



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“EVALUACIÓN FÍSICO-TÉCNICA Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS PÚBERES DE 12 A 13 AÑOS DEL COLEGIO TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013, PROPUESTA ALTERNATIVA”

Trabajo de grado previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física.

AUTOR:

Yalamá Dibujes Pablo Javier

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc

Ibarra, 2015

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado Titulado: “Evaluación físico-técnica y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los Púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013, Propuesta alternativa” Trabajo realizado por el señor egresado Yalamá Dibujes Pablo Javier, previo a la obtención del título de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentados públicamente ante un Tribunal que sea designado oportunamente.

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

Ibarra, 3 de Junio del 2015

Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc

DIRECTOR

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación dedico a Dios, a mis padres y a quienes me de manera incondicional me han apoyado con su comprensión, en todo momento a lo largo de mis estudios en la Carrera de Educación Física. También dedico este trabajo de investigación a los maestros de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre y a los jóvenes estudiantes motivo del presente trabajo de investigación, quienes se superan día a día.

Pablo

AGRADECIMIENTO

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

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

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

Agradezco a la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, con su Personal docente, estudiantes quienes me abrieron sus puertas para realizar este trabajo investigativo

Pablo

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xii
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	xv
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	2
1.3 Formulación del Problema.....	4
1.4 Delimitación del Problema.....	4
1.4.1 Unidades de Observación.....	4
1.4.2 Delimitación Espacial.....	4
1.4.3 Delimitación Temporal.....	4
1.5 Objetivos.....	4
1.5.1 Objetivo General.....	4
1.5.2 Objetivos Específicos.....	5
1.6 Justificación.....	5

CAPÍTULO II	8
2. MARCO TEÓRICO	8
2.1 Fundamentación Teórica.....	8
2.1.1 Fundamentación Epistemológica.....	8
2.1.2 Fundamentación Psicológica.....	9
2.1.3 Fundamentación Pedagógica.....	11
2.1.4 Fundamentación Sociológica.....	12
2.1.5 Evaluación.....	14
2.1.6 Conocimientos previos sobre evaluación.....	15
2.1.7 Motivos por los cuales se evalúa en la enseñanza	15
2.1.8 ¿Que se evalúa?.....	15
2.1.9 ¿Cómo evalúan los docentes?.....	16
2.1.10 Evaluación de la Educación Física.....	16
2.1.11 Evaluación diagnostica.....	17
2.1.12 Evaluación formativa.....	17
2.1.13 Evaluación continua.....	17
2.1.14 Evaluación final o sumativa.....	18
2.1.15 Instrumentos.....	18
2.1.16 Criterios de calidad de las pruebas de aptitud física.....	18
2.1.17 Capacidades condicionales.....	19
2.1.18 Resistencia.....	20
2.1.19 Estructuración y formas de manifestación.....	21
2.1.20 Principios fundamentales.....	21
2.1.21 La resistencia aeróbica.....	23

2.1.22	Funciones de la resistencia aeróbica.....	24
2.1.23	Clasificación de la resistencia.....	23
2.1.24	Clases de velocidad.....	25
2.1.25	Factores que influyen en el desarrollo de la velocidad...	26
2.1.26	Velocidad de reacción.....	27
2.1.27	Fuerza.....	29
2.1.28	Flexibilidad.....	30
2.1.29	Relación entre la actividad física y la salud cardio.....	31
2.1.30	Actividad física, ejercicio físico y condición física.....	32
2.1.31	El fútbol.....	33
2.1.32	Fundamentos técnicos del fútbol.....	33
2.1.33	Fundamentos técnicos individuales.....	35
2.1.34	Fundamentos técnicos colectivos	39
2.1.35	El test de 1000 metros.....	40
2.1.36	Test de velocidad 50 m.....	41
2.1.37	Test de salto horizontal a pies juntos.....	41
2.1.38	Test de abdominales en 30 segundos.....	42
2.1.39	Test de conduccion.....	43
2.1.40	Test de precisión de disparo con empeine.....	43
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	46
2.3	Glosario de Términos.....	48
2.4	Interrogantes de Investigación.....	50
2.5	Matriz Categorical.....	51
CAPÍTULO III.....		52

