una carga ético-política y unas cuestiones ideológicas de fondo innegables (Fernández-Balboa, 2004 y 2005).

En los últimos años se ha menospreciado la aplicación de los test como instrumento educativo, nosotros con esta comunicación queremos realzar el valor de éstos siempre y cuando se utilicen de forma adecuada.

La evaluación forma parte del proceso de enseñanza-aprendizaje y está integrada en el mismo. La evaluación constituye un proceso continuo y, como tal, es un instrumento que va comprobando dicho proceso, detectando aciertos y éxitos, así como deficiencias y dificultades que van apareciendo; en el primer caso, con el fin de reforzarlos y, en el segundo, para buscar las formas de adaptación o rectificación más adecuadas, precisas y ajustadas a cada situación o alumno, y, así, tomar decisiones y reconducir el proceso de aprendizaje. La evaluación pretende ir adecuando el proceso de enseñanza al de aprendizaje de todos y cada uno de los alumnos-as. La evaluación, por tanto, no se debe reducir a momentos aislados, tanto en el proceso como al final del mismo, cuando ya no se puede intervenir ni corregir, ni mucho menos se puede confundir sólo con los resultados finales, expresados en formas de calificaciones.

El cómo evaluar es una de las mayores preocupaciones dentro del profesorado. Parece bastante sencillo hablar sobre la justificación, fines, momentos, objetos, etc. de la evaluación, pero presenta relativa dificultad encontrar la coherencia entre el cómo y el resto de cuestiones.

Esta dificultad comienza desde el propio léxico que empleamos. Para referirnos a esta cuestión hablamos de: métodos de evaluación, procedimientos, técnicas, indicadores, criterios de evaluación, etc. Toda esta maraña terminológica complica cuando, hablando de lo mismo, las expertas y los expertos puedan no entenderse.

La condición física en la escuela debe estar orientada a un estilo de vida saludable y a la mejora de la calidad vida En relación con el currículo, se trabajó sobre todo los siguientes objetivos específicos de área: Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.

El aporte que se pretende brindar con esta guía didáctica, es que los docentes de educación física evalúen con baremos adecuados acordes a la realidad o contexto de cada provincia, lo cual garantiza la evaluación de los niños, quienes constituyen el motivo de la presente investigación. El presente trabajo de grado será útil beneficioso para las autoridades de los diferentes planteles, para los señores profesores de Cultura Física y principalmente los niños de las escuelas antes mencionadas.

CAPÌTULO II

2.1 MARCO TEORICO

2.1.1. Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista.

Se centra en el desarrollo de la personalidad y las condiciones de crecimiento existencial, basándose en los datos provenientes de la experiencia de los individuos, entendiéndolo como un ser que existe, deviene, surge y experimenta. Es un enfoque fenomenológico o existencial. El aprendizaje “auténtico” es el que provoca cambios en la conducta, en las actitudes y en la personalidad del sujeto a partir de un contacto real con los problemas que conciernen a la existencia del sujeto.

Burnard (1988) describe tres tipos de conocimientos: Conocimiento Proposicional: es el que está contenido en libros y teorías. En este dominio una persona puede tener gran cantidad de datos, teorías e ideas acerca de un tema sin haber tenido una experiencia directa con este. Ej. Conocimiento de mecánica sin hacer estado cerca de un motor. Conocimiento Práctico: es el desarrollado a través de la adquisición de habilidades. Ej. Conducir un auto. Se puede desarrollar conocimiento práctico sin conocimiento.

Proposicional Conocimiento Experiencia: desarrollado a través de encuentro personal con un tema, persona o cosa. Contribuye la naturaleza subjetiva y afectiva del encuentro.

DEWEY citado en FERNÁNDEZ, C. (2008), "Unos y otros son seres activos que aprenden mediante su enfrentamiento con situaciones problemáticas que surgen en el curso de las actividades que han merecido su interés. El pensamiento constituye para todos un instrumento destinado a resolver los problemas de la experiencia y el conocimiento es la acumulación de sabiduría que genera la resolución de esos problemas." (p. 10)

Los educadores humanísticos deben identificarse con esta teoría, porque habla mucho de las relaciones humanas: Este teoría se manifiesta con el deseo de ayudar a las personas a tratar con los demás más hábilmente y hacerles más felices a los niños y tengan un comportamiento que es lo que requiere una sociedad progresista.

2.1.2. Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

En un sistema de educación ideal estaría al alcance de todo el que quisiera. Los objetivos principales de la educación ideal sería el descubrimiento de la identidad y, con ella, de la vocación, la capacidad para escuchar las propias voces internas. Las escuelas deberían ayudar a los niños a mirar dentro de sí y, a partir de este autoconocimiento, derivar un conjunto de valores. El ser humano es concebido como poseedor de una esencia, una naturaleza biológica o pertenencia a la especie.

Ninguna educación puede existir sin unas teorías que la sustenten, y la evolución de la humanidad nos ha ido mostrando diversos modelos. Desde mediados del siglo XVIII los ideales de la humanidad tienen un sentido más amplio y se han elaborado de acuerdo a unos principios explicativos y sistemáticos.

La educación es un proceso natural, es un desenvolvimiento que surge dentro del ser y no una imposición. Es una expansión de las fuerzas naturales que pretende el desarrollo personal y el desenvolvimiento de todas las capacidades del niño para conseguir una mayor perfección. Esta educación aspira también a formar al niño como ser social en función del bienestar de los demás. La formación humana pasa a ser una preocupación social. Se piensa en la creación de la escuela para el pueblo, en la educación de la edad infantil con materiales propios y en la importancia de la aplicación de métodos útiles.

El ser humano, siendo esta la idea que mejor encajó en el desarrollo del pensamiento educativo de toda su obra, en la medida en que lo condujo a dedicarse a los problemas relacionados con la educación.

> **Según Moreno, M (2004), "Piaget afirmaba que no era pedagogo, confiaba a los educadores la labor de traducir sus enseñanzas a la realidad de las aulas. No era una tarea fácil porque requería no sólo lanzarse a una vasta labor de investigación pedagógica que transformaría la pedagogía en una verdadera ciencia, sino cambiar radicalmente la orientación y la finalidad de la enseñanza, la actitud intelectual y hasta vital de enseñantes y alumnos. Lo que era copia debía transformarse en invención, lo que era "enseñar", en "aprender a descubrir"; lo que**

era obediencia, en responsabilidad libremente asumida" (p 14).

La teoría que está detrás de esta psicología es la filosofía centrada en los estudios de Carl Rogers y el trabajo del pragmático filósofo de la ciencia y la educación de John Dewey. Según éste, desde la infancia los seres son únicos, tienen patrones de percepción individuales y estilo de vida particulares. Ejemplo: No solo los padres influyen en sus hijos y los forman; también los niños influyen sobre el comportamiento de los padres.

2.1.3. Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

Bajo esta perspectiva, para Jean Piaget, los niños construyen activamente su mundo al interactuar con él. Por lo anterior, este autor pone énfasis en el rol de la acción en el proceso de aprendizaje. La teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget es una de las más importantes. Divide el desarrollo cognitivo en etapas caracterizadas por la posesión de estructuras lógicas cualitativamente diferentes, que dan cuenta de ciertas capacidades e imponen determinadas restricciones a los niños.

Con todo, la noción piagetiana del desarrollo cognitivo en términos de estructuras lógicas progresivamente más complejas ha recibido múltiples críticas por parte de otros teóricos cognitivos, en especial de los teóricos provenientes de la corriente de procesamiento de la información.

Según Gogineni, B. (2007), **En este sentido, la conducta manifiesta de la persona no responde a la realidad, responde a su propia experiencia y a su interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para la persona es la suya propia. Por tanto, si el psicólogo quiere explicar la conducta deberá tratar de comprender los fenómenos de la experiencia subjetiva.” (p 47)**

La psicología cognitiva se preocupa del estudio de procesos tales como lenguaje, percepción, memoria, razonamiento y resolución de problema. Ella concibe al sujeto como un procesador activo de los estímulos. Es este procesamiento, y no los estímulos en forma directa, lo que determina nuestro comportamiento.

Esta teoría cognitiva sirvió de gran aporte para saber conocer, el saber llegar y ganarse el afecto de los pequeños ya que esto es el único recurso para ganar su confianza y participación activa en el aula y en el Centro. Aprender a conocer el comportamiento, las actitudes y sentimientos de los demás, requiere en este caso atención especial a las condiciones y reacciones de los niños/as para logra converger en actividades compartidas. El estudio del desarrollo cognitivo de los niños representa un gran aporte a la educación, dado que permite conocer las capacidades y restricciones de los niños en cada edad; haciendo más efectivo el proceso de aprendizaje. La psicología cognitiva da al niño un rol activo en el proceso de aprendizaje. Gracias a esto, procesos tales como la motivación, la atención y el conocimiento previo del sujeto pueden ser manipulados para lograr un aprendizaje más exitoso.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio critica.

Si hubiese que definir el carácter específico de la teoría de Vygotsky mediante una serie de palabras y formulas clave, habría que mencionar sin falta por lo menos las siguientes: sociabilidad del hombre, interacción social, signo e instrumento, cultura, historia y funciones mentales superiores. Y si hubiese que ensamblar estas palabras y formulas clave en una expresión única, podría decirse que la teoría de Vygotsky es una “teoría socio-histórico-cultural del desarrollo de las funciones mentales superiores”, aunque esta teoría suele más bien ser conocida con el nombre de “teoría histórico-cultural”.

La sociabilidad del niño es el punto de partida de sus interacciones sociales con el medio que lo rodea. Los problemas de la psicología de la interacción social son actualmente harto conocidos y, por tal motivo, los limitaremos aquí a mencionar brevemente algunas particularidades de la concepción de Vygotsky. Por origen y por naturaleza el ser humano no puede existir ni experimentar el desarrollo propio de su especie como una mónada aislada; tiene necesariamente su prolongación en los demás; de modo aislado no es un ser completo.

Para el desarrollo del niño, especialmente en su primera infancia, lo que reviste importancia primordial son las interacciones asimétricas, es decir las interacciones con los adultos portadores de todos los mensajes de la cultura. En este tipo de interacción el papel esencial corresponde a los signos, a los distintos sistemas semióticos, que, desde el punto de vista genético, tienen primero una función de comunicación y luego una función individual:

comienzan a ser utilizados como instrumentos de organización y de control del comportamiento individual.

La ejemplar investigación que Vygotsky lleva a cabo partiendo de esta idea versa sobre las relaciones entre el pensamiento y el lenguaje en el proceso de la ontogénesis (que es, por otro lado, el tema fundamental de su obra *Pensamiento y lenguaje*). Como hoy sabemos, la capacidad de adquisición del lenguaje en el niño está determinada en gran medida por la herencia.

2.1.5 EVALUACIÓN

2.1.5.1 Concepto y características de la evaluación:

La evaluación es un conjunto de actividades programadas para recoger información sobre la que profesores y alumnos reflexionan y toman decisiones para mejorar sus estrategias de enseñanza y aprendizaje, e introducir en el proceso en curso las correcciones necesarias. Es un proceso sistemático de recogida de datos, incorporado al sistema general de actuación educativa, que permite obtener información válida y fiable para formar juicios de valor acerca de una situación. Estos juicios, a su vez, se utilizan en la toma de decisiones que permitan mejorar la actividad educativa valorada.

Al respecto Blázquez D. (1996) manifiesta que la “la evaluación es una etapa del proceso educativo que tiene por fin comprobar, de modo sistemático, en qué medida se han logrado los resultados previstos con los objetivos especificados con antelación (p.14)

2.1.5.2 Características de la evaluación educativa:

- Integral.
- Continua.
- Reguladora del proceso educativo.
- Orientadora.
- Compartida – democrática.

El objetivo de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado es conocer si ha alcanzado, para cada módulo profesional, las capacidades terminales y las capacidades más elementales de las que están compuestos (criterios de evaluación), con la finalidad de valorar si dispone de la competencia profesional que acredita el título.

2.1.5.3 Tipos de evaluación:

Por su finalidad o función	**Formativa.** **Sumativa.**
Por su extensión	Global. Parcial.
Por los agentes evaluadores que intervienen	Interna: autoevaluación, Heteroevaluación, coevaluación. Externa.
Por el momento de aplicación	Inicial. Procesual. Final.

http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/

2.1.6 Tipos de evaluación (definiciones):

2.1.6.1 Evaluación continua: pretende superar la relación evaluación-examen o evaluación-calificación final de los alumnos, y centra la atención en otros aspectos que se consideran de interés para la mejora del proceso educativo. Por eso, la evaluación continua se realiza a lo largo de todo el proceso de aprendizaje de los alumnos y pretende describir e interpretar, no tanto medir y clasificar.

http://www.gobiernodecanarias.org/educaciono

2.1.6.2 Evaluación criterial: A lo largo del proceso de aprendizaje, la evaluación criterial compara el progreso del alumno en relación con metas graduales establecidas previamente a partir de la situación inicial. Por tanto, fija la atención en el progreso personal del alumno, dejando de lado la comparación con la situación en que se encuentran sus compañeros.

2.1.6.3 Evaluación formativa: Recalca el carácter educativo y orientador propio de la evaluación. Se refiere a todo el proceso de aprendizaje de los alumnos, desde la fase de detección de las necesidades hasta el momento de la evaluación final o Sumativa. Tiene una función de diagnóstico en las fases iniciales del proceso, y de orientación a lo largo de todo el proceso e incluso en la fase final, cuando el análisis de los resultados alcanzados tiene que proporcionar pistas para la reorientación de todos los elementos que han intervenido en él.
http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/3/Usrn/decurfp

2.1.6.4 Evaluación global: Considera comprensivamente todos los elementos y procesos que están relacionados con aquello que es objeto de evaluación. Si se trata de la evaluación del proceso de aprendizaje de los alumnos, la evaluación global fija la atención en el conjunto de las áreas y, en particular, en los diferentes tipos de contenidos de enseñanza (hechos, conceptos y sistemas conceptuales; procedimientos; actitudes, valores y normas).
http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/3/Usrn/decurfp

2.1.6.5 Evaluación inicial: Se realiza al iniciarse cada una de las fases de aprendizaje, y tiene la finalidad de proporcionar información sobre los

conocimientos previos de los alumnos para decidir el nivel en que hay que desarrollar los nuevos contenidos de enseñanza y las relaciones que deben establecerse entre ellos. También puede tener una función motivadora, en la medida en que ayuda a conocer las posibilidades que ofrecen los nuevos aprendizajes.

2.1.6.6 Evaluación integradora: Referida a la evaluación del aprendizaje de los alumnos en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, comporta valorar globalmente el trabajo realizado en todas las áreas y el grado en que, con este trabajo se han alcanzado los objetivos generales de la etapa. Por tanto, en última instancia no se exige que se alcancen los objetivos propios de todas y cada una de las áreas.

2.1.6.7 Evaluación normativa: Usa estrategias basadas en normas estadísticas o en pautas de normalidad, y pretende determinar el lugar que el alumno ocupa en relación con el rendimiento de los alumnos de un grupo que han sido sometidos a pruebas de este tipo. Las pruebas de carácter normativo pueden ser útiles para clasificar y seleccionar a los alumnos según sus aptitudes, pero no para apreciar el progreso de un alumno según sus propias capacidades.

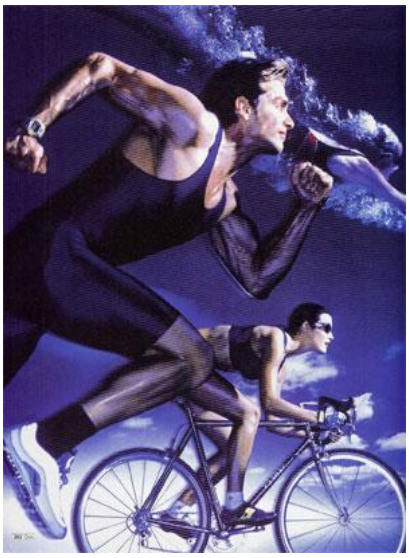
2.1.6.8 Evaluación cualitativa: Describe e interpreta los procesos que tienen lugar en el entorno educativo considerando todos los elementos que intervienen en él, subrayando la importancia de las situaciones que se crean en el aula.

2.1.6.9 Evaluación Sumativa: Su objeto es conocer y valorar los resultados conseguidos por el alumno al finalizar el proceso de

enseñanza-aprendizaje. Así considerada recibe también el nombre de evaluación final.

http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/3/Usrn/decurfp

2.1.7 DEFINICIÓN DE LA EFICIENCIA FÍSICA



La eficiencia física es para el cuerpo humano lo que el afinamiento es para el motor de un auto. Nos permite funcionar hasta nuestro máximo potencial. La eficiencia física puede ser descrita como la condición que nos ayuda a vernos mejor, sentirnos mejor y a querer dar el máximo. Más específicamente es: la habilidad para realizar las tareas diarias de manera más dinámica y vigorosa, con suficiente energía en reserva para gozar de actividades durante las horas de ocio y afrontar las demandas de energía en momentos de emergencia.

Es la habilidad para resistir, soportar y sufrir tensiones y continuar adelante aún en circunstancias en las cuales una persona sedentaria no podría y es el elemento principal para el bienestar y la buena salud. La eficiencia física envuelve el funcionamiento del corazón, los pulmones y

los músculos del cuerpo. Como resultado de tener una buena condición física, obtenemos agilidad mental y estabilidad emocional.

Es importante recordar que la condición física es una cualidad individual, la cual varía de persona a persona. Está influida por la edad, el sexo, la herencia, hábitos personales, ejercicios y hábitos alimenticios. Usted no puede hacer nada en relación a los primeros tres factores; sin embargo, está bajo su iniciativa, cambiar y mejorar los otros hasta donde sea posible.

La eficiencia física se subdivide en condición física y habilidad deportiva, pero hoy vamos hablar de la condición física que:

Según Bauer Gerhard (1996) manifiesta que “la condición física es el termino que reúne las diferentes capacidades y propiedades que forman la base de cualquier rendimiento deportivo” (p.67)

2.1.7.1 Conocimientos Básicos

La condición física se comprende mejor examinando sus componentes. Se acepta de forma general que estos cuatro componentes sean básicos:

2.1.7.2 La resistencia cardio respiratoria - es la habilidad para liberar oxígeno y nutrientes a los tejidos y remover los desperdicios sobre periodos sostenidos de tiempo. Las carreras largas y el nadar por

periodos prolongados son los métodos que se emplean para medir este componente.

http://fitness-4-health.com/node/9

2.1.7.3 La fortaleza muscular - es la habilidad del músculo para ejercer fuerza por un periodo breve de tiempo. La fortaleza de la parte superior del cuerpo, puede por ejemplo, ser medida por varios ejercicios de levantamiento de pesas.

http://fitness-4-health.com/node/9

2.1.7.4 La resistencia muscular - es la habilidad de un músculo o grupo de músculos para sostener contracciones repetidas o continuar aplicando fuerza contra un objeto fijo. Las lagartijas "push ups" se usan frecuentemente para probar la resistencia de los músculos de los brazos y de los hombros.

http://fitness-4-health.com/node/9

Según Guilles Cometí (2007) manifiesta que el “objetivo del trabajo físico es mejorar la eficacia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores. Llevar a cabo un esfuerzo físico sobre un organismo fatigado carece de interés alguno. Es necesario, en primer lugar, velar por una buena recuperación tras los esfuerzos en competición” (p.13).

> **Según Guilles Cometí (2007 indica que el fútbol exige cualidades de velocidades necesario trabajarlas prioritariamente antes de entrar en un proceso de fatiga causada por el trabajo aeróbica. En**

> **el caso de un corredor de 100 metros, para que este mejore sus maracas hace falta recurrir a esfuerzo más cortos y más cualitativos. Por lo tanto es importante recordar que la calidad pasa, en un momento dado, por esfuerzos más breves que los de competición y más cuando estos esfuerzos son repetidos. (p.13)**

2.1.7.5 La flexibilidad - es la habilidad para mover las articulaciones y los músculos a su máximo nivel. La prueba que se hace, de sentarse y alcanzar "sit and reach" es una buena medida de flexibilidad de la espalda baja y la parte superior posterior de las piernas.

http://fitness-4-health.com/node/9

La composición del cuerpo se considera con frecuencia un componente de la condición física. Se refiere al conjunto del cuerpo en términos de masa corporal, (músculo, hueso, tejido vital y órganos) y masa en forma de grasa. Una proporción óptima entre grasa y masa es indicativo de una buena condición física ya que los tipos correctos de ejercicios le ayudarán a reducir la grasa corporal y a mantener o aumentar la masa muscular.

http://fitness-4-health.com/node/9

2.1.8. Condición Física

Se entiende por Condición Física la habilidad de realizar un trabajo diario, con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones.

“Habilidad de realizar un trabajo diario… ”, Es decir, no hablamos sólo en términos de rendimiento deportivo, sino de cualquier actividad personal.

“Trabajo realizado con vigor y efectividad… ”, Lo que implica no sólo una potencia, sino también una coordinación en los movimientos, con el fin de que sean todos eficientes.

“Dicho trabajo será realizado retardando la aparición de la fatiga, con el menor gasto energético y evitando lesiones”, lo que junto a los demás conceptos incluidos en la definición, nos da una idea global de salud global, que se sumará a una mejora en la calidad de vida o bien a la búsqueda de un mayor rendimiento deportivo.

La condición física es susceptible de mejora y ya desde las primeras olimpíadas en la Edad Antigua, se intuyó la necesidad de huir de la improvisación en la preparación de los atletas.

A través del tiempo, gracias a los atletas, médicos y entrenadores y a su trabajo conjunto, se deja atrás la improvisación y se da paso a una sistematización del ejercicio físico para el logro de unos objetivos concretos:

- Mejorar la salud general

- Permitir la participación prolongada y eficaz en todo tipo de actividades físico deportiva, ya sean de carácter competitivo o recreativo.

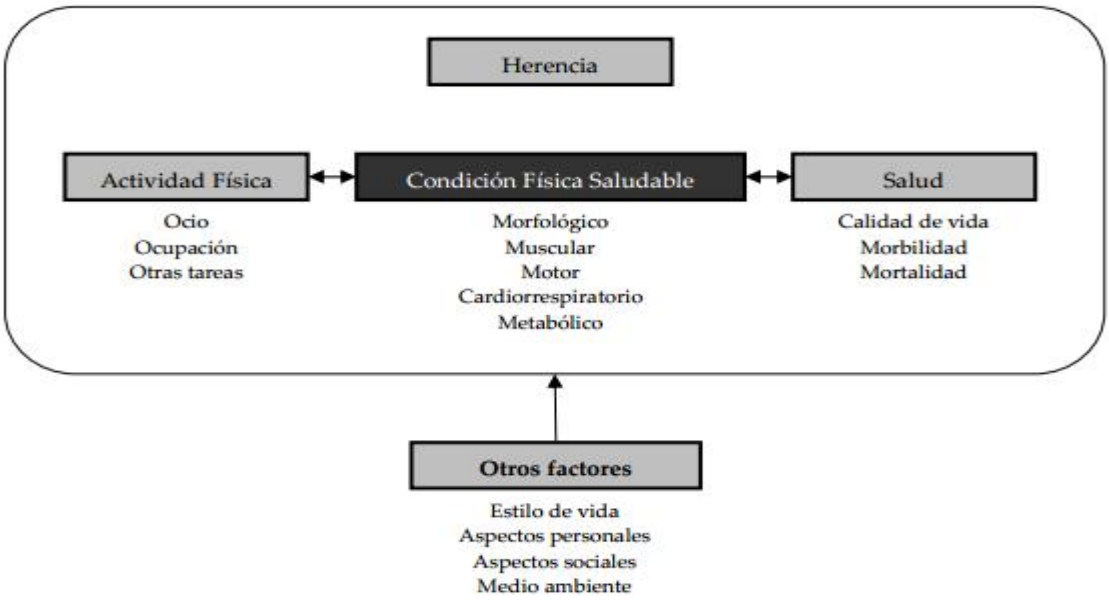
http://educac-fisica.blogspot.com/2008/10/condicin-fsica.html

La condición física, forma física o aptitud física (en inglés “physical fitness”) es un conjunto de atributos físicos y evaluables que tienen las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física. De esta forma, la OMS define la condición física como “la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular” (2), que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico.

El concepto tradicional de condición física evolucionó a partir de los años 60-70 a un enfoque biomédico, ya que ciertos aspectos de la condición física se relacionan estrechamente con la salud de las personas, a los que se ha denominado en conjunto condición física saludable, definiéndose como “un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir”. Se ha propuesto una definición más novedosa por Caspersen et al. , entendiendo como condición física “la capacidad de llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vivacidad sin excesiva fatiga y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre u ocio y para afrontar emergencias inesperadas”, lo que relaciona la condición física con los conceptos de salud, definida ésta como “un estado de completo bienestar físico, mental y social.

Según Cuervo J (2005) indica que “la técnica es universal, este aspecto implica que la diferencia radica en la calidad de ejecución y en la rapidez de la misma. El fútbol moderno implica la ejecución de la técnica

en pleno movimiento, Quiero decir que hay tiempo para parar el balón, pensar, mirar y cuando se está recibiendo en pleno movimiento ya se está originando la jugada" (p.58)



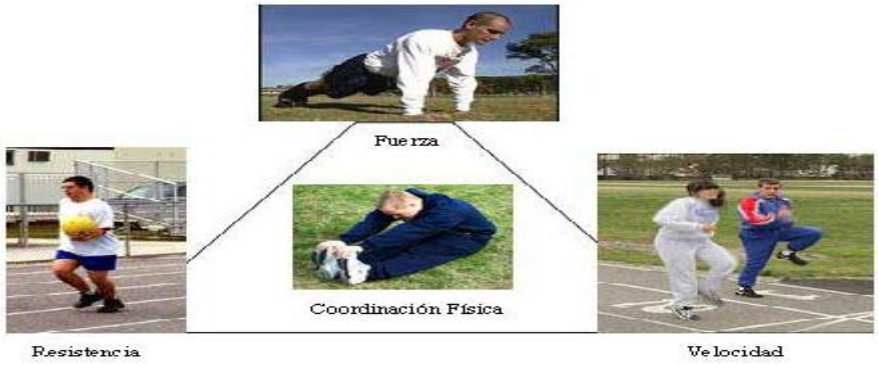
http://digitum.um.es/jspui/bitstream/

2.1.8.1 La condición física está formada por cinco componentes básicos.

1. Fuerza.
2. Resistencia.
3. Velocidad.
4. Flexibilidad.
5. Coordinación.

Ejercicio	Requiere	Recargar
▪ Fuerza		Máxima
▪ Resistencia		Máxima duración y distancia

▪ Velocidad	→	Rapidez y frecuencia
▪ Flexibilidad		Agilidad y preparación
▪ Coordinación		Movimientos complejos



http://sports.specialolympics.org/specialo.org/Special_/English/Coac

Según Cuervo J (2005) indica que la técnica y la condición física son pilares fundamentales de la táctica. A Menor grado de preparación física hay menores posibilidades de una correcta ejecución técnica, hay que prestar atención a estos dos factores se pensamos implementar algún tipo de táctica. “(p.58)

2.1.9. Valoración de la condición física

Para estimar la condición física sé utilizó un conjunto de pruebas que, de forma objetiva, valoren las cualidades físicas. Y estas son las siguientes:

2.1.9.1 Test de Cooper

- Objetivo: estima la resistencia aeróbica o la respuesta de los sistemas cardiovascular y respiratorio frente a esfuerzos aeróbicos.

- Desarrollo: consiste en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos de carrera.

2.1.9.2 Test de los 40 metros

- Objetivo: mide la velocidad de traslación partiendo de una velocidad inicial igual a 0.

- Desarrollo: consiste en recorrer 40 metros en el menor tiempo posible.

2.1.9.3 Test del salto vertical

- Objetivo: mide la fuerza explosiva de los cuádriceps y gemelos.

- Desarrollo: consiste en saltar los más lejos posible partiendo desde parado.

2.1.9.4 Test de la flexión anterior

- Objetivo: mide el grado de flexibilidad de los grupos musculares del tronco y las piernas.

- Desarrollo: desde sentados con los pies apoyados en un banco se intenta alcanzar la máxima distancia llevando las manos juntas.

2.1.10 Clasificación de cualidades físicas

Las cualidades físicas dependen de los sistemas cardiovascular, respiratorio y locomotor y determinan los aspectos cuantitativos del movimiento (cuanto aguantas, cuanta velocidad, cuanto lanzas,...), mientras que las cualidades motrices dependen de la calidad del sistema

nervioso y se refieren a aspectos de dirección y control, es decir, determinan los aspectos cualitativos del movimiento (como te mueves). El movimiento depende por tanto de unas y otras y es por ello que vamos a utilizar una clasificación que engloba tanto a las cualidades físicas como a las cualidades motrices y en realidad nos vamos a referir a capacidades físicas. Se trata de una adaptación de la clasificación llevada a cabo por Thomas Battinelli en1980.

2.1.11 Cualidades físicas básicas

Son aquellas que dependen fundamentalmente de los procesos energéticos y son las capacidades físicas necesarias para realizar actividades físicas. Las cualidades físicas básicas son la resistencia, la fuerza y la velocidad.

2.1.11.1 La resistencia

Es la capacidad de un individuo para soportar un esfuerzo el mayor tiempo posible. Puede ser:

• **Aeróbica:** es la capacidad para soportar un esfuerzo de baja o media intensidad el mayor tiempo posible, con suficiente aporte de oxígeno. Requieren resistencia aeróbica aquellos esfuerzos cuya duración es superior a 3 min. Por ejemplo: correr 3000 m con una frecuencia cardiaca de 140-160 ppm.

• **Anaeróbica:** es la capacidad para soportar un esfuerzo de alta intensidad el mayor tiempo posible, con déficit de oxígeno. Requieren

resistencia anaeróbica aquellos esfuerzos cuya duración es superior a 20" e inferior a 3 min. Por ejemplo, correr 400-800 m con una FrCd de 180 pm.

2.1.11.2 La fuerza

Es la capacidad para mantener o vencer una resistencia. Puede ser:

• **Explosiva:** es la capacidad para vencer una resistencia mínima a máxima velocidad. Por ejemplo: saltos, lanzamientos, saques...

• **Máxima:** es la capacidad para vencer cargas máximas sin tener en cuenta el tiempo que se tarda en hacerlo. Por ejemplo: levantar 200 Kg.

• **Fuerza-resistencia o resistencia muscular:** es la capacidad para mantener una contracción el mayor tiempo posible. Por ejemplo: Nº de abdominales por minuto. También podemos definirla como la capacidad para soportar, vencer o mantener una carga el mayor tiempo posible. Por ejemplo, la fase de sostenimiento de una carga (2ª fase de halterofilia).

2.1.11.3 La velocidad

Es la capacidad para realizar una actividad en el menor tiempo posible. Desde el punto de vista de la velocidad de desplazamiento podemos diferenciar tres tipos de velocidad:

• **Velocidad de reacción:** es la capacidad para responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Por ejemplo, la salida en 60 m.

• **Velocidad máxima:** es la capacidad para recorrer un espacio en el menor tiempo posible. En las carreras de 100 m se alcanza entre los 40-60 m.

• **Resistencia a la velocidad:** es la capacidad para mantener la velocidad máxima el mayor tiempo posible. Es una cualidad imprescindible para los atletas de 200 m.

2.1.12. Cualidades físicas complementarias

Son las capacidades físicas necesarias para alcanzar un buen rendimiento deportivo.

Determinan la calidad del movimiento y dependen del control del sistema nervioso. Son fundamentalmente:

2.1.12.1 La flexibilidad

Es la capacidad para realizar movimientos amplios. Depende de:

• La elasticidad muscular: es la capacidad de los músculos para acortarse o estirarse y recuperar su longitud inicial".

• La movilidad articular: es la capacidad de movimiento de las articulaciones.

2.1.12.2 La coordinación

Es la capacidad de sincronizar la acción de los músculos productores del movimiento, agonistas y antagonistas, de manera que intervengan en el momento preciso con la velocidad y la intensidad adecuadas. La coordinación es, en definitiva, una adecuada excitación muscular controlada por el sistema nervioso. La coordinación es la capacidad de ajustar con precisión lo querido y pensado a las necesidades del movimiento o gesto deportivo concreto que se va a realizar.

Con el fin de definir los distintos tipos de coordinación estableceremos la siguiente clasificación:

• **Coordinación dinámica general**: es la capacidad para realizar movimientos que requieren una acción conjunta de todos los segmentos corporales. Por ejemplo: carreras con distintos apoyos, saltos, giros,..

• **Coordinación óculo-manual**: es la capacidad para realizar movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y los miembros superiores. Se trata de realizar movimientos de destreza manual con precisión. Por ejemplo: pases, lanzamientos, conducciones.

• **Coordinación óculo-pie**: es la capacidad para realizar movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y los miembros inferiores. Por ejemplo conducciones, lanzamientos.

2.1.12.3 El equilibrio

Es la capacidad de mantener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad.

Podemos diferenciar dos clases de equilibrio:

• **Equilibrio estático**: es la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse.

• **Equilibrio dinámico**: es la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que se realiza, casi siempre en movimiento.

2.1.13 Cualidades físicas derivadas

Resultan de la combinación de las cualidades físicas básicas y complementarias.

La agilidad

Es la capacidad para realizar movimientos a gran velocidad y con máxima eficacia. La agilidad requiere velocidad, flexibilidad y coordinación.

La potencia

Es la capacidad para desarrollar o aplicar una fuerza a máxima velocidad.

Talaga J (1989) al respecto manifiesta que los esfuerzos del deportista por alcanzar la forma deportiva óptima, como resultado de un trabajo

intensivo, exigen en el entrenador un profundo conocimiento del organismo humano y de los límites de las posibilidades. La carga física en el deporte fortalece la salud, sin embargo un trabajo incorrecto puede convertirse en la causa del deterioro del estado de ella (p.1)

2.1.14 Desarrollo de la condición física

El desarrollo de la condición física supone la aplicación programada de los distintos sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas, especialmente de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

A continuación se recogen los sistemas de entrenamiento más importantes de cada una de las cualidades físicas.

2.1.14.1 Sistemas de entrenamiento de la resistencia

Sistemas continuos

• Carrera continúa.

• Fartlek• Entrenamiento total.

• Método de Waldniel.

2.1.14.2 Sistemas fraccionados

• Intervall training.

• Cuestas específicas.

• Entrenamiento en circuito.

• Pista anaeróbica.

• Entrenamiento por repeticiones.

2.1.14.3 Sistemas de entrenamiento de la fuerza

Sistema de auto cargas.

Sistema de sobrecargas.

Aparatos sencillos y pequeñas cargas.

Por parejas.

Halterofilia.

Culturismo o Body Building.

Circuito.

Multisaltos.

Multilanzamientos.

Isometría.

2.1.14.4 Sistemas de entrenamiento de la velocidad

El entrenamiento de la velocidad implica:

Desarrollo de la velocidad de reacción, mediante:

• Ejercicios de respuesta a señales acústicas.

• Ejercicios de respuesta a señales visuales.

• Ejercicios de respuestas rápidas específicas.

Desarrollo de la capacidad de aceleración, mediante

• Ejercicios para desarrollar la fuerza rápida.

• Ejercicios para desarrollar la fuerza explosiva.

• Ejercicios para desarrollar la fuerza específica.

Desarrollo de la velocidad lanzada, mediante

• Salidas cuesta abajo, con carrera de 20 m.

• Carrera con elástico o con aparatos que aligeran el peso del cuerpo.

• Ejercicios de polimetría.

• Ejercicios de polimetría amortiguada (desde obstáculos bajos y sobre suelos blandos).

2.1.14.5 Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad

Método balístico (activo)

Métodos estáticos

• Activo con sostenimiento de la posición.

• Pasivo con sostenimiento activo de la posición.

• Pasivo con sostenimiento pasivo de la posición.

2.1.14.6 Entrenamiento de la resistencia

Para el desarrollo de la resistencia aplicaremos los siguientes sistemas de entrenamiento:

2.1.14.7 Sistemas naturales o continuos

El método natural se caracteriza por ser un sistema generalmente continuo, es decir, es un método que no tiene pausas o intervalos. También se le denomina sistema continuo. Veremos distintas variantes de este método de entrenamiento.

2.1.14.8 La carrera continúa

• Consiste en correr con una intensidad moderada y constante.

• Duración superior a 1 hora.

• Frecuencia cardiaca entre 140 y 160 ppm.

• El kilómetro se realiza entre 5-6 minutos.

• La oxidación de los hidratos de carbono y las grasas es el sustrato energético principal.

• El objetivo fundamental es la mejora de la resistencia aeróbica como consecuencia de la mejora del funcionamiento del sistema cardiovascular y pulmonar.

• Se utiliza como medio de entrenamiento en la pretemporada.

Según Fernández J (1990) manifiesta que es la que realiza bajo condiciones de suficiente suministro de oxigeno, se caracteriza por una serie de particularidades fisiológicas (p.17)

Según Ferrández J (1990El rendimiento físico-deportivo abarca en primer lugar un aspecto fisiológico que permita generar energía básica necesaria y la transforme en energía mecánica de ejecución deportiva. Además es necesario un estudio de las circunstancias físico-técnicas, tácticas y psicológicas que nos aproximan al objetivo competitivo. (p.25)

2.1.14.9 Fartlek

Sistema natural de entrenamiento de origen sueco cuyas características son:

• La utilización de la carrera con frecuentes cambios de ritmo.

• La intensidad es variada y se utilizan distancias y ritmos alternos (marcha, trote, aceleraciones, progresiones, etcétera) además de variar la frecuencia y amplitud de zancada.

• Su duración es variable pero siempre por encima de los 45 minutos o de los 7 Kilómetros.

• La frecuencia cardiaca puede oscilar entre 140-180 ppm. En función del objetivo.

• Los cambios de intensidad se fijan dependiendo de las características del sujeto.