3.	MARCO METODOLÓGICO.....	52
3.1	Tipo de Investigación.....	52
3.2	Métodos.....	53
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	55
3.4	Población.....	55
3.5	Muestra.....	56
CAPITULO IV.....		57
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	57
4.1.1	Análisis descriptivo e individual de cada Test Físico.....	58
4.1.2	Contestación a las interrogantes de investigación.....	67
CAPITULO V.....		68
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	68
5.1	Conclusiones.....	68
5.2	Recomendaciones.....	69
CAPITULO VI.....		70
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	70
6.1	Título de la Propuesta.....	70
6.2	Justificación.....	70
6.3	Fundamentación.....	71
6.4	Objetivos.....	81
6.4.1	Objetivo General.....	81
6.4.2	Objetivos Específicos.....	82

6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	82
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	82
6.7	Impacto.....	111
6.8	Difusión.....	111
6.9	Bibliografía.....	112
	Anexos.....	115
	Anexo N° 1 Árbol de Problemas.....	116
	Anexo N° 2 Matriz de Coherencia.....	117
	Anexo N° 3 Matriz Categorial.....	118
	Anexo N° 4 Tabla de los test físicos.....	119
	Anexo N°5 Fotografías.....	122
	Anexo N° 6 Certificaciones.....	124

	ÍNDICE DE CUADROS	56
Cuadro N° 1	Población y muestra.....	58
Cuadro N° 2	Test de 1000 metros.....	59
Cuadro N° 3	Test de 50 metros.....	60
Cuadro N° 4	Test de abdominales.....	61
Cuadro N° 5	Test salto largo sin impulso.....	62
Cuadro N° 6	Dominio de balón pie derecho.....	63
Cuadro N° 7	Dominio de balón pie izquierdo.....	64
Cuadro N° 8	Conducción pie izquierdo.....	65
Cuadro N° 9	Conducción pie derecho.....	66
Cuadro N° 10	Tiro a la portería.....	

	ÍNDICE DE GRÁFICOS	58
Gráfico N° 1	Test de 1000 metros.....	59
Gráfico N° 2	Test de 50 metros.....	60
Gráfico N° 3	Test de abdominales.....	61
Gráfico N° 4	Test salto largo sin impulso.....	62
Gráfico N° 5	Dominio de balón pie derecho.....	63
Gráfico N° 6	Dominio de balón pie izquierdo.....	64
Gráfico N° 7	Conducción pie izquierdo.....	65
Gráfico N° 8	Conducción pie derecho.....	66
Gráfico N° 9	Tiro a la portería.....	

RESUMEN

La presente investigación se refirió a la “Evaluación físico-técnica y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los Púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013, Propuesta alternativa” El presente trabajo de grado tuvo como propósito esencial determinar la condición Física- Técnica y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol, en los estudiantes. Luego se procedió a realizar la justificación donde se explicó las razones porque se lleva a cabo investigación, para su elaboración se indagó los siguientes parámetros como su importancia, originalidad, factibilidad, quienes se beneficiaran de los resultados. Para la construcción del marco teórico se recopiló información relacionada según las categorías formuladas, para ello se consultado en libros, revistas, internet. Posteriormente se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a los tipos de investigación, bibliográfica, de campo, descriptiva, propositiva, luego se utilizó los métodos, que guiaron el proceso de investigación. También se utilizó técnicas e instrumentos. La técnica de investigación que se aplicó fue test físico a los señores estudiantes, luego de obtener los resultados de los test se procedió a representar gráficamente, analizar e interpretar cada uno de los test, posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que ayudaron a elaborar la propuesta que contiene aspectos relacionados con la parte física y técnica, en esta guía se ha tomado encuesta como trabajar la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, respetando su edad, también se realizó una serie de ejercicios de habilidad deportiva, es decir la parte técnica del fútbol. La Guía metodológica contendrá ejercicios, métodos, técnicas y procedimientos para mejorar las capacidades condicionales y los fundamentos técnicos. En esta guía realizar un programa de ejercicios de preparación física, técnica para los jugadores para que estén adecuadamente, sin riesgos de lesiones para los partidos que se llegan a disputar a lo largo de un campeonato entre instituciones educativas.