• Los objetivos son mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica y acostumbrar al organismo a los cambios de ritmo, que por otro lado, son característicos de los deportes colectivos.

Existen dos tipos:

1. El fartlek corto: su duración es de unos 30-45 min. Se aplica en deportes colectivos. Un ejemplo sería: 6 x (6 min de c.c. lenta – 3 min. de c.c. rápida).

2. El Fartlek largo: su duración es superior a 45 min. Se aplica en atletismo. Un ejemplo sería: 4 x (10 min. de c.c. lenta – 5 min. de c.c. rápida).

2.1.15 Entrenamiento total

Su filosofía es la utilización de todos los recursos que se pueden encontrar en la naturaleza, adaptándolos al objetivo que persigue la sesión de entrenamiento. Este sistema de entrenamiento tiene como objetivos mejorar la resistencia aeróbica, la anaeróbica, la potencia, la flexibilidad, la velocidad y la resistencia muscular, ya que consiste en la combinación de la carrera con distintos ejercicios gimnásticos, con saltos, trepas, lanzamientos, elevaciones, etc., realizados con una intensidad media-alta y de forma encadenada.

Consta de cuatro partes bien diferenciadas:

Respiración y flexibilización (20-30 min.)

Ejercicios de desarrollo muscular que se realizan en series progresivas y con una pausa activa entre ellos. Su duración es de 15-20 min.

Trabajo de velocidad. Consiste en realizar cortas aceleraciones, potentes saltos de altura y profundidad, cuestas y ejercicios de técnica de carrera. Son esfuerzos intensos de corta duración que se realizan con pausas activas (trote ligero). Su duración es de 10-20 min.4. Trabajo específico

de resistencia alternando carreras lentas con carreras de ritmo más elevado. Su duración es de 20-30 min.

La sesión de entrenamiento total no tiene un esquema fijo ya que depende del objetivo y de los medios con que podamos contar, pero básicamente podría consistir en:

• 3-5 min. De marcha.

• 5-6 min. De carrera suave.

• 5 min. De estiramientos.

• Cambios de ritmo utilizando las bajadas y recuperando en las subidas.

• Carrera continua suave alternando ejercicios de abdominales y lumbares

• Lanzamientos con la utilización de piedras.

• Trepas y fondos de brazos aprovechando la existencia de árboles.

• Carrera a ritmo de 400 metros recuperando 200.

• Potencia de piernas saltando troncos o piedras.

• Aceleraciones cuesta arriba recuperando en las bajadas.

• Recuperación con trote suave, marcha y ejercicios de flexibilidad.

2.1.16 Sistemas fraccionados

El entrenamiento fraccionado es aquel en el que los efectos positivos se logran en las pausas y no en los esfuerzos. Las características fundamentales son: Se fracciona la distancia total (el volumen de entrenamiento) y se intercalan tiempos de recuperación entre los

esfuerzos. Están definidos por una serie de factores o variables que se combinan atendiendo a los objetivos que se persiguen. • Distancia de las series (en metros) y distancia total (en kilómetros).

• Intervalo o periodo de descanso (en minutos o segundos).

• Intensidad (% de FrCd máx., % de Máx., tiempo de esfuerzo,...).

• Número de repeticiones.

• Tipo de acción que se realiza en el intervalo.

2.1.17 Interval training

• Se basa en la necesidad de correr en menor tiempo una distancia; esto se consigue fraccionando la distancia y realizándola a mayor velocidad.

• Al aumentar la intensidad de carrera aumenta la concentración de ácido láctico (LH) en la sangre y será necesario incorporar pausas de recuperación para que ese LH no sea el causante de la fatiga del atleta.

• Actualmente, existen 3 posibilidades de aplicación.

Fórmula única:

• Repeticiones variables. R = Va• Distancia, intensidad y tiempo son constantes. D.I.T. = Ka

http://www.educa.madrid.org/web/ies.antoniogala.mostoles/temporal

2.1.18 Capacidades físicas básicas

Aproximación conceptual

Tras analizar varias definiciones de autores como Antón, Matee, Platonov, podemos definir *Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.)* como

“predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En esta sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menos medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.18.1 Clasificación de las capacidades físicas básicas

La primera clasificación de la cual tenemos constancia acerca de las C. F. B. es la de *Bellin de Coteau (finales del S. XIX),* que ha sido el punto de partida del resto de clasificaciones:

- Velocidad.

- Resistencia.
- Fuerza.
- Destreza: Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio y Agilidad.

Más tarde, surgieron otras clasificaciones acuñadas por autores importantes como:

- *Porta (1988)*, que distingue entre:
    - Capacidades Motrices: *Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.*
    - Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Percepción espacio-temporal y Percepción kinestésica.
    - Capacidades Resultantes: Habilidad y/o Destreza, Agilidad.

Castañer y Camerino (1991), que en su modelo global distinguen:

- Capacidades Motrices: *Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.*
- Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Ritmo, lateralidad, etc.
- Capacidades Socio-Motrices: expresión, imaginación, creación, oposición-colaboración, etc.

- *Blázquez (1993)*, nos indica que las Capacidades Físicas Básicas (*Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad*), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción

de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista.

2.1.18.2 Definición

Porta (1988), define la Fuerza como “la capacidad de generar tensión intramuscular.”

2.1.18.3 Clasificación

A continuación nos vamos a centrar en la propuesta de *Stubler (citado por* Matveev, 1992), en la que se distinguen diferentes tipos de fuerza según:

2.1.18.4 El tipo de contracción

- F. Isométrica: existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.
- F. Isotónica: existe movimiento venciéndose la resistencia existente, pudiendo ser *Concéntrica* (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o *Excéntrica* (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.18.5 La resistencia superada

- F. Máxima: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
- F. Explosiva: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.

- F. Resistencia: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.19 La resistencia como capacidad física básica

Definición

Porta (1988), define la Resistencia como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”.

2.1.19.1 Clasificación

En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la Resistencia puede ser:

- Resistencia aeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O_2.
- Resistencia anaeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:
    - Anaeróbica láctica: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azucares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O_2.

- Anaeróbica aláctica: también se lleva a cabo en ausencia de O_2, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.19.2 La velocidad como capacidad física básica

Definición

Torres, J. (1996), define la Velocidad como "la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga".

Clasificación

Según *Harre (Citado por Matveev, 1992),* distinguimos entre:

- V. CÍCLICA: propia de una sucesión de acciones (*correr, andar*).
- V. ACÍCLICA: propia de una acción aislada (*lanzar*).

Según *Padial., Hahn y muchos otros autores,* distinguimos entre:

- V. DE REACCIÓN: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (*salida al oír el disparo en una carrera de 100m*.).
- V. GESTUAL: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (*lanzar la pelota en béisbol*).
- V. DE DESPLAZAMIENTO: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (*correr, andar*).

2.1.20 La flexibilidad como capacidad física básica

Definición

Según Hahn (Citado por Padial*, (2001),* la Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la *movilidad articular* y *elasticidad muscular*, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento”.

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

Clasificación

Según *Fleischman (Citado por Antón, J. L., 1989),* podemos distinguir entre:

- FL. Dinámica: aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.

- FL. Estática: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

En definitiva, debemos de llevar a cabo la enseñanza y desarrollo de las diferentes Capacidades Físicas Básicas desde una perspectiva de idoneidad y control, con la firme intención de lograr en los alumnos un desarrollo motriz comprensivo y adaptado, tanto a las actividades físico-deportivas que realicen, como a las posibles necesidades cotidianas o profesionales que se les pudiesen presentar.

Evolución y factores que influyen en su desarrollo.

Evolución de las C. F. B.

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.21 Evolución de la Fuerza

El factor fuerza se desarrolla continuamente durante el período de crecimiento y alcanza el máximo nivel durante la tercera década de la vida.

De los 6 a los 10 años, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo entre el hombre y la mujer. En torno a los 11 años, aumenta el desarrollo de la fuerza, siendo el del chico mucho más rápido que el de la chica.

De los 12 a 14 años, no hay incremento sustancial de fuerza, sólo el ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos.

De los 14 a 16 años, tiene lugar un incremento acentuado del volumen corporal, primero en longitud y luego en grosor, lo que supone un alto incremento de la fuerza muscular, hasta casi un 85% de la fuerza total.

De los 17 a 19 años, se completa el crecimiento muscular hasta el 44% de la masa corporal de un individuo adulto.

De los 20 a los 25 años, se mantiene el nivel de fuerza. A partir de esta edad y hasta los 30 años, se obtiene el máximo % de fuerza en ambos sexos. Tras sobrepasar los 30 años, la fuerza sufre un descenso paulatino, frenado únicamente con trabajos físicos adecuados de mantenimiento.

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.22 Evolución de la Resistencia

Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud.

A los 8-9 años se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a, a los 11 años un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que los chicos experimentan un gran aumento, mientras que las chicas no solo no la aumentan, sino que en muchos casos se estancan. Por tanto, los chicos poseen mejores requisitos para el entrenamiento de la resistencia en estas edades.

De los 15 a los 17 años, la capacidad de resistencia aumenta considerablemente, alcanzándose niveles máximos de resistencia aláctica. En torno a los 20 años será cuando el individuo esté preparado para realizar esfuerzos intensivos, que supongan la mejora de la resistencia anaeróbica láctica, ya que el organismo estará más preparado para tolerar la acumulación de lactato.

Entre los 20 y 30 años, tenemos la fase de mayor capacidad, tanto para esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos. De los 30 años en adelante, la resistencia comienza a decaer, aunque más lenta que la fuerza y la velocidad. En estas edades, con un trabajo adecuado se puede mantener a niveles muy altos.

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.23 Evolución de la Velocidad

De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos acíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente.

De 9 a 11 años, existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.

En torno a los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad.

De 12 a 14 años, la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la *coordinación*, también llamada “torpeza adolescente”, algo que limita la velocidad.

De los 14 a los 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos. El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.

A los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima, mejora notablemente la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%.

A partir de esta edad se estabiliza el desarrollo de la velocidad y en torno a los 25 años comienza a bajar si no se mantienen los entrenamientos de dicha capacidad.

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.24 Evolución de la Flexibilidad

Al contrario que el resto de capacidades, la flexibilidad involuciona con el crecimiento. La máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque también hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal, más concretamente, alrededor de los 10-12 años y después se va perdiendo progresivamente. Hasta los 6 años, el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, estando indicadas las actividades globales, de movimientos básicos que le permitan ejercer libremente su motricidad.

De los 6 a los 12 años, el descenso no es muy importante, pero justamente a partir de esta edad, a causa de los cambios hormonales y el crecimiento antropométrico tan acentuado, se producen una serie de cambios en la extensibilidad, hasta entonces mantenida, abriéndose un punto de ruptura en la progresión de la flexibilidad, ya que se acentúa su regresión. A partir de esta edad, el descenso dependerá mucho de *la actividad del sujeto* y de *su particular constitución.*

En definitiva, la flexibilidad es una capacidad que sigue un proceso natural de involución, si no se le presta cierta atención, ésta sufrirá un empeoramiento paulatino.

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.25 Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar

Según *Hahn (Citado por Padial, 2001)*, en la infancia se han de crear las bases para que el alumnado esté dispuesto y preparado para afrontar posteriores etapas de mayor complejidad a nivel procedimental. Además, a la hora de llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje con niños, hay que conocer las características propias de éstos y el momento evolutivo de cada uno.

En esta línea, aparece el concepto de “Períodos Críticos”, acuñado por *Palacios (1979),* que son aquellas etapas con mayor disponibilidad, por parte del alumno, para el aprendizaje y el desarrollo de las C. F. B. Será en estos períodos donde las Capacidades pasan a ser entrenables.

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.26 Desarrollo de la fuerza

En cuanto al desarrollo de esta capacidad, cabe destacar que la musculatura sufre una *Hipertrofia* (Aumento del volumen muscular), algo que hace disminuir la resistencia y la velocidad, aunque gracias al Principio de Adaptación, posteriormente, la velocidad y la resistencia irán en aumento a medida que aumente la capacidad del músculo. Siempre y cuando las cargas y los descansos sean adecuados, se dará una mejora en el desarrollo de la fuerza y de cualquier otra capacidad.

Métodos para el desarrollo de la fuerza

- *Métodos para la fuerza estática*.
    - Métodos de contraste (alternando con y sin carga).
    - Métodos isométricos.
    - Métodos combinados (isométrico + Ejercicios concéntricos / pliométricos).
    - Métodos de autocarga.

2.1.27 Métodos para la fuerza dinámica

- Métodos de esfuerzos dinámicos (Ej: Arrastres por pareja).
- Métodos de repeticiones.
- Métodos combinados (excéntricos + Ejercicios concéntricos / pliométricos).
- Métodos Pliométricos (saltos).
- Métodos de contraste (alternando con y sin carga).

- Método de resistencia a la fuerza.

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.28 Edades aconsejables para su desarrollo

6-8 años

La estimulación debe ser global, a través de acciones como empujar, fraccionar, siempre de forma jugada y con precaución.

En estas edades podemos observar la descompensación que existe entre el tren inferior y el tren superior debido a que casi todos los desplazamientos se realizan de forma bípeda, por ello se recomienda un trabajo lúdico de ejercitación del tren superior mediante acciones de trepar, reptar, a gatas, de arrastre, etc.

8-10 años

En esta etapa, el entrenamiento de fuerza buscará la mejora de la coordinación neuromuscular sin desarrollo de la hipertrofia muscular, a través de acciones globales como en la etapa anterior pero con juegos y ejercicios algo más complejos. Empezaremos a incluir pequeños trabajos de tonificación muscular en los calentamientos.

10-12 años

En estas edades tiene lugar un aumento considerable de la Fuerza Explosiva en los niños. Ésta la trabajaremos mediante saltos (tren inferior) y lanzamientos (tren superior).

También se desarrollará la Fuerza Resistencia a través de actividades lúdicas como mantener el equilibrio, pelea de gallos, etc.

* El trabajo de Fuerza Máxima está excluido en estos momentos, por el alto riesgo de lesión que supone.

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.29 Desarrollo de la resistencia

El trabajo de la resistencia requiere la realización reiterada de tareas y ejercicios. En la educación física escolar es dificultoso, ya que la sesión se hace demasiado monótona y poco motivante para los alumnos. Para ello, el profesor debe recurrir a diferentes estrategias y métodos que amenicen y motiven la sesión de trabajo.

Métodos para el desarrollo de la resistencia

- *Métodos Contínuos*
    - Carrera continua uniforme.
    - Carrera contínua variable.
    - Fartlek sueco.
- *Métodos Fraccionados*
    - Interval training.
    - Circuit Training.
    - Método de repeticiones.

2.1.30 Edades aconsejables para su desarrollo

En general, en estas edades quedan excluidos los trabajos anaeróbicos lácticos y se trabajará ante todo la resistencia aeróbica y en determinados momentos, la resistencia anaeróbica aláctica.

6-8 años

Se plantearán actividades lúdicas y motivantes para mantener la actividad física en el tiempo, mejorando así la resistencia en nuestros alumnos. Por ello, proponemos que se trabaje en esta etapa mediante *circuitos*, ya que facilitan la ejecución, presentan variedad en sus ejercicios y recuperaciones completas.

8-12 años

Se siguen planteando actividades lúdicas y además, trabajaremos en torno a los 10-11 años la Carrera Continua (20-30min) y la Carrera Fraccionada (4-6min), siempre controlando la *Frecuencia Cardiaca* en nuestros alumnos.

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.31 Desarrollo de la velocidad

Es cierto que muchos autores afirman que la velocidad no es una capacidad física fundamental, ya que depende de otras capacidades como la Fuerza, Resistencia, pero en este tema la trataremos como fundamental. Todo cuerpo que se desplaza en el espacio en la menor unidad de tiempo posible, decimos de él, que es *rápido o veloz.*

2.1.32 Métodos para el desarrollo de la velocidad

- Método de reacción repetida: Carreras muy cortas de 10-15 metros con recuperaciones totales, salidas de diferentes posiciones y mismo estímulo.

- Métodos fraccionados: Ídem al anterior, pero variando las situaciones en las que se da el estímulo.

- Métodos para mejorar la capacidad de aceleración dentro de la velocidad de desplazamiento: Ejercicios de multisaltos, trabajos en cuestas cortas, arena, etc.

* A la hora de llevar a cabo todos estos ejercicios es fundamental y de vital importancia realizar un buen Calentamiento y como no, un completo Estiramiento.

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.33 Edades aconsejables para su desarrollo

6-8 años

Muchos autores consideran esta edad fundamental e ideal para el trabajo de la velocidad. Además, afirman que la mejora de la velocidad vendrá condicionada por la mejora de la coordinación. En estas edades, trabajaremos la Velocidad Gestual y la Velocidad de Reacción a través de Juegos de Reacción ante estímulos visuales, auditivos o táctiles, también realizaremos actividades que mejoren la coordinación y las habilidades básicas, genéricas y perceptivo-motrices.

8-12 años

La Velocidad de Reacción la trabajaremos mediante salidas de diferentes posiciones, con cambio de dirección y sentido atendiendo a un estímulo externo y también, a través de actividades que supongan anticipación o imitación de un compañero. En cuanto al trabajo de la Velocidad de Desplazamiento, podremos comenzar a partir de los 10 años, a través de juegos y pequeñas Carreras de Relevos de poca distancia y mucha recuperación.

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.34 Desarrollo de la flexibilidad

El principal objetivo de la Flexibilidad es la mejora de la extensibilidad del músculo y ligamentos junto al incremento de la coordinación intermuscular.

2.1.35 Métodos para el desarrollo de la flexibilidad

Métodos dinámicos

Cuando el ejecutante por sí solo, a través de las repeticiones, consigue las posiciones deseadas. La elasticidad dinámica es más propia de los deportes que la estática.

- Estiramientos Balísticos: balanceos de una pierna.
- Estiramientos Activos-libres: ídem al anterior, pero el movimiento es más pausado.

2.1.36 Métodos estáticos

Cuando se alcanzan las posiciones límites por si solo o con ayuda del compañero. Son más efectivos que los dinámicos, ya que mantienen el estiramiento el tiempo suficiente para que se produzcan las adaptaciones correspondientes.

- Stretching de Anderson: se trata de conseguir una posición de estiramiento y mantenerla el tiempo suficiente para que se produzcan las modificaciones. Normalmente, se trabaja de forma Asistida (por pareja).

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.37 Métodos combinados: presentan una parte estática y otra dinámica.

- *F. N. P.* (Facilitación neuromuscular propioceptiva).

Metodología:

Isométrica 10” + Estiramiento progresivo 20” + C. Anisométrica 20-30” + Estiramiento pasivo 30-40”.

- *Stretching de Sölverborn*.

Metodología:

Isométrica 10-30” + Relajación 2-3” + Estiramiento 10-30”.

2.1.38 Edades aconsejables para su desarrollo

La Flexibilidad tiene una ventaja sobre el resto de capacidades, su nivel más alto se da en la infancia. A partir de los 11 años comienza a decaer, por ello deberíamos de hablar mejor de *Mantenimiento* de esta capacidad, en vez de desarrollo. Es fundamental comenzar el trabajo de esta capacidad desde edades muy tempranas, siempre de forma lúdica y favoreciendo la motivación del alumno.