ABSTRACT

This research was referred to the "physical-technical" evaluation and its impact on the technical fundamentals of soccer for kids during of puberty of 12-13 years at Teodoro Gomez de la Torre high school at 2012-2013, This alternative proposal has an essential purpose "the present degree it was to determine the Physics-Technical condition in the students and its impact on the technical fundaments of soccer. After that it was proceeded to make the justification where why is carried out the research, for the development some parameters and their importance were followed such as originality, feasibility and who will benefit from the results. For the construction of the theoretical framework it was necessary to get information according to categories, so this has been consulted in books, magazines, and internet. Then it was proceeded to develop the methodological part, which refers to the types of research such as literature, field, descriptive and purposeful and then the methods that guided the research process and also techniques and instruments. The applied technique was physical test to students, after obtaining the results of the test it was proceeded to graph, analyze and interpret each of the test, then the conclusions and recommendations were drafted, they helped to develop a proposal that contains aspects related to physical and technical part, this guide has been developed some techniques to work speed, strength, endurance, flexibility, respecting the age, also it was realized a series of exercises athletic ability, the technical part of soccer. The methodological guide contains exercises, methods, techniques and procedures to improve conditional abilities and technical foundations. This guide does a physical exercise program, technical training for the players so could they avoid injuries and they can play along a championship between educative institutions.



INTRODUCCIÓN

Desde una perspectiva histórica, puede decirse que la evaluación, entendida en un sentido genérico como la valoración de lo realizado, constituye una práctica inherente a la propia actividad humana en todos los tiempos.

La evaluación físico técnica constituye un estudio sistemático planificado, dirigido y realizado con el fin de ayudar a un grupo de deportistas y perfeccionar el valor y el mérito de algún objeto. En efecto, la evaluación se considera, en la actualidad, un recurso didáctico esencial para que dichos procesos puedan alcanzar los objetivos que pretenden, pues sólo a través de la información que permite obtener es posible conocer si transcurren de acuerdo con lo provisto, o bien si es necesario regularlos, ajustarlos y reorientarlos cuando por uno u otro motivo sea preciso.

Por otro lado la evaluación física, técnica se ha convertido a través de la historia en sinónimo de examinar, y la evaluación concierne de manera exclusiva el rendimiento físico y técnico del fútbol y esto sirve para controlar y seleccionar a los mejores deportistas en la disciplina en mención.

La evaluación cumple algunas funciones pedagógicas, que ayuda de una u otra manera y ayuda a conocer y controlar a los deportistas. Por ejemplo la evaluación diagnóstica permite conocer el punto de partida de los estudiantes y el estado de los aprendizajes realizados en cualquier momento del proceso a lo largo del mismo. La evaluación físico técnica cumple también una función orientadora, cuando la información obtenida mediante la evaluación sirve de guía para decidir sobre las evaluaciones de las capacidades condicionales y habilidad deportiva, esta evaluación sirve para hacer los correctivos en cuanto a la parte física y el aprendizaje de los fundamentos técnicos, que al finalmente incidirán en los resultados deportivos, cuando la Unidad Educativa tenga que participar.

En cuanto a la función base de pronósticos, en la medida en que la evaluación permite establecer expectativas sobre determinados factores

deportivos del futuro deportista con un buen nivel físico técnico, esta función de la evaluación es más una derivación implícita e inevitable que una virtud que permita proveer el futuro del rendimiento deportivo.

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

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

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

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

Capítulo IV: En el capítulo cuatro, se muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de los test físicos aplicados a los señores miembros de la Policía Nacional, provincia de Imbabura

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

Capítulo VI: Por último el capítulo seis, concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

A través del trabajo de grado se desea conocer, cual es la situación actual con respecto a la evaluación física técnica y su incidencia en el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales de los estudiantes de los Octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre. La evaluación física técnica de los deportistas es desconocida, no se evalúa con parámetros conforme a la realidad de los estudiantes, que se están integrando en esta significativa institución.

Al manifestar del problema de investigación, se indica que, La evaluación de la condición física, técnica se define como “Conjunto de ordenamientos probados o prácticos que acceden medir las cualidades físicas y técnicas primordiales de un deportistas y expresar un juicio sobre las mismas y tomar decisiones”.