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.39 Factores entrenables y no entrenables

A la hora de mejorar la Condición Física de una persona, tenemos que considerar que hay aspectos que no son mejorables y otros que sí. Unos vienen predeterminados por la genética y otros, a través del ejercicio físico y una alimentación e higiene adecuada son factibles de mejora. El desarrollo del hombre está condicionado por *la herencia genética* y *el ambiente*. Ambos determinan lo que son:

- Genotipo: parte genética heredada y que es estable (no puede modificarse).
- Fenotipo: resultado de la interacción del genotipo con el ambiente (puede modificarse a través de la actividad física).

Según varios autores, existen dentro de los Caracteres Hereditarios (C. H.), unos que son Estables y otros que son Hábiles:

- C. H. Estables: rasgos que no pueden modificarse o que son muy difíciles de modificar, como es el caso de la Estatura, y en el caso de las C. F. B. podría ser la velocidad.
- C. H. Hábiles: rasgos que son fáciles de modificar, como el Peso, y en el caso de las C. F. B. podría ser la fuerza o la resistencia.

La adaptación al esfuerzo físico en los niños/as

Concepto de adaptación

Atendiendo a la definición de *Álvarez del Villar (1987),* la Adaptación es: "la capacidad de los seres vivos para mantener un equilibrio constante de sus funciones ante los estímulos que inciden en ellos".

Leyes que regulan la adaptación

A. Ley de Schultz-Arnodt o ley del umbral

Cada persona tiene distinto nivel de excitación ante un estímulo y para que se produzca la adaptación, el estímulo debe poseer una determinada intensidad en función de la capacidad de aguante y reacción del organismo.

- **Tipos de estímulos**
    - Estímulos Débiles (por debajo del umbral, no producen adaptaciones).
    - Estímulos Medios (llegan cerca del umbral, por reiteración pueden producir adaptaciones).

- Estímulos Fuertes (están dentro del umbral, producen adaptaciones fácilmente).
- Estímulos Muy Fuertes (por encima del umbral, son perjudiciales y su repetición puede llegar a sobrentrenar).

http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas

2.1.40 Fundamentos técnicos del futbol en los niños



http://www.google.es/search?hl=

2.1.40.1 El control

Controlar el balón significa hacerse el amo del mismo. La perfecta ejecución del control entraña el éxito de la combinación. Los controles que deben trabajarse prioritariamente son los controles orientados y los controles en movimiento, puesto que generan velocidad en el juego.



http://www.google.es/search?hl=es-

2.1.40.2 El toque

Repetido regularmente, desarrolla en los jóvenes futbolistas cualidades de destreza, de coordinación y también de equilibrio. Unos elementos que favorecerán una adquisición más rápida del resto de gestos técnicos.

2.1.40.3 La conducción

Se trata de un medio de progresión individual en un espacio libre. Conducir bien el balón significa ser su dueño en todo momento, lo que requiere un buen equilibrio y un excelente dominio de los apoyos. Finalmente, conducir el balón con la cabeza levantada permite recabar información y realizar correctamente la jugada que el juego requiere.



http://www.google.es/search?hl=

2.1.40.4 El regate

Es un medio de progresión individual entre adversarios. El regate permite al jugador en posesión del balón eliminar a uno o varios adversarios para:

- iniciar una acción y asumir riesgos individuales.
- preparar una acción colectiva.
- ganar tiempo y lograr el apoyo de los compañeros.
- engañar al adversario (noción de finta).



http://www.google.es/search?hl=es-

2.1.40.5 El pase

Acción de dar el balón a un compañero. Constituye el elemento primordial del juego colectivo. Argumento principal del juego, el pase permite al equipo:

- conservar colectivamente el balón.
- preparar los ataques.

- invertir el juego.
- contratacar.
- dar el pase de gol o último pase.

Los centros, tipo de pase corto o largo, pueden considerarse como preparatorios del disparo, por lo que son equiparables a un último pase.

2.1.40.6 El disparo

Gesto que intenta enviar el balón hacia la portería rival. Constituye la conclusión lógica, la culminación de un ataque. Es la finalidad del fútbol.

Requiere cualidades técnicas (buen golpeo de balón, precisión en las trayectorias), cualidades físicas (potencia, coordinación, equilibrio) y cualidades mentales (determinación, audacia, confianza en uno mismo).



http://www.google.es/search?hl=es-

2.1.40.7 El juego de cabeza

Puede compararse con el CONTROL del balón (destreza y control) y con el GOLPEO del balón (pases y disparos). Representa una cualidad determinante para defender y para marcar.

El juego de volea - Empalmar un balón aéreo directamente sin control previo, es decir:

- antes de que toque el suelo (volea).
- en el momento en que cae al suelo (semivolea).



http://www.google.es/imgres?q=el+cabeceo+en+el+futbol&um=1&hl

2.1.41 Los gestos defensivos

- Permiten robar el balón a un adversario.
- Conquistar el balón en posesión del adversario (intercepción).
- Luchar contra el adversario dentro de los límites permitidos por las reglas del juego (duelo defensivo).
- Retrasar un ataque (retroceso freno).

http://grassroots.fifa.com/es/para-entrenadores-educadores-de-

2.2 POSICIONAMIENTO TEORICO PERSONAL

Una de las críticas más claras que pueden hacerse a muchas de las pruebas y test físicos que se aplican actualmente es su falta de cientificidad al aplicarlos al mundo escolar. Esto es, el incumplimiento de los criterios de verdad y rigor científico por que se rigen (validez interna y externa, fiabilidad y objetividad), incluso con las finalidades de rendimiento y selección deportiva a que dicen servir.

Otro de los aspectos más claramente recogidos, es la reconocida dificultad de “objetivizar” la evaluación de la mayoría de las habilidades motrices y deportivas; lo cual ha conducido al desarrollo de la metodología científica de la observación sistemática, que resulta.

De las diferentes experiencias y procesos de evaluación que hemos generado en todos estos años, los dos aspectos que consideramos más importantes son: El esfuerzo por desarrollar una evaluación eminentemente Formativa en EF.

Por evaluación formativa entendemos todo proceso de evaluación cuya finalidad principal es mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar. Es todo proceso de evaluación que sirve para que el alumnado aprenda más (y/o corrija sus errores) y para que el profesorado aprenda a trabajar mejor (a perfeccionar su práctica docente). Por decirlo de otro modo, la finalidad no es calificar al alumno, sino disponer de información que permita saber cómo ayudar al alumnado a mejorar y aprender más,... y que sirva a su vez para que los profesores aprendamos a hacer nuestro trabajo cada vez mejor.

Por evaluación compartida entendemos que la evaluación debe ser más un diálogo y una toma de decisiones mutuas y/o colectivas, más que un proceso individual e impuesto. Dentro de estos procesos las autoevaluaciones, las coevaluaciones y las evaluaciones y calificaciones dialogadas son técnicas que juegan un papel fundamental. La realización La realización de procesos de evaluación compartida está fundamentada en la búsqueda de una coherencia entre nuestra práctica docente y los planteamientos epistemológicos y pedagógicos en que basamos nuestra teoría y práctica educativa. En este sentido hemos desarrollado una serie de instrumentos y sistemas de evaluación en la Enseñanza de la Educación Física basados en la Evaluación Compartida profesor-alumno.

La evaluación de la eficiencia física está sustentado bajo el modelo socio critico, es decir tanto docentes como estudiantes deben compartir las experiencias dialogar, con sus estudiantes para llegar a acuerdos de mejoramiento de la condición física y de la habilidad deportiva. Lo ideal en las clases de Educación Física seria evaluar con parámetros propios del contexto donde se encuentran ubicados los estudiantes, en lo referente a la evaluación de las cualidades físicas y de la técnica individual o colectiva de los fundamentos técnicos del fútbol.

2.3 GLOSARIO DE TERMINOS

- **Aprendizaje:** Adquisición de nuevos comportamientos por parte del ser humano, surge de necesidades o motivos que impulsan la acción.

- **Aptitud:** Capacidad, disposición para el buen desempeño de una actividad. Cualidad que hace que un objeto sea apto para cierto fin.

- **Atención:** Función mental por la que nos concentramos en un objeto. Su base es cognoscitiva y también afectiva, proporcional a la motivación.

- **Atrofia:** Falta de desarrollo de cualquier parte del cuerpo II 2. Biol. Disminución en el tamaño o número, o en ambas cosas a la vez, de uno o varios tejidos de los que forman un órgano**.**

- **Capacidad:** Poder para realizar un acto físico o mental, ya sea innato o alcanzable por el aprendizaje.

- **Conducta:** Actividad interna o externa del organismo, directa, indirecta o indirectamente observable, se considera sinónimo de comportamiento.

- **Conocimiento:** Se concibe como un proceso, que el hombre realiza el conocimiento son la percepción, la imaginación, la memoria y el pensamiento.

- **Desarrollo muscular:** Cuando los músculos son débiles, cualquier forma de ejercicio puede producir cierto grado de hipertrofia, fuerza y resistencia musculares.

- **Educación**: Es el proceso de humanización del hombre que se produce en todo el tiempo y lugar, donde la persona entra en contacto con otras y con el mundo físico - natural e histórico cultural.

- **Ejercicios isométricos:** Los ejercicios isométricos carecen de utilidad de entrenamiento con respecto a la capacidad para el transporte de oxígeno; en cambio, aumentan la fortaleza de los músculos que participan en el ejercicio**.**

- **Enseñanza:** Es la forma de conducir al educando a reaccionar hacia ciertos estímulos.

- **Estrategia:** Formulaciones operativas destinadas a traducir políticas a ejecuciones prácticas.

- **Estrategia metodológica:** Distintos elementos que se integran para facilitar el logro de los objetivos.

- **Físico culturismo:** "El entrenamiento - preparación metódica para el logro de marcas o la práctica de un deporte - se propone el desarrollo armonioso del cuerpo, el mejoramiento de las cualidades físicas y mentales del deportista y la expansión de sus dones naturales.

- **Fuerza máxima:** Capacidad de un sujeto para realizar una acción contra una resistencia (1 o 2 repeticiones máximo).

- **Instructor**: Persona que dirige un entrenamiento deportivo mediante técnicas y métodos adecuados en tal o cual deporte**.**

- **Motivación: Pedal**. Para que tenga lugar el aprendizaje es necesario con la participación activa del sujeto que aprende**.**

- **Musculación.-** En lenguaje deportivo, la musculación indica el desarrollo sistemático de los músculos - o de ciertos grupos musculares gracias a la repetición metódica de ejercicios apropiados.
- **Necesidades deportivas**: Discrepancia mensurable entre donde estamos actualmente y donde deberíamos estar, considerando los productos o resultados esperados.

- **Objetos educativos:** Suponen formulaciones explícitas de habilidades cognitivas, actitudes y destrezas que el proceso de formación trata de conseguir en el sujeto en situaciones de educación.

- **Personalidad:** Alude al conjunto de rasgos que caracterizan al sujeto.

- **Resistencia:** es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

- **Velocidad:** En mecánica, el termino velocidad expresa el cociente resultante al dividir un espacio o un ángulo, etc., por un tiempo determinado.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuál es la condición física de los niños de las “Escuelas San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet “en el año 2012?

- ¿Cuáles son los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de las “Escuelas San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet “en el año 2012?

- ¿Cómo elaborar baremos de Condición Física, y habilidad deportiva para los niños de los séptimos años de Educación Básica de las escuelas “Escuelas San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet “.?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
La eficiencia física puede ser descrita como la condición que nos ayuda a vernos mejor, sentirnos mejor y a querer dar el máximo.	**Eficiencia física**	Condición Física	Resistencia Velocidad Fuerza Flexibilidad
		Habilidad deportiva	La conducción Dribling Pase Dominio de balón .
Son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador de futbol con balón, utilizando superficies de contacto y garanticen su eficiencia.	**Técnica del fútbol**	Técnica individual	Manejo de balón Conducción Golpeo Recepción Pase Regate Disparo Saques de banda y de esquina

CAPÍTULO III

3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La 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, estudio y análisis de la situación, dentro de una estructura y formato de investigación; en cuanto al problema identificado es no experimental por tratarse de una propuesta factible como vía de solución al problema.

3.1.1. Investigación bibliográfica

Se realizó la investigación bibliográfica porque basada en 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 Evaluación de la eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las escuelas “San Pedro Pascual”, “San José del Tejar” ,”San Joaquín y Santa Ana”, ”Virgilio Drouet” en el año 2012.

3.1.2. Investigación de Campo

Se aplicó también la investigación de campo, en los sitios donde se recopiló los datos y aportes que ayudaron al trabajo investigativo de la Evaluación de la eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los

fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las escuelas “San Pedro Pascual”, “San José del Tejar” “Joaquín y Santa Ana”, ”Virgilio Drouet” en el año 2012.

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para describir cada uno de los pasos del problema de investigación en este caso de la Evaluación de la eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las escuelas “San Pedro Pascual”, “San José del Tejar”, “Joaquín y Santa Ana”,” Virgilio Drouet” en el año 2012.

3.1.4. Investigación Propositiva.

Sirvió para plantear una alternativa de solución luego de conocer los resultados, en este caso del estudio de la Evaluación de la eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las escuelas “San Pedro Pascual”, “San José del Tejar”,” Joaquín y Santa Ana”, ” Virgilio Drouet” en el año 2012.

3.2. MÉTODOS.

3.2.1 Métodos empíricos.

La observación científica es un método empírico, que permitió visualizar, un tema que este acorde la realidad y que interese para efectuar el tema que se pretende investigar, este método ayudó en todas

las fases del trabajo de investigación, para tener la dirección adecuada, acerca de la Evaluación de la eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las escuelas “San Pedro Pascual”, “San José del Tejar”, ”San Joaquín y Santa Ana”, ” Virgilio Drouet” en el año 2012.

Recolección de información es una actividad, que permitió, recoger, procesar y analizar datos, acerca Evaluación de la eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las escuelas “San Pedro Pascual”, “San José del Tejar”, ”San Joaquín y Santa Ana”, ” Virgilio Drouet” en el año 2012. Y posteriormente proyectar una alternativa de solución a esta problemática planteada.

3.2. Métodos Teóricos.

Método Científico:

Se lo utilizó 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 de la Evaluación de la eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las escuelas “San Pedro Pascual”, “San José del Tejar”, “San Joaquín y Santa Ana”,” Virgilio Drouet” en el año 2012.

Método Inductivo.-

La investigación se sirvió de este método para determinar por medio de la observación, los diferentes problemas tanto internos, como externos de la Evaluación de la eficiencia física y su relación con el

entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las escuelas “San Pedro Pascual”, “San José del Tejar” “Joaquín y Santa Ana”,” Virgilio Drouet” en el año 2012.

Método Deductivo.-

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación, Evaluación de la eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las escuelas “San Pedro Pascual”, “San José del Tejar”, “San Joaquín y Santa Ana”,” Virgilio Drouet” en el año 2012.

Método Analítico

A través del análisis nos permitió como investigadores conocer la realidad que sirvió para estudiar la situación actual de la Evaluación de la eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las escuelas “San Pedro Pascual”, “San José del Tejar”, “San Joaquín y Santa Ana”,” Virgilio Drouet” en el año 2012.

Método Sintético.-

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de la investigación planteada una vez concluido el análisis de cada pregunta.

3.2.6 Método Estadístico:

Se practicó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca de la Evaluación de la eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las escuelas “San Pedro Pascual”, “San José del Tejar”, ”San Joaquín y Santa Ana”,” Virgilio Drouet” en el año 2012.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se manejó 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.

3.1.1 Test de condición física y habilidad deportiva.

Sirvió para evaluar a los niños la eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños.

3.3 POBLACIÓN

En el desarrollo de la investigación se tomó, como fuente de información a los niños de los séptimos años de las escuelas “San Pedro Pascual”, “San José del Tejar” ,”San Joaquín y Santa Ana”,” Virgilio Drouet” en el año 2012.

CUADRO DE LA POBLACIÓN DE LOS CENTROS INFANTILES

Unidad educativas	Estudiantes	Entrenadores
San Pedro Pascual	40	1
	31	1
San José	30	1
San Joaquín y Santa Ana	19	1
Virgilio Drouet	30	1
TOTAL	**150**	**5**

3.5 Muestra

Por ser pequeña la población no se extrajo la muestra se trabajó con la totalidad de investigados.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

El cuestionario se diseño con el propósito de Determinar la eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las Escuelas “San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet” en el año 2012

La organización y el análisis de los resultados obtenidos en los Test físicos y de habilidad deportiva a los estudiantes de los séptimos años de las Escuelas “San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet” fueron organizadas, tabuladas, para luego ser procesadas en términos de medidas descriptivas, como frecuencias y porcentajes de acuerdo a los test físicos y técnicos aplicados, se organizaron como a continuación se detalla.

- Análisis descriptivo de cada test físico y habilidad.
- Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1 TEST DE CONDICION FISICA Y HABILIDAD DEPORTIVA

COLEGIO VIRGILIO DRUOET

TEST FÍSCO / TÉCNICOS						
1000m	JUMP TEST	ABDOMINALES 30s	VELOCIDAD 40M	CONDUCCIÓN 2X10m	DOMINIO	
TIEMPO	DISTANCIA	REPETICIONES	TIEMPO	HABILIDAD	PIE DERECHO	PIE IZQUIERDO
6,52	**30cm**	**14**	**9,72**	**21,04**	**8**	**2**
5,22	**32cm**	**20**	**9,96**	**22,25**	**12**	**1**
5,24	**35cm**	**25**	**8,96**	**22,09**	**5**	**3**
5,26	**37cm**	**19**	**9,67**	**22,00**	**3**	**12**
5,29	**31cm**	**17**	**10,34**	**22,70**	**8**	**3**
5,30	**37cm**	**22**	**9,58**	**21,46**	**7**	**2**
5,34	**38cm**	**25**	**10,02**	**21,04**	**23**	**1**
5,36	**36cm**	**24**	**9,23**	**22,56**	**24**	**2**
5,38	**31cm**	**22**	**10,25**	**21,00**	**9**	**3**
5,44	**39cm**	**11**	**10,07**	**22,30**	**7**	**2**
5,44	**33cm**	**26**	**11,05**	**21,80**	**6**	**1**
5,48	**38cm**	**22**	**9,47**	**21,45**	**17**	**2**
6,04	**34cm**	**17**	**10,10**	**22,12**	**3**	**3**
5,59	**39cm**	**19**	**9,20**	**23,46**	**15**	**3**
6,00	**38cm**	**25**	**9,78**	**21,90**	**16**	**5**
6,03	**35cm**	**22**	**9,23**	**22,87**	**17**	**4**
6,09	**35cm**	**19**	**10,89**	**21,40**	**9**	**2**
6,10	**30cm**	**17**	**10,81**	**20,97**	**8**	**1**
6,12	**38cm**	**22**	**10,50**	**21,01**	**14**	**3**
6,41	**36cm**	**24**	**10,70**	**21.01**	**7**	**2**
6,43	**37cm**	**26**	**9,43**	**22,00**	**23**	**3**
6,45	**39cm**	**13**	**9,12**	**23,32**	**26**	**2**
7,10	**33cm**	**18**	**9,34**	**21,50**	**27**	**2**
7,11	**30cm**	**22**	**10,12**	**21,53**	**13**	**1**
7,13	**34cm**	**21**	**10,45**	**22,15**	**12**	**1**
7,14	**36cm**	**23**	**9,59**	**21,87**	**6**	**4**
7,21	**33cm**	**19**	**10,36**	**22,54**	**2**	**3**
7,23	**37cm**	**26**	**11,91**	**20,86**	**19**	**5**
7,38	**30cm**	**27**	**10,66**	**21,32**	**7**	**5**
8,20	**35cm**	**15**	**9,24**	**22,70**	**8**	**3**

Fuente: Colegio Virgilio Drouet

COLEGIO SAN PEDRO PASCUAL “A”

TEST FÍSCO / TÉCNICOS						
1000m	JUMP TEST	ABDOMINALES 30s	VELOCIDAD 40M	CONDUCCIÓN 2X10m	DOMINIO	
TIEMPO	DISTANCIA	REPETICIONES	TIEMPO	HABILIDAD	PIE DERECHO	PIE IZQUIERDO
5,17	37cm	22	8,12s	23,90"	12	5
5,2	39cm	20	8,14s	20,67"	16	4
5,5	30cm	12	8,32s	22,33"	5	1
6,14	38cm	26	8,08s	19,21"	10	4
6,05	32cm	18	9,09s	18,19"	16	6
5,55	36cm	22	8,07s	20,96"	12	3
6,41	32cm	24	8,10s	19"	10	7
5,58	32cm	27	8,12s	20,47"	3	1
6,33	31cm	13	8,15s	22,29"	20	7
6,6	37cm	18	8,20s	23,61"	19	3
5,3	39cm	22	8,26s	22,50"	25	7
6,09	35cm	25	8,45s	23,69"	14	3
5,47	31cm	23	8,32s	22,21"	2	5
6,15	38cm	22	8,34s	20,96"	22	7
5,41	34cm	18	8,34s	22,54"	17	5
5,44	30cm	17	8,05s	22,21"	6	3
5,15	36cm	22	8,11s	22,07"	16	7
6,27	31cm	23	8,13s	22,52"	11	2
6,25	31cm	15	8,17s	20,94"	9	1
5,55	35cm	24	8,11s	22,06"	13	4
6	30cm	13	8,13s	22,32"	18	8
5,45	38cm	23	8,25s	22,79"	5	3
7,12	32cm	12	8,44s	23,49"	12	6
6,14	36cm	13	8,46s	21,30"	17	1
5,2	39cm	25	8,55s	21,29"	20	3
5,22	35cm	20	8,56s	22,19"	24	11
5,25	37cm	19	8,45s	19,93"	20	5
6	30cm	17	8,05s	22,89"	12	3
5,15	39cm	25	8,34s	21,51"	15	6
5,29	30cm	22	8,40s	20,04"	11	3
5,17	37cm	24	8,57s	22,59"	10	5
5,45	31cm	15	8,56s	20,95"	19	12
5,31	39cm	18	8,23s	22,73"	23	8
5,19	36cm	22	8,30s	23,49"	14	2
5,5	39cm	26	8,35s	22,93"	20	1
5,47	30cm	17	8,20s	20,69"	19	12
6,12	30cm	13	8,30s	22,68"	23	4
5,24	39cm	18	8,55s	23,90"	12	2
6,2	32cm	12	8,45s	22,78"	17	7

Fuente: Colegio San Pedro Pascual “A”

COLEGIO SAN PEDRO PASCUAL "B"

TEST FÍSCO / TÉCNICOS						
1000m	JUMP TEST	ABDOMINALES 30s	VELOCIDAD 40M	CONDUCCIÓN 2X10m	DOMINIO	
TIEMPO	DISTANCIA	REPETICIONES	TIEMPO	HABILIDAD	PIE DERECHO	PIE IZQUIERDO
5,45	**35cm**	**21**	**8,15"**	**22,90"**	**12**	**1**
6	**39cm**	**16**	**8,45"**	**22,46"**	**15**	**3**
6,5	**30cm**	**20**	**8,97"**	**22,12"**	**7**	**6**
6,33	**36cm**	**17**	**8,55"**	**22,65"**	**3**	**5**
5.45	**31cm**	**25**	**8,09"**	**22,46"**	**5**	**1**
5,55	**32cm**	**21**	**8,56"**	**22,47"**	**7**	**2**
5,41	**33cm**	**10**	**8,19"**	**22,03"**	**11**	**2**
6,58	**30cm**	**14**	**8,59"**	**23"**	**13**	**1**
5,33	**30cm**	**23**	**8,98"**	**22,05"**	**9**	**1**
7	**32cm**	**26**	**8,17"**	**21,58"**	**26**	**3**
5.57	**32cm**	**27**	**8,20"**	**22,09"**	**19**	**5**
6,09	**38cm**	**25**	**8,15"**	**25,45"**	**15**	**3**
5,47	**39cm**	**11**	**8,26"**	**26,08"**	**18**	**3**
6,15	**38cm**	**18**	**8,07"**	**23,90"**	**22**	**4**
5,41	**31cm**	**12**	**8,33"**	**22,32"**	**14**	**5**
5,44	**35cm**	**16**	**8,10"**	**21,01"**	**12**	**1**
5,15	**39cm**	**20**	**8,79"**	**22,70"**	**26**	**7**
6,27	**34cm**	**16**	**8,90"**	**22,09"**	**16**	**6**
6,25	**31cm**	**25**	**8,88"**	**22,70"**	**11**	**2**
5,55	**38cm**	**19**	**8,35"**	**22,07"**	**21**	**5**
5,2	**30cm**	**12**	**8,91"**	**22,89"**	**13**	**2**
6,03	**36cm**	**14**	**8,83"**	**22,70"**	**25**	**9**
5,34	**39cm**	**10**	**8,12"**	**22,25"**	**8**	**2**
6,14	**31cm**	**18**	**8,13"**	**22,70"**	**25**	**5**
5,2	**33cm**	**17**	**8,55"**	**20,97"**	**21**	**5**
5,22	**39cm**	**22**	**8,63"**	**21,43"**	**11**	**3**
5,25	**37cm**	**18**	**8,36"**	**23,87"**	**3**	**17**
6	**38cm**	**12**	**8,42"**	**23,93"**	**9**	**7**
5,15	**35cm**	**19**	**8,17"**	**21,40"**	**10**	**8**
5,29	**37cm**	**15**	**8,91"**	**22,38"**	**15**	**5**
5,17	**33cm**	**13**	**8,01"**	**21,04"**	**22**	**3**
5,45	**35cm**	**20**	**8,08"**	**23,00"**	**21**	**2**
5,31	**36cm**	**25**	**8,76"**	**22,09"**	**25**	**9**
5,19	**31cm**	**16**	**8,51"**	**21,98"**	**18**	**1**
5,5	**39cm**	**14**	**8,66"**	**23,68"**	**23**	**2**
5,47	**33cm**	**23**	**8,95"**	**21,30"**	**19**	**5**
6,12	**39cm**	**22**	**8,11"**	**21,69"**	**22**	**8**

Fuente: Colegio San Pedro Pascual "B"

COLEGIO SAN JOAQUIN Y SANTA ANA

TEST FÍSCO / TÉCNICOS						
1000 m	JUMP TEST	ABDOMINALES 30s	VELOCIDAD 40M	CONDUCCIÓN 2X10m	DOMINIO	
TIEMPO	DISTANCIA	REPETICIONES	TIEMPO	HABILIDAD	PIE DERECHO	PIE IZQUIERDO
5,17	**34cm**	**24**	**8.00s**	**24,03"**	**6**	**3**
5,2	**20cm**	**16**	**8,32s**	**20,05"**	**3**	**1**
5,5	**30cm**	**12**	**8,02s**	**22,23"**	**4**	**2**
6,14	**33cm**	**20**	**8,32s**	**25,12"**	**2**	**3**
6,05	**30cm**	**16**	**8,17s**	**21,11"**	**7**	**3**
5,55	**30cm**	**12**	**8,21s**	**20,35"**	**5**	**3**
6,41	**32cm**	**18**	**8,10s**	**19,56"**	**4**	**2**
5,58	**30cm**	**18**	**8,55s**	**21,14"**	**6**	**4**
6,33	**30cm**	**26**	**8,23s**	**22,04"**	**12**	**6**
6,6	**32cm**	**12**	**8,19s**	**21,38"**	**15**	**3**
5,3	**32cm**	**15**	**8,07s**	**22,59"**	**23**	**6**
6,09	**35cm**	**17**	**8,02s**	**20,21"**	**9**	**2**
5,47	**30cm**	**20**	**8,08s**	**24,93"**	**5**	**4**
6,15	**30cm**	**11**	**8,15s**	**21,65"**	**20**	**4**
5,41	**27cm**	**25**	**8,03s**	**21,89"**	**9**	**3**
5,44	**31cm**	**25**	**8,30s**	**22,21"**	**1**	**12**
5,15	**38cm**	**23**	**8,33s**	**22,45"**	**16**	**3**
6,27	**38cm**	**24**	**8,34s**	**21,87"**	**14**	**4**
6,25	**38cm**	**10**	**8,12s**	**21,99"**	**18**	**5**

Fuente: Colegio San Joaquín y Santa Ana

COLEGIO SAN JOSE DEL TEJAR

TEST FÍSCO / TÉCNICOS						
1000 m	JUMP TEST	ABDOMINALES 30s	VELOCIDAD 40M	CONDUCCIÓN 2X10m	DOMINIO	
TIEMPO	DISTANCIA	REPETICIONES	TIEMPO	HABILIDAD	PIE DERECHO	PIE IZQUIERDO
8,23	35cm	13	8,99"	21,98"	5	1
7,40	30cm	21	8,05"	22,46"	8	2
6,10	30cm	25	8,23"	21,79"	10	5
8,14	39cm	22	8,10"	20,04"	21	5
5,99	31cm	12	8,98"	19,97"	4	1
5,17	37cm	19	8,33"	19,03"	15	1
5,17	31cm	10	8,27"	17,99"	2	12
7,00	39cm	12	8,22"	22,12"	3	1
6,20	35cm	23	8,33"	22"	12	7
7,14	32cm	26	8,20"	22"	2	5
5,48	33cm	20	8,17"	22,98"	15	3
6,98	32cm	21	8,26"	20"	12	8
7,00	30cm	18	8,17"	22,94"	5	5
6,05	39cm	12	8,02"	18"	3	5
6,20	35cm	24	8,83"	22,04"	19	5
6,29	31cm	21	8,20"	21,08"	13	6
5,22	38cm	23	8,08"	21,01"	9	2
5,25	35cm	12	8,83"	22,46"	2	1
5,29	31cm	20	8,36"	20,96"	18	4
5,89	35cm	22	8,15"	23,32"	10	4
6,48	39cm	17	8,88"	21,45"	1	3
5,97	39cm	24	8,17"	21,56"	6	2
7,00	31cm	21	8,08"	21,65"	4	1
6,21	31cm	17	8,36"	21,81"	0	14
5,47	39cm	25	8,99"	22,75"	12	4
5,29	30cm	19	8,11"	22,59"	12	1
7,15	31cm	12	8,76"	22,10"	22	3
6,17	31cm	23	8,99"	22,46"	2	1
5,45	32cm	22	8,25"	22,55"	3	1
6,15	38cm	20	8,26"	23,88"	11	2

Fuente: Colegio San José del Tejar

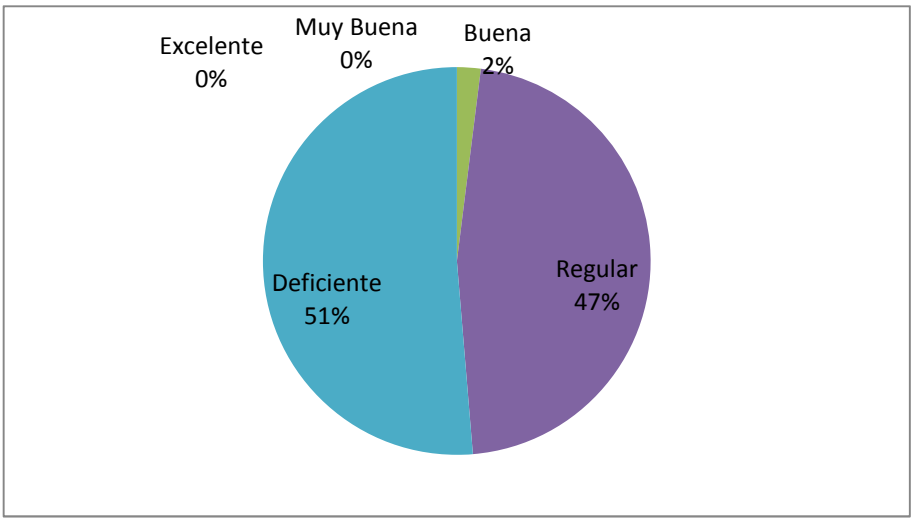
12 AÑOS TEST DE 1000M

Cuadro N° 1

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy Buena	0	00,00%
Buena	3	02,00%
Regular	70	47,00%
Deficiente	77	51,00%
TOTAL	150	100,00%

Elaborado por: Carcelén Jairo, Mancilla Xavier

Grafico N° 1



INTERPRETACIÓN

Los niños evaluados con respecto al test de 1000 m, se evidencio que tienen una condición física deficiente que equivale al 51,00%, otro grupo en cambio tiene una condición física regular ubicándose en el 47,00%, apenas el 2,00% se coloca en una posición buena sin tener resultados en los parámetros de muy buena y excelente lo que sugiere se de mayor importancia a este trabajo aeróbico, que es la base para el desarrollo de las demás cualidades físicas.

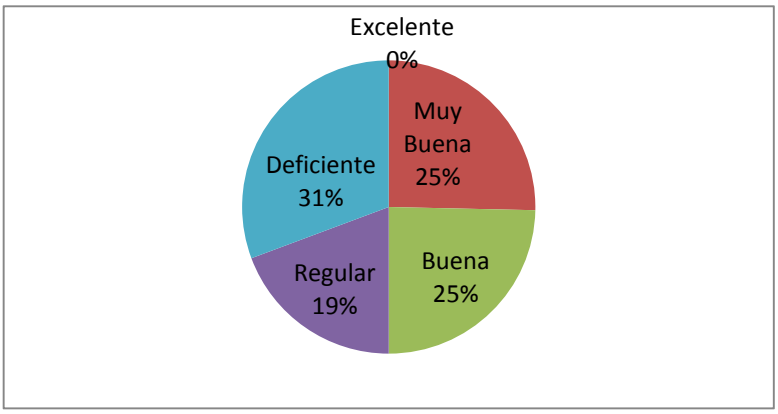
12 AÑOS JUMP TEST

Cuadro N° 2

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy Buena	38	25,00%
Buena	37	25,00%
Regular	29	19,00%
Deficiente	46	31,00%
TOTAL	150	100,00%

Elaborado por: Carcelén Jairo, Mancilla Xavier

Grafico N° 2



INTERPRETACIÓN

Los niños evaluados con respecto al Jump test, se evidencio que tienen una condición física distribuida en diferentes parámetros empezando con excelente que no arrojo resultados pero el 25,00% tiene una condición de muy buena, otro grupo tiene buena lo que equivale al 25,00%, el 19,00% que equivale a una condición fisica regular y finalmente otro grupo tiene una condición física deficiente que equivale al 31,00% lo que se sugiere se de mayor importancia a este trabajo de piernas, con trabajos con el propio cuerpo, multisaltos que nos ayudaran a desarrollar el tren inferior del deportista.

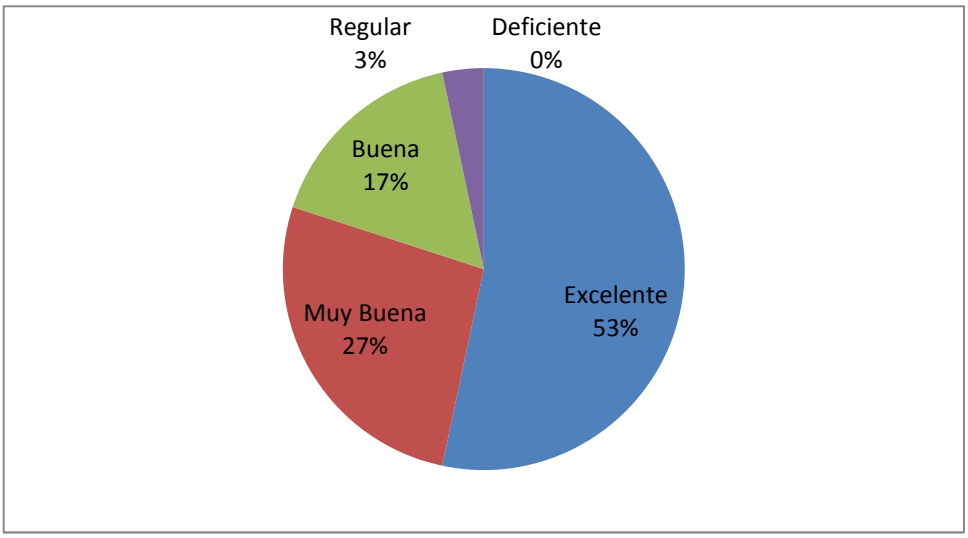
12 AÑOS TEST DE ABDOMINALES

Cuadro N° 3

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	80	53,00%
Muy Buena	40	27,00%
Buena	25	17,00%
Regular	5	03,00%
Deficiente	0	00,00%
TOTAL	150	100,00%

Elaborado por: Carcelén Jairo, Mancilla Xavier

Grafico N° 3



INTERPRETACIÓN

Los niños evaluados con respecto al test de Abdominales en 30 segundos, se evidencio que tienen una condición física excelente equivalente al 53,00%, otro grupo con el 27,00% con una condición física muy buena, el siguiente con una posición buena que equivale al 17,00% y finalmente un 3,00% en regular; que revela un buen trabajo el esta área y se sugiere mantener el trabajo de la fuerza abdominal.