Como punto de partida acuerda señalar que la evaluación de la condición física y técnica no forma por sí misma el verdadero fin de la evaluación en Educación Física. Pero, como señala Galera (2001), nada debemos negar cualquier forma de valoración de la condición física y técnica sobre todo en la Educación Secundaria, curso en la que el cuerpo y sus modos más relevantes, logran una gran importancia para

los estudiantes que se encuentran cursando en la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

Los datos obtenidos al aplicar los tests a los educandos de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, nos sirven de averiguación inicial de la condición física y técnica y posteriormente se debe combinar dichos resultados teniendo en cuenta el nivel de mejora que sigue el estudiante durante el proceso de cultura. Esta evaluación inicial sirvió para realizar un diagnóstico, en función de la etapa evolutiva en que se halla el deportista, comparándolo con el resto de compañeros, por si detectáramos alguna insuficiencia para solucionarla lo antes posible.

Los test de Evaluación son una serie de pruebas, que de una forma imparcial van a viabilizar medir o conocer la condición física y técnica de los educandos que están en Octavos años con el fin de obtener los resultados y juzgar imparcialmente el papel de la forma física lograda en el Colegio.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La situación actual de todos los estudiantes de los Octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez que realizan actividad física y técnica o en cualquiera de sus conveniencias de expresión (deporte competitivo, deporte social o recreativo), es desconocida, porque no se tiene parámetros de estos dos aspectos antes mencionados. Los docentes de Cultura física valoran en forma esporádica los test iniciales, durante y al final del año lectivo, lo que el docente y el estudiante desconocen su verdadero potencial deportivo.

Es por ello que se indica que la valoración física y técnica inicial tiene el objetivo de identificar el nivel de aptitud física actual de los estudiantes, admitiendo que los ejercicios puedan ser señalados de acuerdo con sus necesidades y sus intereses. Las evaluaciones periódicas accederán a comprobar las posibles variaciones de la aptitud física y técnica recurrentes de los proyectos de ejercicios físicos.

Dada la disposición de la evaluación antes de instruir cualquier tipo de ejercicio físico; la elaboración y realización del conjunto de test debe ser muy esmerada. Para exponer esta problemática se ha identificado las siguientes causas las cuales se mencionan las siguientes: Los docentes de Cultura Física realizan test físicos-técnicos de forma esporádica, Algunos docentes evalúan la condición física y técnica con tablas internacionales, Los test que aplican no reúnen ciertos requisitos precisos como validez, confiabilidad y objetividad, es decir medir lo que se intenta medir esta condición en cualesquier parte del universo, y finalmente los docentes no tienen una batería de test, es decir utilizan para medir la fuerza, velocidad, resistencia test de diferentes tablas internacionales y no tienen los test confeccionados por ellos.

Conocidas las causas surgen algunos efectos que a continuación se detallan: Deportistas desmotivados por la incompetencia de su condición física y técnica, estudiantes que no tienen un efectivo conocimiento de sus puntos fuertes y débiles, la condición física-técnica no contrasta con otros educandos de su misma edad por su desconocimiento, las clases de cultura física se vuelven cansadas por la invariabilidad de sus ejercicios físicos y técnicos y finalmente el deportista, en la actualidad tiene poca tendencia para realizar actividades físicas, por la manifestación de los juegos tecnológicos, que poco a poco ha ido ganando campo y el

estudiante cada día se está haciendo sedentario, no le gusta la actividad deportiva.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la evaluación físico - técnica en el desarrollo de los fundamentos del fútbol en los púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013?

1.4 DELIMITACIÓN

1.4.1 Unidad de observación

La investigación se realizó en los en los púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre

1.4.2 Delimitación espacial

El trabajo de investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación se realizó en el período del año escolar 2012 – 2013.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general:

Determinar la condición Física- Técnica y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol, en los púberes de 12 a 13 años de la

Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013.

1.5.2 Objetivos específicos:

- Diagnosticar las capacidades condicionales en los púberes de 12 a 13 años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013
- Valorar los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los púberes de 12 a 13 años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar los fundamentos físicos y técnicos del fútbol en los púberes de 12 a 13 años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013

1.6 JUSTIFICACIÓN

Es ampliamente examinado que ejercer ejercicios físicos logra traer grandiosos beneficios a la salud, sin embargo para obtener el máximo resultado de la preparación, es ineludible que sea ejecutada una evaluación física anterior que admitirá la prescripción del ejercicio con la mayor seguridad; la evaluación física inicial tiene el propósito de identificar el nivel de aptitud física de los estudiantes admitiendo que las actividades físicas esté elaborados de acuerdo a su individualidad de los estudiantes.