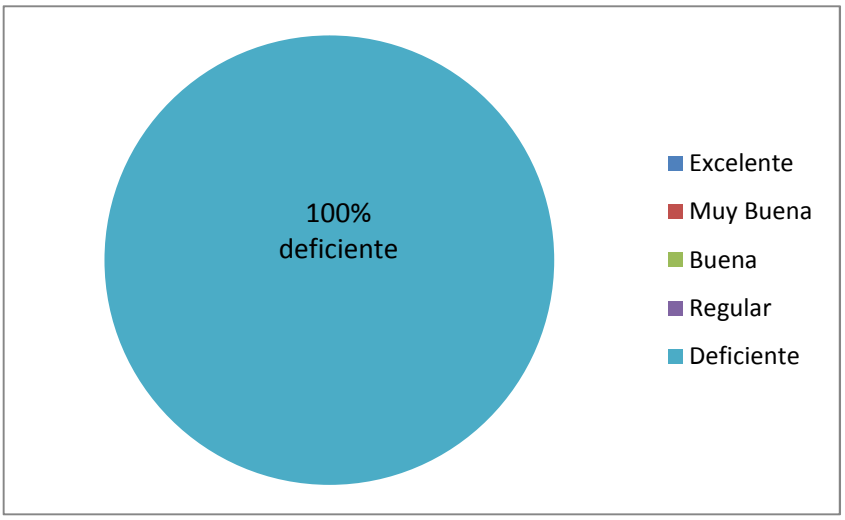
12 AÑOS TEST DE VELOCIDAD 40 M

Cuadro N° 4

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy Buena	0	00,00%
Buena	0	00,00%
Regular	0	00,00%
Deficiente	150	100,00%
TOTAL	150	100,00%

Elaborado por: Carcelén Jairo, Mancilla Xavier

Grafico N° 4



INTERPRETACIÓN

Los niños evaluados con respecto al test de velocidad 40 m, se evidencio que tienen una condición física deficiente equivalente al 100,00%, se sugiere se de mayor importancia a este trabajo anaeróbico, que se explica porque en el fútbol actual la mayor velocidad en espacios cortos ayuda a superar al adversario.

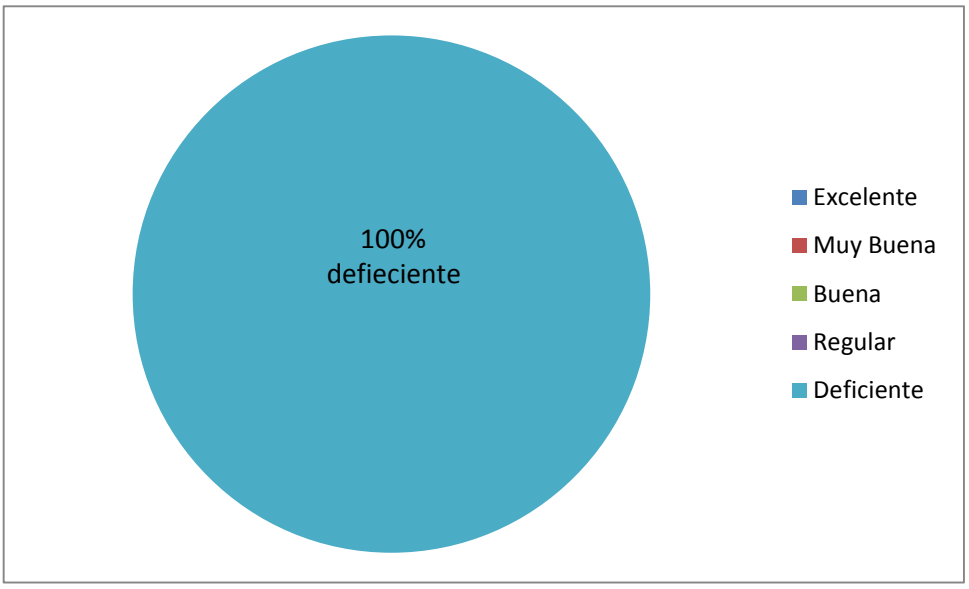
12 AÑOS TEST DE CONDUCCIÓN DEL BALÓN 2X10 M

Cuadro N° 5

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy Buena	0	00,00%
Buena	0	00,00%
Regular	0	00,00%
Deficiente	150	100,00%
TOTAL	150	100,00%

Elaborado por: Carcelén Jairo, Mancilla Xavier

Grafico N° 5



INTERPRETACIÓN

Los niños evaluados con respecto al test de conducción del balón 2 x 10 m, manifestaron el parámetro deficiente en un 100,00%, se propone dar mayor importancia al uso del implemento, porque en la preparación actual de los deportistas se les debe entrenar en situaciones similares al juego, mejorando así su conducción y coordinación.

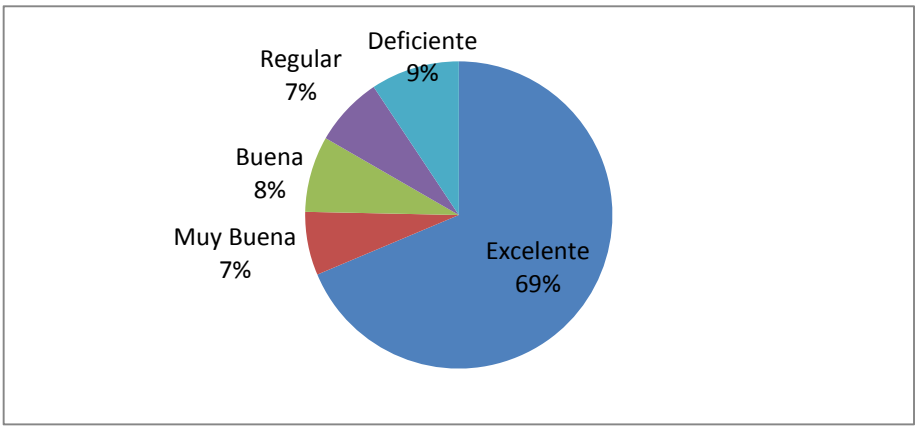
12 AÑOS TEST DE DOMINIO PIE DERECHO

Cuadro N° 6

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	103	69,00%
Muy Buena	10	07,00%
Buena	12	08,00%
Regular	11	07,00%
Deficiente	14	09,00%
TOTAL	150	100,00%

Elaborado por: Carcelén Jairo, Mancilla Xavier

Grafico N° 6



INTERPRETACIÓN

Los niños evaluados con respecto al dominio del pie derecho, se evidencio que el 69,00% de los investigados realizan 9 – 10 repeticiones, equivalente a la alternativa excelente, otro grupo en cambio hace entre 7 – 8 repeticiones que corresponde 7,00% que es muy buena, el siguiente tiene el 8,00% que es buena con 6 – 5 repeticiones y los grupos restantes de jugadores en las posicione de 7,00% y 9.00% se ubican en regular y deficiente con repeticiones que van desde 4 a 1 respectivamente. Que sugiere mantener y seguir practicando esta habilidad que ayuda a la coordinación y destreza del jugador.

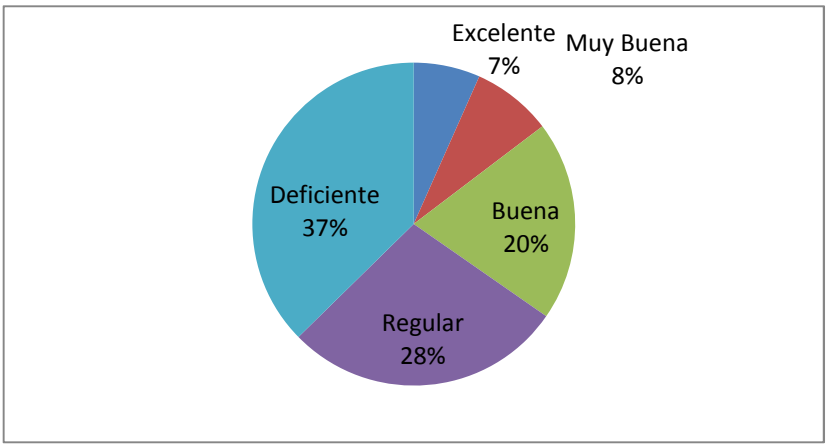
12 AÑOS TEST DOMINIO PIE IZQUIERDO

Cuadro N° 7

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	10	07,00%
Muy Buena	12	08,00%
Buena	30	20,00%
Regular	42	28,00%
Deficiente	56	37,00%
TOTAL	150	100,00%

Elaborado por: Carcelén Jairo, Mancilla Xavier

Grafico N° 7



INTERPRETACIÓN

Los niños evaluados con respecto al dominio del pie izquierdo, se evidencio que el 37,00% de los investigados realizan repeticiones entre 1 – 2, alternativa correspondiente a deficiente, otro grupo en cambio hace entre 3 – 4 repeticiones con un 28,00% posición de regular, el 20,00% es de buena con 5-6 repeticiones y con menores porcentajes entre en 8,00% y 7,00% los parámetros de muy buena y excelente respectivamente, con repeticiones mayores en escala que van desde 7 hasta10. Se propone seguir practicando esta habilidad que con los pies en forma alternada, para no tener mayor predominio en una sola pierna.

4.1.2 CONTESTACIÓN A LAS INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.

Interrogante de Investigación Nº 1

¿Cuál es la condición física de los niños de las "Escuelas San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet "en el año 2012?

De acuerdo a los resultados obtenidos, en los test físicos se puede manifestar que la mayoría de los deportistas investigados de los Colegios en mención, tienen una condición física entre deficiente y regular con respecto a la evaluación de la resistencia, velocidad, fuerza, lo que se recomienda, trabajar en estas cualidades condicionales, que son la base para desarrollar las capacidades coordinativas, que unidas las dos capacidades ocasionan óptimos resultados deportivos.

Interrogante de Investigación Nº 2

¿Cuál es la habilidad deportiva de los fundamentos técnicos individuales del fútbol de los niños de las "Escuelas San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet "en el año 2012?

De acuerdo a los resultados obtenidos, en los test técnicos se puede manifestar que la mayoría de los deportistas investigados de los Colegios en mención, se evidencio que tienen una habilidad deportiva entre deficiente y regular con respecto a la evaluación de la conducción del balón 2 x 10 en el menor tiempo posible, y en el test de dominio con la pierna izquierda no tienen el dominio adecuado, lo que puede notar que solo trabajan con la pierna de mayor predominio, por lo que se recomienda, trabajar en estas cualidades técnicas en forma alternada, y en las condiciones del juego como se presentan en el campo de juego para así conseguir óptimos resultados deportivos.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.

- Con respecto al test de 1000 m, se evidencio que los niños evaluados no tienen bien desarrollada la resistencia aeróbica por lo cual se debe poner más atención a esta capacidad física.

- De acuerdo a los datos obtenidos por el Jump test, los estudiantes evaluados demostraron una buena fuerza en el tren inferior pero no por ello hay que descuidar el entrenamiento y desarrollo de esta capacidad.

- En lo que se refiere al test de velocidad se pudo observar que la totalidad de los niños evaluados tienen una condición física anaeróbica deficiente por lo que se debe poner más énfasis y cuidado para su buen desarrollo.

- El test de conducción del balón 2 x 10 m, nos proporcionó datos alarmantes que los niños evaluados no tienen un buen dominio del balón cuando está en movimiento, siendo este un factor muy importante en el futbol.

- En conclusión podemos decir que mientras los jugadores no posean una buena condición física esto afectara al rendimiento en la técnica del futbol.

5.2. Recomendaciones.

- A los señores profesores trabajar con el grupo de niños, en lo referente a la resistencia aeróbica que es la base para desarrollar otras cualidades y resistir más a la carga de entrenamiento.

- Se recomienda trabajar con el grupo de jugadores, en lo referente a la fuerza a base de multisaltos, gradas y trabajos con el propio cuerpo.

- Es de importancia desarrollar la resistencia anaeróbica y también trabajar en espacios cortos, de acuerdo a las condiciones que presenta el juego con diferentes adversarios.

- La preparación física moderna exige que se trabaje con el implemento y que las condiciones técnicas se asemejen a las condiciones reales del juego, por lo cual se debe poner énfasis en el entrenamiento desde el inicio con el balón.

- A los niños deportistas con respecto al dominio de balón que trabajen con las piernas en forma alternada y no tengan mayor predominio por una u otra pierna, ya que el fútbol actual requiere que el deportista maneje el trabajo bilateral de los miembros inferiores.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO

BAREMOS DE CONDICIÓN FÍSICA, Y HABILIDAD DEPORTIVA PARA LOS NIÑOS DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LAS ESCUELAS "ESCUELAS SAN PEDRO PASCUAL, SAN JOSÉ, SAN JOAQUÍN Y SANTA ANA, UNIDAD EDUCATIVA VIRGILIO DROUET ".

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

De acuerdo a los resultados obtenidos con respecto a la evaluación de la eficiencia física y habilidad deportiva se evidencio que en los Colegios investigados hace falta trabajar en lo referente a la condición física, con ejercicios propios para la edad de los niños, es decir se debe trabajar con volúmenes e intensidades acorde a las capacidades de los niños, con respecto a la parte técnica se debe trabajar con todos los procesos de enseñanza de la técnica. Como un breve comentario se puede manifestar que no existen baremos propios o adecuados para cada uno de los test de condición física y de habilidades por ello que los niños tienen un nivel bajo en cuanto a sus eficiencia física. Esta investigación se justifica por las siguientes razones primeramente los docentes de Cultura Física tendrán un instrumento para evaluar a los niños acorde a su realidad, servirá como un punto de partida para elaborar futuras investigaciones referentes a la evaluación física y técnica. Los beneficiarios de este proceso fueron los niños, que estarán siempre

motivados, porque sabrán en qué condiciones se encuentran con respecto a las cualidades físicas. Si el docente se decide por utilizar test motores para comprobar el nivel de rendimiento o la condición física de su alumnado, se hace necesario interpretar los resultados de las pruebas realizadas. Esto no significa que todas las adquisiciones hayan de ser controladas o evaluadas, sin embargo en ocasiones debemos cuantificar los resultados para asignarle una calificación, y en muchos casos comparar nuestros resultados con otros ya establecidos.

Si disponemos de baremos de carácter regional o nacional de las pruebas que nosotros aplicamos es conveniente utilizarlos, ya que podremos comparar nuestros resultados con los de otros centros o provincias, y comprobar si nuestro trabajo es eficaz o no. Sin embargo no siempre podemos contar con baremos que se ajusten a nuestras preferencias y que estén actualizados, en este caso, tendremos la necesidad de elaborarlos personalmente.

6.3. FUNDAMENTACIÓN

¿Cómo puedo saber el lugar que ocupa un alumno dentro de un grupo?

Si el docente se decide por utilizar test motores para comprobar el nivel de rendimiento o la condición física de su alumnado, se hace necesario interpretar los resultados de las pruebas realizadas. Esto no significa que todas las adquisiciones deban ser controladas o evaluadas, sin embargo en ocasiones debemos cuantificar los resultados para asignarle una calificación, y en muchos casos comparar nuestros resultados con otros ya establecidos.

¿Debemos utilizar baremos?

Ya hemos referido anteriormente la importancia de interpretar correctamente lo que nos ofrece la evaluación. Solo una evaluación objetiva, o al menos mayormente objetiva, como la organizada con test motores puede conducirnos a interpretar lo que nos ofrece, ya que de ella obtendremos resultados medidos con elementos precisos como el cronómetro, el nº de repeticiones, la precisión en las habilidades motrices, etc. Estos resultados pueden complementar el juicio personal del profesor para obtener una más completa evaluación.

¿Cómo elaborar un baremo de calificación?

Para el profesor es mucho más cómodo utilizar baremos de carácter general, ya que le evita el gran trabajo de procesar los datos resultantes para confeccionar tablas de calificación; sin embargo no siempre disponemos de estos o sabemos de la necesidad de renovar las pruebas que tras varios periodos provocan desgaste y pérdida de motivación debido a la rutina.

La utilización de estas tablas de calificación es un proceso laborioso y lento debido a la gran cantidad de información que tenemos que manipular, por esta razón, en no pocas ocasiones el profesional se desanima, no utilizando algunas pruebas apetecibles, o intenta realizar aproximaciones que carecen del rigor evaluador deseable.

Si disponemos de un equipo informático podemos de forma fácil y rápida obtener la escala de valores adecuada a nuestros datos recogidos.

Si bien el procedimiento que utilizaremos es de fácil y cómodo manejo, es importante que el profesor conozca una síntesis del proceso

de datos en la elaboración de un baremo de calificación, para posteriormente crear nuestras propias tablas de búsqueda.

En cualquier bloque de contenido podemos utilizar pruebas que midan el grado de avance o aprendizaje del alumno en la práctica, habilidad, expresión, o desarrollo de sus diversas capacidades.

Por ejemplo, puede ser que decida aplicar por primera vez una prueba que consiste en realizar 10 pases de balón con el pie, desde un punto fijo a doce metros de distancia y hacer pasar el móvil entre dos postes o pivotes con una separación entre ambos de un metro.

Cada alumno hará una marca (3 de 10, 8 de 10, 5 de 10 etc...), pero ¿cómo puedo saber la calificación que he de asignarle a cada resultado? Si en este momento no dispongo de baremos ya elaborados.

La práctica que se explica a continuación se basa en la utilización de los percentiles de las marcas recogidas para elaborar una columna que nos permita conceder una calificación, en base a la posición que un alumno ocupa dentro de un grupo. La amplitud va desde "0" hasta "100", de forma que si la máxima calificación es 10, esta ocupará el lugar del percentil 100.

En realidad, estas sencillas operaciones podrían realizarse de forma manual, sin embargo esto puede presentarse como un escollo insalvable para una gran parte del profesorado debido a su lentitud y

prolongación. Este obstáculo provoca la renuncia anticipada de un buen número de profesionales.

En el libro "La Evaluación informatizada en la Educación Física , encaminado a realizar la evaluación de grupos de alumnos de cada uno de los diferentes cursos de la Educación Secundaria y Bachillerato, así como otras muchas aplicaciones relacionadas con el registro de datos, evaluación del profesor, control de VO2 máx. De alumnos, etc. se acompaña un CD de archivos de trabajo, en el cual está incluido un documento denominado. Es un archivo que como las demás aplicaciones informáticas relacionadas por Martínez (2001) podemos utilizar en la de hoja de cálculo Excel de Microsoft, ya sean sus versiones 4.0 o Excel 97 y 2000.

A continuación explicamos el proceso y la formulación de la aplicación informática para asignar puntuaciones a las marcas recogidas y que puede servir de guía informática al lector.

Obtención de resultados alcanzados tras la realización de la prueba

Para que un baremo sea fiable es necesario que el número de marcas manipuladas sea de cien o superior. Esas marcas o resultados son una simple información o característica de un sujeto. Ejemplo: cuando un alumno realiza una marca de 195 cm.

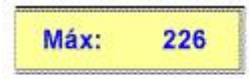
En una prueba de salto horizontal, o es capaz de anotar 8 canastas de 20 intentos, son capacidades que podremos evaluar dentro de su posición en el grupo.

Obtención de la Frecuencia de los resultados

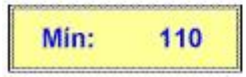
La frecuencia es el número de veces que una marca o resultado se repite dentro del conjunto de valores manipulados.

Previamente a esto hemos de hallar el resultado que ostente la **marca Máxima** y **la marca Mínima.**

A continuación vemos la formulación y los resultados obtenidos tras realizar un test de salto horizontal.



Formula de la celda B5 **=MAX(A8:D57)**



Formula de la celda D5 **=MIN(A8:D57)**

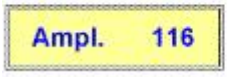
Marca Máxima: 226 cm.
Marca Mínima: 110 cm.

Resultados obtenidos tras un test de salto horizontal.

El resto de las marcas deben estar entre los dos números anteriores.

Averiguaremos también la **Amplitud de los resultados**, restando la marca mínima a la marca máxima.

226 cm. – 110 cm. = 116



Formula de la celda F5 **=B5-D5**

Número de intervalos

Es preferible que el número de intervalos sea siempre de 20, porque así lo acomodamos a nuestro sistema de calificación que va de 0 a 10, obteniendo una escala de valores de medio en medio punto.

0 – 0,5 –1 –1,5 –2 – 2,5 – 3 – 3,5 – 4 –4,5 – **5** – 5,5 – 6 – 6,5... hasta 10.

Formula de celda I5 = **F5/20**

Tamaño de intervalos

Lo obtendremos dividiendo la Amplitud de los Resultados por el Número de Intervalos.

Amplitud	Nº de Intervalos	Tamaño Intervalo
116	20	5,8

Referencias necesarias para obtener la frecuencia de los resultados.

Frecuencia de los resultados

Una vez que conocemos el número y tamaño de los intervalos podemos colocar en una columna la relación de intervalos, comenzando por la marca mínima hacia abajo, hasta llegar a la marca máxima.

Probablemente, si el intervalo es un número decimal, en la columna INTERVALOS (20) aparecerán números decimales.

Igual ocurrirá en la columna ESCALA, sin embargo no debemos confundirnos ya que esto no quiere decir que se puedan contabilizar 25,6 abdominales, hacer un salto horizontal de 166,66 cm. o encestar 5,6 canastas de 10 intentos.

Realiza una separación matemática añadiendo decimales si es necesario para conseguir 20 intervalos que nos permitan posteriormente una gradación de 0 hasta 10 puntos.

En definitiva, este archivo presentará una aproximación lo más exacta posible, aunque en ocasiones tengamos que redondear si las marcas que hemos introducido son números enteros. Por ejemplo: si el 5 de la columna puntuación coincide con un 36,5 en la columna de Frecuencias acumuladas no pensaremos que realmente corresponde a una marca, sino que redondearemos a 36 0 37 abdominales por minuto.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General.

- Proponer baremos de eficiencia física acorde a la realidad de los niños que estudian en las Instituciones investigadas.

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Mejorar el tratamiento micro curricular de la enseñanza de la técnica individual del futbol en los Colegios investigados.
- Dar un referente Teórico-Práctico relacionado con la enseñanza de la técnica individual del futbol en los Colegios investigados.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.

País: Ecuador.

Provincia: Pichincha

Ciudad: Quito

Cantón: Quito

Beneficiarios: Autoridades, docentes y niños de los Colegios investigados.

Infraestructura: Propia, adecuada.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA.

Esta propuesta será de mucha utilidad para los docentes de Cultura Física de las “ESCUELAS SAN PEDRO PASCUAL, SAN JOSÉ, SAN JOAQUÍN Y SANTA ANA, UNIDAD EDUCATIVA VIRGILIO DROUET “.porque esta Guía contendrá baremos propios y adecuados a la realidad de cada uno de los niños, se realizó los siguientes baremos de eficiencia física, esta se subdivide en condición física y condición técnica Los estudiantes fueron evaluados en cada una de las pruebas con parámetros nacionales ,pero su condición fue deficiente, pero para que su evaluación sea acorde a su realidad se confeccionó baremos diseñados por el grupo de investigadores, también se elaboró una propuesta para entrenar y preparar los aspectos técnicos en este caso los fundamentos técnicos individuales, como dominio de balón, conducción del balón, Dribling, pases, recepción, tiros al arco.

Esta Guía será útil y beneficiosa para los docentes, niños, autoridades en fin mejorará la educación con el aporte que lo realizamos y este es el punto de partida para futuras investigaciones en otras edades, por genero y contexto.

12 AÑOS TEST 1000m

Primer paso. Colocamos los resultados en columnas.

6,52	5,22	5,24	5,26	5,29	5,30	5,34	5,36	5,38	5,44
5,44	5,48	6,04	5,59	6,00	6,03	6,09	6,10	6,12	6,41
6,43	6,45	7,10	7,11	7,13	7,14	7,21	7,23	7,38	8,20
5,17	5,20	5,50	6,14	6,05	5,55	6,41	5,58	6,33	6,60
5,30	6,09	5,47	6,15	5,41	5,44	5,15	6,27	6,25	5,55
6,00	5,45	7,12	6,14	5,20	5,22	5,25	6,00	5,15	5,29
5,17	5,45	5,31	5,19	5,50	5,47	6,12	5,45	6,00	5,24
6,20	6,00	6,50	6,33	5,45	5,55	5,41	6,58	5,33	7,00
5,57	6,09	5,47	6,15	5,41	5,44	5,15	6,27	6,25	5,55
5,20	6,03	5,34	6,14	5,20	5,22	5,25	6,00	5,15	5,25
5,17	5,45	5,31	5,19	5,50	5,47	6,12	5,17	5,20	5,50
6,14	6,05	5,55	6,41	5,58	6,33	6,60	5,30	6,09	5,47
6,15	5,41	5,44	5,15	6,27	6,25	5,25	6,00	5,15	5,25
8,23	7,40	6,10	8,14	5,99	5,17	5,17	7,00	6,20	7,14
5,48	6,98	7,00	6,05	6,20	6,29	5,22	5,25	5,29	5,89

Fuente: test aplicado a los estudiantes de los Colegios investigados

Segundo paso Buscamos los resultados máximo y mínimo

8,20 y 5,17

8,20 – 5,17 = 3,03+1 =4,03

Tercer paso: Partiendo de la amplitud determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno. Es preferible que el número de

intervalos sea siempre de 10, porque así lo acomodamos a nuestro sistema de calificación que va de 0 a 10.

Para determinar el tamaño del intervalo dividimos la amplitud de los resultados por el número de intervalos 4,03/10 =0,40.

Intervalos

6,16 6,56	EXCELENTE
6,57 6,97	MUY BUENA
6,98 7,38	BUENA
7,39 7,79	REGULAR
7,80 8,20	DEFICIENTE

Cuarto paso. Tabulamos los resultados que anteriormente colocamos en columnas, distribuyéndolos en un sitio correspondiente con lo que obtenemos estos resultados.

Intervalos	F	F.A
6,16 - 6,56	**25**	25
6,57 - 6,97	**21**	46
6,98 - 7,38	**67**	113
7,39 - 7,79	**22**	135
7,80 - 8,20	**15**	150

12 AÑOS JUMP TEST

Primer paso. Colocamos los resultados en columnas.

35	30	30	39	31	37	31	39	35	32
33	32	30	39	35	31	38	35	31	35
39	39	31	31	39	30	31	31	32	38
35	30	30	39	31	39	35	32	33	32
30	39	35	31	38	35	31	35	39	39
31	31	39	30	31	31	32	38	30	32
35	37	31	37	38	36	31	39	33	38
34	39	38	35	35	30	38	36	37	39
33	30	34	36	33	37	30	35	37	39
30	38	32	36	32	32	31	37	39	35
31	38	34	30	36	31	31	35	30	38
32	36	39	35	37	30	39	30	37	41
39	36	39	30	30	35	39	30	36	31
32	33	30	30	32	32	38	39	38	31
35	39	34	31	38	30	36	39	31	33

Fuente: test aplicado a los estudiantes de los Colegios investigados

Segundo paso buscamos los resultados máximo y mínimo

39 y 30

39 – 30 = 9+1 =10

Tercer paso: Partiendo de la amplitud determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno. Es preferible que el número de

intervalos sea siempre de 10, porque así lo acomodamos a nuestro sistema de calificación que va de 0 a 10.

Para determinar el tamaño del intervalo dividimos la amplitud de los resultados por el número de intervalos 10/10 =1.

Intervalos

38- 39	EXCELENTE
36- 37	MUY BUENA
34- 35	BUENA
32- 33	REGULAR
30- 31	DEFICIENTE

Cuarto paso. Tabulamos los resultados que anteriormente colocamos en columnas, distribuyéndolos en un sitio correspondiente con lo que obtenemos estos resultados.

Intervalos	F	F.A
38 - 39	**20**	**20**
36 - 37	**21**	**41**
34 - 35	**72**	**113**
32 - 33	**22**	**135**
30 - 31	**15**	**150**

12 AÑOS TEST ABDOMINALES EN 30 SEG.

Primer paso. Colocamos los resultados en columnas.

14	20	25	19	17	22	25	24	22	11
26	22	17	19	25	22	19	17	22	24
26	13	18	22	21	23	19	26	27	15
22	20	12	26	18	22	24	27	13	18
22	25	23	22	18	17	22	23	15	24
13	23	12	13	25	20	19	17	25	22
24	15	18	22	26	17	13	18	12	21
16	20	17	25	21	10	14	23	26	26
25	11	18	12	16	20	16	25	19	12
14	10	18	17	22	18	12	19	15	13
20	25	16	14	23	22	24	16	12	20
16	12	18	18	26	12	15	17	20	11
25	25	23	24	13	2	25	22	19	23
12	26	20	21	18	12	24	21	23	12
20	22	17	24	21	17	25	19	12	23

Fuente: test aplicado a los estudiantes de los Colegios investigados

Segundo paso buscamos los resultados máximo y mínimo

26 y 11

26 – 11 = 15+1 =16

Tercer paso: Partiendo de la amplitud determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno. Es preferible que el número de

intervalos sea siempre de 10, porque así lo acomodamos a nuestro sistema de calificación que va de 0 a 10.

Para determinar el tamaño del intervalo dividimos la amplitud de los resultados por el número de intervalos 16/10 =1,6 luego le redondeamos a 2.

Intervalos

24 – 26	EXCELENTE
21 – 23	MUY BUENA
18 – 20	BUENA
15 – 17	REGULAR
12 – 14	DEFICIENTE

Cuarto paso. Tabulamos los resultados que anteriormente colocamos en columnas, distribuyéndolos en un sitio correspondiente con lo que obtenemos estos resultados.

Intervalos	**F**	**F.A**
24 - 26	**17**	**17**
21 - 23	**24**	**51**
18 - 20	**67**	**118**
15 - 17	**22**	**140**
12 - 14	**10**	**150**

12 AÑOS TEST DE VELOCIDAD 40M.

Primer paso. Colocamos los resultados en columnas.

9,72	9,96	8,96	9,67	10,34	9,58	10,02	9,23	10,25	10,07
11,05	9,47	10,10	9,20	9,78	9,23	10,89	10,81	10,50	10,70
9,43	9,12	9,34	10,12	10,45	9,59	10,36	11,91	10,66	9,24
8,12	8,14	8,45	8,32	8,08	9,09	8,07	8,10	8,12	8,15
8,20	8,26	8,45	8,32	8,34	8,34	8,05	8,11	8,13	8,17
8,11	8,13	8,25	8,44	8,46	8,55	8,56	8,45	8,05	8,34
8,40	8,57	8,56	8,23	8,30	8,35	8,20	8,30	8,55	8,45
8,15	8,45	8,97	8,55	8,09	8,56	8,19	8,59	8,98	8,17
8,20	8,15	8,26	8,07	8,33	8,10	8,79	8,90	8,88	8,35
8,91	8,83	8,12	8,13	8,55	8,63	8,36	8,42	8,17	8,91
8,01	8,08	8,76	8,51	8,66	8,95	8,11	8,32	8,02	8,32
8,17	8,21	8,10	8,55	8,23	8,19	8,07	8,02	8,08	8,15
8,03	8,30	8,33	8,34	8,12	8,99	8,05	8,23	8,10	8,98
8,33	8,27	8,22	8,23	8,20	8,17	8,26	8,17	8,02	8,83
8,20	8,08	8,83	8,36	8,15	8,88	8,17	8,08	8,36	8,39

Fuente: test aplicado a los estudiantes de los Colegios investigados

Segundo paso buscamos los resultados máximo y mínimo

11,05 y 8,01

11,05 – 8,01 = 3,04+1 =4,04

Tercer paso: Partiendo de la amplitud determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno. Es preferible que el número de

intervalos sea siempre de 10, porque así lo acomodamos a nuestro sistema de calificación que va de 0 a 10.

Para determinar el tamaño del intervalo dividimos la amplitud de los resultados por el número de intervalos 4,04/10 =0,40 luego le redondeamos a 1.

Intervalos

9,02 9,42	EXCELENTE
9,43 9,83	MUY BUENA
9,84 10,24	BUENA
10,25 10,65	REGULAR
10,66 11,06	DEFICIENTE

Cuarto paso. Tabulamos los resultados que anteriormente colocamos en columnas, distribuyéndolos en un sitio correspondiente con lo que obtenemos estos resultados.

Intervalos	F	F.A
9,02 - 9,42	**16**	**16**
9,43 - 9,83	**27**	**43**
9,84 - 10,24	**57**	**100**
10,25 - 10,65	**22**	**122**
10,66 - 11,06	**28**	**150**

12 AÑOS TEST DE CONDUCCIÓN DE 2 X 10 METROS.

Primer paso. Colocamos los resultados en columnas.

21,04	22,25	22,09	22,00	22,70	21,46	21,04	22,56	21,00	22,30
21,80	21,45	22,12	23,46	21,90	22,87	21,40	20,97	21,01	21,01
22,00	23,32	21,50	21,53	22,15	21,87	22,54	20,86	21,32	22,70
23,90	20,67	22,33	19,21	18,19	20,96	19,00	20,47	22,29	23,61
22,50	23,69	22,21	20,96	22,54	22,21	22,07	22,52	20,94	22,06
22,32	22,79	23,49	21,30	21,29	22,19	19,93	22,89	21,51	20,04
22,59	20,95	22,73	23,49	22,93	20,60	22,68	23,90	22,78	22,90
22,46	22,12	22,65	22,46	22,47	22,03	23,00	22,05	21,58	22,09
23,45	23,08	23,90	22,32	21,01	22,70	22,09	22,70	22,07	22,89
22,70	22,25	22,70	20,97	21,43	23,87	23,93	21,90	22,38	21,04
23,00	22,09	21,98	23,69	21,30	21,69	24,03	20,05	22,23	23,12
21,11	20,35	19,56	21,14	22,04	21,38	22,59	20,21	23,93	21,65
21,83	22,21	22,45	21,87	21,99	21,98	22,46	21,79	20,04	19,97
19,03	17,99	22,12	22,00	22,00	22,98	20,00	22,94	18,19	22,04
21,08	21,01	22,46	20,96	23,32	21,45	21,56	21,65	21,81	22,75

Fuente: test aplicado a los estudiantes de los Colegios investigados

Segundo paso buscamos los resultados máximo y mínimo

23,93 y 18,19

23,93 – 18,19 = 5,74+1 =6,74

Tercer paso: Partiendo de la amplitud determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno. Es preferible que el número de

intervalos sea siempre de 10, porque así lo acomodamos a nuestro sistema de calificación que va de 0 a 10.

Para determinar el tamaño del intervalo dividimos la amplitud de los resultados por el número de intervalos 6,74/10 =0,67.

Intervalos

20,21 20,88	EXCELENTE
20,89 21,56	MUY BUENA
21,57 22,24	BUENA
22,25 22,92	REGULAR
22,93 23,60	DEFICIENTE

Cuarto paso. Tabulamos los resultados que anteriormente colocamos en columnas, distribuyéndolos en un sitio correspondiente con lo que obtenemos estos resultados.

Intervalos	F	F.A
20,21 - 20,88	**26**	**26**
20,89 - 21,56	**24**	**50**
21,57 - 22,24	**68**	**118**
22,25 - 22,92	**17**	**135**
22,93 - 23,60	**25**	**150**

12 AÑOS TEST DOMINIO DE BALON PIE DERECHO

Primer paso. Colocamos los resultados en columnas.

9	12	15	9	9	7	23	23	9	7
9	17	13	15	16	17	9	9	14	7
23	23	23	13	12	9	19	9	8	12
16	10	16	12	10	20	19	25	14	22
17	16	11	9	13	18	12	17	20	23
20	12	15	11	10	19	23	14	20	19
23	12	17	12	15	11	13	26	19	15
18	22	14	12	23	16	11	21	13	23
23	21	11	10	15	22	21	23	18	23
19	22	12	15	23	9	20	9	16	14
18	10	21	15	12	15	12	19	13	9
18	10	12	12	22	11	9	9	9	9
10	21	14	12	15	12	19	13	9	18
10	12	12	22	11	9	9	10	12	13
18	10	12	12	22	11	9	9	9	9

Fuente: test aplicado a los estudiantes de los Colegios investigados

Segundo paso buscamos los resultados máximo y mínimo

23 y 9

23 – 9 = 14+1 =15

Tercer paso: Partiendo de la amplitud determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno. Es preferible que el número de

intervalos sea siempre de 10, porque así lo acomodamos a nuestro sistema de calificación que va de 0 a 10.

Para determinar el tamaño del intervalo dividimos la amplitud de los resultados por el número de intervalos 15/10 =1,5 luego le redondeamos a 2.

Intervalos

21 – 23	EXCELENTE
18 – 20	MUY BUENA
15 – 17	BUENA
12 – 14	REGULAR
9 – 11	DEFICIENTE

Cuarto paso. Tabulamos los resultados que anteriormente colocamos en columnas, distribuyéndolos en un sitio correspondiente con lo que obtenemos estos resultados.

Intervalos	**F**	**F.A**
21 - 23	**20**	**20**
18 - 20	**34**	**54**
15 - 17	**58**	**112**
12 - 14	**27**	**139**
9 -11	**11**	**150**

12 AÑOS TEST DOMINIO DE BALON PIE DERECHO

Primer paso. Colocamos los resultados en columnas.

3	3	3	12	3	3	3	3	2	2
3	3	5	4	2	3	2	3	2	2
4	3	5	5	3	5	4	2	4	6
3	7	7	3	7	3	5	7	5	3
7	4	8	3	6	3	11	5	6	5
12	8	12	4	7	4	6	5	3	3
3	5	3	3	4	5	7	6	5	9
3	5	5	3	11	7	8	5	3	3
3	3	3	4	6	3	6	4	4	3
12	4	5	9	3	5	8	5	5	12
5	3	8	5	5	5	6	4	4	3
12	4	3	4	6	3	6	4	4	3
7	4	8	3	6	3	11	5	6	5
12	8	12	4	7	4	6	5	3	3
7	4	8	3	6	3	11	5	6	5

Fuente: test aplicado a los estudiantes de los Colegios investigados

Segundo paso buscamos los resultados máximo y mínimo

12 y 2

12 – 2 = 10+1 =11

Tercer paso: Partiendo de la amplitud determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno. Es preferible que el número de

intervalos sea siempre de 10, porque así lo acomodamos a nuestro sistema de calificación que va de 0 a 10.

Para determinar el tamaño del intervalo dividimos la amplitud de los resultados por el número de intervalos 11/10 =1,1 luego le redondeamos a 1.

Intervalos

11 – 12	EXCELENTE
9 – 10	MUY BUENA
7 – 8	BUENA
5 – 6	REGULAR
3 – 4	DEFICIENTE

Cuarto paso. Tabulamos los resultados que anteriormente colocamos en columnas, distribuyéndolos en un sitio correspondiente con lo que obtenemos estos resultados.