Los test, tanto de condición física como de habilidad deportiva, ayudan a inspeccionar, evaluar y graduar convenientemente el proceso de la preparación deportiva. Por lo tanto, ningún docente, en actividad física, debería rehuir la calidad cuantitativa de calcular con rigurosidad científica. Al respecto se manifiesta que los tests se establecen, entre las actuales tecnologías de investigación, acerca de la capacidad funcional de los deportistas, en la cual se busca especificar y valorar todas las singularidades del deportista; tomando en cuenta que cada vez se pide con mayor insistencia pre-requisitos y requisitos específicos para evaluar los test de condición física.

La investigación se justifica por las siguientes razones: Por el valor pedagógico, puesto que suministrará un diagnóstico realista de la condición física y técnica de los educandos que se encuentran estudiando en los octavos años de Educación básica, los resultados servirán como punto de partida para ejecutar futuras valoraciones físico-técnica, pero con baremos de apreciación propios y del medio, es decir ya se calificará con baremos internacionales.

El valor científico estará dado por la seriedad con la que se empleó los instrumentos de recolección de datos, el test fue la técnica de investigación que aplicó a los estudiantes y posteriormente procesarla.

Por la utilidad, la elaboración de baremos de condición física –técnica sirvió para los docentes de Cultura física del Colegio, para las autoridades y los principales beneficiarios fueron los estudiantes, porque conocerán como se hallan con su condición física. Este juicio de la condición física

motivará o desmotivará para que los educandos se preparen de manera muy responsable en las cualidades físicas.

Los resultados de las pruebas serán fuente reveladora de aciertos y desaciertos en el proceso de preparación de las cualidades físicas. Por tanto, debe ejecutarse mayor inspección y a partir del mismo, realizar investigación de las cualidades en mención. Los beneficios de los test físicos, son varios, para los educandos que constituye una fuente de motivación, ya que logran medir y estimar en forma concreta el adelanto de sus cualidades y habilidades físicas. Tomar efectiva conciencia de sus fortalezas y debilidades y con la ayuda del docente, realizar actividades o ejercicios para mejorar las cualidades físicas débiles al mismo tiempo que aumentan aún más las fuertes.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.1. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

Teoría Constructivista.

En el campo de las teorías acerca de los métodos cognoscitivos, unas hacen reseña al carácter pasivo y otras al carácter activo de dichos términos, como es el caso del constructivismo cognoscitivo defendido por Piaget. El constructivismo mantiene que el adolescente construye su peculiar modo de pensar, de conocer, de un modo activo, como consecuencia de la interacción entre sus capacidades congénitas y la exploración ambiental que realiza mediante el tratamiento de la información que recibe del entorno, de ahí la importancia de tener buenos modelos con los que interactuar.

El constructivismo, como teoría epistemológica, tiene ya muchos años de objetividad y desarrollo. Pero ha sido en los últimos años cuando ha recibido una mayor atención por parte de los investigadores de la educación. Su análisis y estudio que parece invadirlo todo en los últimos años, no ha estado exento de terminaciones, a veces, poco fundados. (Omeñaca, 2007, pág. 23)

Cada persona nace otorgada de unas capacidades (movimiento reflejo y capacidades perceptivas) que le permiten establecer una primera interacción con el entorno. El aprendizaje se considera como un proceso adaptativo que se edifica sobre estas primeras capacidades. En dicho

asunto de adaptación, el sujeto asimila (incorpora la realidad a los buenos esquemas del conocimiento) y acomoda (modifica dichos esquemas y genera otros nuevos). La adquisición de sapiencias se alcanzará a través de un transcurso activo de constructivismo personal en interacción con lo que le rodea.