Intervalos	F	F.A
11 - 12	**30**	**30**
9 - 10	**34**	**64**
7 - 8	**68**	**132**
5 - 6	**10**	**142**
3 - 4	**8**	**150**

ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

2.1.6 Estilo de la práctica. Enseñanza basada en la tarea (B)

- El traspaso de ciertas decisiones del profesor al alumno crea nuevas relaciones entre ambos, entre el alumno y las tareas y entre los propios alumnos.
- Establece una nueva realidad, ofrece nuevas condiciones de aprendizaje y logra una serie de objetivos diferentes.
- Para el diseño de este EE debe haber un cambio, traspasando decisiones específicas del profesor al alumno.
- El profesor toma todas las decisiones en las fases del preimpacto y el postimpacto pero en la fase de impacto traspasa las decisiones al alumno.
- El alumno ejecuta las tareas presentadas y toma las decisiones en el impacto.
- Inicio del proceso de individualización, donde se solicitan comportamientos diferentes, tanto del profesor como del alumno.
- Resalta las diferencias individuales de los alumnos tanto en sus cualidades como en el ritmo de aprendizaje.
- El estilo B es el primero en el espectro que involucra al alumno en la toma de decisiones.
- El alumno no solo practica la tarea sino también intencionalmente toma decisiones.
- El profesor aprende a confiar al alumno la toma de decisiones y este aprende a tomarlas.

TALLER N° 1

TEMA: La conducción.



http://www.google.es/imgres?q=la+conduccion+en+el+futbol

OBJETIVO: Poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad.

Tipos de conducción

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

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

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

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

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

e) Con la planta del pie.- Se utiliza para perfilars4es en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.

2) Según la trayectoria.

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

Aspectos a tener en cuenta en la conducción del balón

- El cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia delante.
- El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez.
- La mirada siempre debe estar hacia delante, y sólo hachar rápidas ojeadas en el momento que el pie hace contacto con el balón.
- Los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando tenemos al rival cerca y largos, cuando el rival está lejos y necesitamos ganar espacios.

PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO.

- Está centrada en la organización de la tarea.

- Se parte de una organización muy bien cuidada y de una información inicial, de carácter general, clarificadora.
- Las tareas son planteadas por el docente en forma de circuito o recorrido general, pero las tareas son las mismas, mismos trabajo para todos.
- La organización será masiva o en subgrupos.
- Durante la ejecución el profesor administra feedback, estimulando e interactuando con los alumnos.

EVALUACIÓN:

- Tiene como único responsable al profesor. Centrada en el producto.

TALLER N° 2

TEMA: El dribling



http://www.google.es/imgres?q=la+conduccion+en+el+futbol

OBJETIVO:

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

Características del dribling.

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

- Es un fundamento técnico-individual.
- Se necesita tener gran pericia técnica y un agudo sentido de la improvisación.
- Exige creatividad.
- En mitad de campo sirve para descongestionar; para mantener la posesión del balón; en nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a un rival.

Tipos de dribling.

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

b) Dribling compuesto.- Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

Según la posición del adversario.

a) Dribling de frente.- Es cuando el jugador se encuentra cara a cara con el adversario y utiliza su ingenio y técnica del dribling para superarlo.

b) Dribling cuando el rival está detrás.- Es necesario cuando estamos de espaldas al arco rival y tenemos una marca asfixiante del adversario. El jugador tiene que necesariamente que desarrollar la capacidad de recepcionar, proteger, amagar y girar el cuerpo para zafar del acoso del rival.

c) Dribling cuando el rival esta al costado.- Se utiliza cuando el adversario logra darnos alcance y corre en paralelo a nosotros. El jugador debe desarrollar la capacidad de sobre-parar y con la misma iniciar nuevamente la carrera; de lo contrario cambiar de dirección en forma brusca; para salir de la marca.



http://www.google.es/imgres?q=la+conduccion+en+el+futbol

Según la acción del que driblea.

a) Dribling en velocidad.- Busca aprovechar la velocidad del jugador para picar con el balón sorprender y superar al adversario, cambiando de velocidad.

b) Dribling de protección.- Su objetivo es proteger el balón hasta que las condiciones para progresar en el juego o pasar el balón mejoren, es un dribling preventivo.

c) Dribling con engaño.- Todo dribling requiere de engaño, en este caso se da una idea al rival y se hace lo contrario. Es algo natural que tienen los grandes jugadores; es la suma de la improvisación, ingenio y técnica del dribling. La finta está presente también.
http://yeffri987.galeon.com/aficiones

PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO.

- Está centrada en la organización de la tarea.
- Se parte de una organización muy bien cuidada y de una información inicial, de carácter general, clarificadora.
- Las tareas son planteadas por el docente en forma de circuito o recorrido general, pero las tareas son las mismas, mismos trabajo para todos.
- La organización será masiva o en subgrupos
- Durante la ejecución el profesor administra feedback, estimulando e interactuando con los alumnos.

EVALUACIÓN:

- Tiene como único responsable al profesor. Centrada en el producto.

TALLER N° 3

TEMA: Técnicas colectivas del balón

El pase



http://www.google.es/imgres?q=la+conduccion+en+el+futbol

OBJETIVO:

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

Observaciones a tener en cuenta en el pase

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

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

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

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

Superficies de contacto

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

PIERNA: muslo.

TRONCO: pecho y cabeza.

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

Cabeza: Frontal, parietal, occipital.

Pecho.

PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO.

- Está centrada en la organización de la tarea.
- Se parte de una organización muy bien cuidada y de una información inicial, de carácter general, clarificadora.
- Las tareas son planteadas por el docente en forma de circuito o recorrido general, pero las tareas son las mismas, mismos trabajo para todos.
- La organización será masiva o en subgrupos.
- Durante la ejecución el profesor administra feedback, estimulando e interactuando con los alumnos.

EVALUACIÓN:

- Tiene como único responsable al profesor. Centrada en el producto.

TALLER N° 4

TEMA: El relevo

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

OBJETIVO

Mantener el medio en poder del mismo equipo, mediante un cambio de mando en el jugador-balón.

Acciones combinativas



Una acción técnica entre dos o más compañeros de un mismo equipo, hemos desarrollado una acción combinativa.

Hay tres puntos a tener en cuenta:

- Quien tiene el balón.
- Movimientos de los jugadores.
- Técnica más adecuada del que envía el balón o del que lo recibe

Podemos diferenciar acciones combinativas en progresión o acciones combinativas en temporización, dependiendo del objetivo a cumplir.

PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO.

- Está centrada en la organización de la tarea.
- Se parte de una organización muy bien cuidada y de una información inicial, de carácter general, clarificadora.
- Las tareas son planteadas por el docente en forma de circuito o recorrido general, pero las tareas son las mismas, mismos trabajo para todos.
- La organización será masiva o en subgrupos
- Durante la ejecución el profesor administra feedback, estimulando e interactuando con los alumnos.

EVALUACIÓN:

- Tiene como único responsable al profesor. Centrada en el producto.

http://www.libreindirecto.com/index.php/tecnica-colectiva.html

6.7 IMPACTO

6.7.1. Impacto educativo

El fútbol parece cada día más presente en nuestras vidas. Además de ser tema de conversación e investigación por parte de los universitarios para optar por el título de licenciado, Es importante destacar que el aporte didáctico, metodológico de cómo elaborar baremos de condición física y técnica. Está al alcance de todos los entrenadores y profesores de Educación Física Esta Guía didáctica servirá de gran ayuda para los docentes de los colegios investigados, este procesamiento de información servirá para evaluar de manera justa y significativa al estudiantado de los séptimos años que cursan por los planteles investigados El papel del docente no es transmitir lo que sabe, sino ayudar a que el estudiante

descubra su condición física y técnica y este permanentemente preparado, motivado para mejorar su eficiencia física.

6.8. DIFUSIÓN.

Una vez concluida la Guía didáctica de la construcción de baremos de las capacidades condicionales y ejercicios de los fundamentos técnicos; los resultados fueron difundidos a los compañeros maestros de la especialidad a través de charlas; para que estos a su vez transmitan a los niños, para complementar la difusión también se procedió a la entrega de un ejemplar al área de Educación Física de los planteles investigados".

Es importante destacar que la presente guía sirvió como un punto de partida para realizar otros proyectos de investigación y a su vez generar niveles cognitivos muy altos en niños investigados.

6.9 BIBLIOGRAFIA

Bauer Gerhard (1991), Entrenamiento de la Técnica, táctica y la condición física, Editorial Hispana Europea, Barcelona – España.

Blázquez Domingo (1996), Evaluar en educación física, Barcelona – España.

Cuervo Jaime (2005), Futsal, Preparación y competición, Editorial Kinesis, Colombia.

Ferrandez Joaquín (1986), Entrenamiento de la resistencia del futbolista.

Guilles Cometi (2007), La preparación física en el futbol, Editorial Paido tribo, Barcelona – España.

Talaga Jerzy (1989), Entrenamiento del futbol, Editorial Pueblo y educación la Habana Cuba.

Vásquez Santiago (1983), Futbol Base, Editor Esteban Sans, Barcelona – España.

LINCOGRAFÍA

http://www.slideshare.net/investigando/evaluacion-por-capacidades-presentation
http://www.telefonica.net/web2/eldiabolo/documentos/evaluaci%C3%B3n%20en%20educacion%20fisica.pdf
http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidades_f%C3%ADsicas

http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm
http://www.monografias.com/trabajos12/edfis/edfis.shtml
http://www.planetabasketball.com/baloncesto-doble.htm

http://todoedfisica.fullblog.com.ar/tests-para-la-condicion-fisica-881227493508.html
http://es.wikipedia.org/wiki/Condici%C3%B3n_f%C3%ADsica
http://apuntes.rincondelvago.com/condiciones-o-cualidades-fisicas-basicas.html
http://www.mitecnologico.com/Main/CondicionesFisicas
http://www.dietaatkins.com/articulos/14057-buenas-condiciones-fisicas-dieta-adicciones.html
http://www.mag.go.cr/congreso_agronomico_X/a50-2388-III_189.pdf
http://www.slideshare.net/luzherrera/2condiciones-fsicas

Anexos

ANEXO Nº 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



Anexo: 2 MATRIZ DE COHERENCIA

EL PROBLEMA	**OBJETIVO GENERAL**
¿Cuál es la eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las Escuelas “San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet” en el año 2012?	Determinar la eficiencia física y su relación con el entrenamiento de los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los niños de los séptimos años de las Escuelas “San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet” en el año 2012.
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**
¿Cuál es la condición física de los niños de las “Escuelas San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet “en el año 2012? ¿Cuál es la habilidad deportiva de los fundamentos técnicos individuales del fútbol de los niños de las “Escuelas San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet “en el año 2012? ¿Cómo elaborar y socializar la Guía didáctica de cómo construir baremos de Condición Física, y habilidad deportiva para los niños de los séptimos años de Educación Básica de las escuelas “Escuelas San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet “?	Diagnosticar la condición física de los niños de las “Escuelas San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet “en el año 2012. Valorar la habilidad deportiva de los fundamentos técnicos individuales del fútbol de los niños de las “Escuelas San Pedro Pascual, San José, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet “en el año 2012. Elaborar y socializar la Guía didáctica de cómo construir baremos de Condición Física, y habilidad deportiva para los niños de los séptimos años de Educación Básica de las escuelas “Escuelas San Pedro Pascual, San Joaquín y Santa Ana, Unidad Educativa Virgilio Drouet “

MATRIZ N° 3

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
La eficiencia física puede ser descrita como la condición que nos ayuda a vernos mejor, sentirnos mejor y a querer dar el máximo.	**Eficiencia física**	Condición Física	Resistencia Velocidad Fuerza Flexibilidad
		Habilidad deportiva	La conducción Dribling Pase Dominio de balón .
Son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador de futbol con balón, utilizando superficies de contacto y garanticen su eficiencia.	**Técnica del fútbol**	Técnica individual	Manejo de balón Conducción Golpeo Recepción Pase Regate Disparo Saques de banda y de esquina

Anexo N° 4 TEST FISICO Y TÉCNICO

PRUEBAS DE CONCION FÍSICA Y HABILIDAD DEPORTIVA APLICADA A LOS ESTUDIANTES.

Test de 1000 m

Edad: 12años

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	4,02 - 4,24	10 – 9
Muy Buena	4,35 – 4,47	8,5 – 8
Buena	4,58 - 5,16	7,5 – 7
Regular	5,42 – 6,04	6,5 – 6
Deficiente	6,71 – 9,46	5,5 – 1

Test de Jump test

Edad: 12años

Condición	Distancia	Calificación cuantitativa
Excelente	35 - 31	10 – 9
Muy Buena	29 - 28	8,5 – 8
Buena	26 - 25	7,5 – 7
Regular	24 - 22	6,5 – 6
Deficiente	20 - 19	5,5 – 1

Abdominales en 30 segundos

Edad: 12 años

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	29 - 25	10 – 9
Muy Buena	23 - 20	8,5 – 8
Buena	18 - 17	7,5 – 7
Regular	16 - 15	6,5 – 6
Deficiente	13 - 10	5,5 – 1

Velocidad 50 m.

Edad: 12 años

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	8,3 – 8,5	10 – 9
Muy Buena	8,8 – 9,0	8,5 – 8
Buena	9,2 – 9,4	7,5 – 7
Regular	9,5 – 9,8	6,5 – 6
Deficiente	10,2 – 11,2	5,5 – 1

Test de habilidad deportiva

Conducción 2x10 mts con obstáculos

Edad: 12 años

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	12,50,seg	10 – 9
Muy Buena	13 seg	8,5 – 8
Buena	13,20	7,5 – 7
Regular	13,40	6,5 – 6
Deficiente	más13	5,5 – 1

Test dominio de balón pie derecho y luego pie izquierdo

Edad: 12 años

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	50	10 – 9
Muy Buena	40	8,5 – 8
Buena	30	7,5 – 7
Regular	20	6,5 – 6
Deficiente	10	5,5 – 1

ESCUELA FISCO - MISIONAL MERCEDARIA
SAN JOSÉ DE EL TEJAR

A petición verbal de la parte interesada y en calidad de DIRECTORA DE LA ESCUELA FISCOMISIONAL MERCEDARIA "SAN JOSÉ" DE EL TEJAR.

CERTIFICO

Que los Señores JAIRO CARCELÉN Y XAVIER MANCILLA, estudiantes de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE, realizaron en esta Institución un estudio investigativo sobre "LA EVALUACIÓN DE LA EFICIENCIA FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES DEL FUTBOL", con los estudiantes del sexto año.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

La parte interesada puede hacer uso del presente en la forma que creyere conveniente.

Quito, 01 de noviembre del 2012

Atentamente,

Lic. Yolanda Acosta
DIRECTORA

Dirección: Baños Nº 595 y González de la Vega
Sector: El Tejar * Telf: 2956-924
Quito - 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:	10029378-1		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Mancilla Hurtado Jesús Xavier		
DIRECCIÓN:	Sucre 13 – 54 y Teodoro Gómez		
EMAIL:	yong_tigre@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062610-335	**TELÉFONO MÓVIL:**	0988213112

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	**"EVALUACION DE LA EFICIENCIA FISICA Y SU RELACION CON EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVIDUALES DEL FUTBOL EN LOS NIÑOS DE LOS SEPTIMOS AÑOS DE LAS ESCUELAS: "SAN PEDRO PASCUAL","SAN JOSE DEL TEJAR","VIRGILIO DROGUET","SAN JUAQUIN Y SANTA ANA" EN EL AÑO 2012 Y PROPUESTA ALTERNATIVA".**
AUTOR (ES):	CARCELEN LARA SANTIAGO JAIRO – MANCILLA HURTADO JESUS XAVIER
FECHA: AAAAMMDD	2012/12/03
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	[/] **PREGRADO** ☐ **POSGRADO**
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr.Vicente Yandum

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo,Mancilla Hurtado Jesús Xavier - , con cédula de identidad Nro.100296378-1, 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 19días del mes de noviembredel 2012

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre:Mancilla Hurtado Jesús Xavier
C.C.:100296378-1

ACEPTACIÓN:

(Firma) .....
Nombre:**ING. BETTY CHÁVEZ**
Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

Biblioteca UTN
Ibarra - Ecuador

Facultado por resolución de Consejo Universitario _____

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Mancilla Hurtado Jesús Xavier, con cédula de identidad Nro.100296378-1,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**"EVALUACION DE LA EFICIENCIA FISICA Y SU RELACION CON EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVIDUALES DEL FUTBOL EN LOS NIÑOS DE LOS SEPTIMOS AÑOS DE LAS ESCUELAS: "SAN PEDRO PASCUAL","SAN JOSE DEL TEJAR","VIRGILIO DROGUET","SAN JUAQUIN Y SANTA ANA" EN EL AÑO 2012 Y PROPUESTA ALTERNATIVA"** que ha sido desarrollado para optar por el título deLicenciado 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.

(Firma) .....
Nombre: Mancilla Hurtado Jesús Xavier
Cédula:100296378-1

Ibarra, a los6 días del mes de diciembredel 2012

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:	100150823-1		
APELLIDOS Y NOMBRES:	CARCELEN LARA JAIRO SANTIAGO		
DIRECCIÓN:	San Pedro Clavel Vicente Andaguirre OE-5179 y Simón Cárdenas		
EMAIL:	yong_tigre@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	xxxx	**TELÉFONO MÓVIL:**	0983676341

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	**"EVALUACION DE LA EFICIENCIA FISICA Y SU RELACION CON EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVIDUALES DEL FUTBOL EN LOS NIÑOS DE LOS SEPTIMOS AÑOS DE LAS ESCUELAS: "SAN PEDRO PASCUAL","SAN JOSE DEL TEJAR","VIRGILIO DROGUET","SAN JUAQUIN Y SANTA ANA" EN EL AÑO 2012 Y PROPUESTA ALTERNATIVA".**
AUTOR (ES):	CARCELEN LARA SANTIAGO JAIRO – MANCILLA HURTADO JESUS XAVIER
FECHA: AAAAMMDD	2012/12/03
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	[/] **PREGRADO** ☐ **POSGRADO**
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr.Vicente Yandum

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, CARCELEN LARA JAIRO SANTIAGO, con cédula de identidad Nro. 100150823-1, 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 diciembre del 2012

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: CARCELEN LARA JAIRO SANTIAGO
C.C.: 100150823-1

ACEPTACIÓN:

(Firma).....
Nombre: **ING. BETTY CHÁVEZ**
Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

Biblioteca UTN
Ibarra - Ecuador

Facultado por resolución de Consejo Universitario _____

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, CARCELEN LARA JAIRO SANTIAGO, con cédula de identidad Nro.100150823-1, 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**"EVALUACION DE LA EFICIENCIA FISICA Y SU RELACION CON EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVIDUALES DEL FUTBOL EN LOS NIÑOS DE LOS SEPTIMOS AÑOS DE LAS ESCUELAS: "SAN PEDRO PASCUAL","SAN JOSE DEL TEJAR","VIRGILIO DROGUET","SAN JUAQUIN Y SANTA ANA" EN EL AÑO 2012 Y PROPUESTA ALTERNATIVA"** que ha sido desarrollado para optar por el título deLicenciado en la especialidad en 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.

(Firma).....
Nombre:
Cédula:100150823-1

Ibarra, a los 6 días del mes de diciembredel 2012