Iniciar de este proyecto nos lleva a reflexionar el aprendizaje en Educación Física como un paso activo en el que cada estudiante, tomando como base sus capacidades y aprendizajes previos y gracias al auxilio que le brindan el pedagogo y sus compañeros, construye, amplía, modifica, ennoblecce y diversifica dichas capacidades, y se muestra de este modo, progresivamente, más competente y autónomo en los distintos ámbitos (cognitivo, matriz, afectivo y social) que integran la globalidad personal. (Omeñaca, 2007, pág. 23)

La estimación de los conocimientos previos debe insertarse dentro de la propia dinámica de clase, integrar la exploración dentro del contexto que simboliza la actividad física nos permitirá contar con un mayor grado de aprobación por parte de los estudiantes, al quedar estos libres de la situación de amenazas que representa sentirse examinados.

2.1.2. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Teoría Cognitiva

Centro su estudio en una variedad de actividades mentales y procesos cognitivos básicos, tales como la percepción, el pensamiento, la representación del conocimiento y la memoria. Las teorías cognitivas intentan explicar los procesos del pensamiento y las actividades mentales que mediatizan la relación entre estímulo y respuesta.

Resalta los elementos sociales como generadores de un conocimiento. Muchas de las cualidades están justificadas por el papel que la humanidad les atribuye. Esta teoría sugiere que existe un mandato social que induce a las personas a ser activas o a ser inactivas. Bajo esta teoría se podrían exponer ciertas conductas, en auge en nuestra sociedad, todo lo referente al cuidado del cuerpo. En cualquier caso, son también significativos tanto la creencia sobre las consecuencias de una conducta como la propia confianza para llevarlo a cabo. (Delgado M. , 2004, pág. 72)

Este modelo, aunque incluye variables psicológicas, pone especial énfasis en la influencia de los aspectos culturales y sociales. Bajo este modelo, las normas, las conductas de cada sexo, las leyes y las medidas políticas, presentan influencia social.

En conjunto, estos modelos y teorías muestran la diversidad de elementos que puedan afectar a la práctica de actividad física de los estudiantes. Así, las cualidades son aprendidas de todo aquello que le rodea al estudiante, como son los padres, amigos, profesores. Además cada estudiante toma decisiones sobre las actividades que se realizarán a los que no realizará, decisiones que se verán influenciadas por las facilidades que tenga para concretarlas en la práctica, según la promoción por parte de las diversas instituciones (programas de actividad física, lugares adecuados para la práctica deportiva (Delgado M. , 2004, pág. 72)

En concordancia con las muchas opciones en la promoción de la actividad en estudiantes, no se puede considerar solamente las actitudes de estos hacia la práctica o bien el conocimiento que tenga sobre los posibles beneficios de la misma.

2.1.3. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

Teoría Naturalista

La instrucción es una etapa natural, es un desarrollo que surge dentro del ser y no una necesidad. Es un esparcimiento de las fuerzas naturales que intenta el avance personal y la amplificación de todas las capacidades del alumno para obtener un mayor refinamiento.

El hombre, estando esta la idea que mejor ajustó en el perfeccionamiento del pensamiento educativo de toda su obra, en la medida en que lo condujo a ofrecerse a los problemas pertenecidos con la educación.

El naturalismo es un procedimiento que, partiendo de la base de que el conocimiento es un proceso humano de la naturaleza humana, propugna el análisis de los problemas cognitivos como procesos psico-fisiológicos. Trata por tanto de comprimir la teoría del conocimiento, a la psicología entendida como ciencia natural.

El naturalismo parte de un supuesto muy indudable; el conocimiento es una función del animal humano tan natural como cualquier otra, por mucho que presente dificultades específicas, que en todo caso incumbirían tratarse como métodos psico-fisiológicos. Si bien el naturalismo ha recaudado importancia en el pensamiento epistemológico de la segunda mitad del siglo veinte. El naturalismo, en el extenso sentido de pensar el conocimiento como un transcurso de la naturaleza psicofísica del ser humano. (Blasco, 2004, pág. 23)

Desde este perfil, que hoy consignaríamos naturalista, Aristóteles asimila los métodos cognitivos, desde los conocimientos sensoriales y la

imaginación, al intelecto. No es el momento de mostrar la teoría aristotélica del conocimiento, pero acuerda indicar que, si bien el carácter naturalista del proyecto aristotélico es importante, el utillaje conceptual con que Aristóteles despliega sus análisis epistemológicos.

En las sociedades contemporáneas marcadas por una apresurada transformación de los modelos culturales y profundas desigualdades en las circunstancias de vida creando fenómenos sociales muy complejos que solicitan de esfuerzos intelectuales que avancen en su comprensión y en la formación de alternativas ubicadas a su atención.

El interés sociológico por la educación reside en sus tipologías como institución que constituye identidades y lugares sociales que condicionan la forma en que los individuos existen en sociedad, sus cualidades y formas de interacción y sus oportunidades vitales.

2.1.4 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

Teoría socio crítica

Con autonomía de la edad, las alteraciones corporales no dejan impasible. Conjeturemos lo que ocurre cuando esas transformaciones se traducen por una despedida a la infancia, es decir, la obtención de las tipologías adultas del propio sexo y, por tanto, la madurez física. Este proceso, la pubertad, se demora durante unos cinco años y comprende resumidamente dos categorías de cambios.

“La sucesión y el ritmo de desarrollo puberal, admite diferencias debidas al sexo, a las generaciones o a los fisonomías individuales. De

hecho existen adolescentes precoces y tardíos, de forma que los docentes de la educación secundaria obligatoria verán en sus clases chicos y chicas con la apariencia corporal adulta junto a otros con apariencia infantil". (Coll, 2010, pág. 15)

Además de los cambios corporales dependientes de la pubertad, el cerebro extiende su desarrollo tanto respecto al denominado circuito cognitivo como al emocional. Por otro parte, durante la pubertad se está originando un proceso de reorganización de las conexiones nerviosas cuya terminación en la pos puberal se manifestaría en un acrecentamiento de la eficacia de los circuitos nerviosos. En este periodo puberal de reorganización señala que nos encontramos en un momento de máxima sensibilidad ante las experiencias, ya sean de tipo intelectual o social, tal como se produce en los primeros años de vida (Coll, 2010, pág. 15)

Desde la representación del adolescente, los cambios corporales tienen una importancia psicológica y social singular. El cuerpo no sólo es una realidad material; también constituyen una edificación simbólica y cultural. A los chicos y chicas no les preocupa tanto su cuerpo como su imagen corporal a cuya construcción han contribuido los cambios biológicos, como los factores socioculturales, históricos y dependientes su propia bibliografía.

La sociología posee varias concepciones básicas dentro de sus marcos teóricos de representación. Se examinará primero Sociedad y Cultura, mismos que ayudarán a desenvolver una pensamiento más preciso sobre la enunciación de su objeto de estudio, así como su relación inmediata con la idea educativa.

La noción o idea de sociedad nos expide infaliblemente a las relaciones entre sujetos, ello debido al hecho de que la conducta humana se halla orientada a incontables formas hacia las otras personas. Los seres humanos no sólo viven contiguos, sino que diariamente se localizan en interacción, respondiendo unos a otros, situando sus acciones en correspondencia con la conducta de los demás y siempre con un doble fin: reunir algo que necesitan y ayudar a otros a lograrlo.

2.1.5 Evaluación

Concepto

La evaluación cumple con el fin de evidenciar si lo que se está haciendo es aquello que se tiene que hacer y si se hace de modo adecuado. Por lo tanto, en todo instante está pendiente, por una parte, de manejar unos medios de formación que se ajusten a las tipologías de los estudiantes y, por otra, que los aprendizajes que ejecutan los estudiantes sean aquellos que requiere el régimen educativo.

La evaluación es el proceso metódico de la valía o la cualidad de un objeto. Otros autores también precisan la evaluación como la manifestación de un juicio de valor sobre un individuo, un objeto, o una situación específica a partir de unos juicios que anticipadamente se han determinado y con el fin de poder tomar las decisiones más ajustadas. (Jordí, 2005, pág. 75)

Para otros escritores, la evaluación se acomoda a aquellas acciones orientadas a acopiar informaciones sobre un individuo, hecho, situación o fenómeno con el fin de dar una evaluación más correcta y un juicio en función de unos juicios que anteriores.

2.1.6 Conocimientos previos sobre evaluación

Las instrucciones de los maestros en materia de evaluación tienen una disposición tradicional. La medición del cuerpo y el logro de los objetivos es la guía de evaluación en donde los maestros muestran tener ascendientes sapiencias y, por el contrario, no se aplica un nivel considerable de conocimientos en los aspectos que tiene correlación con otras disposiciones de la misma (Jordí, 2005, pág. 81)

2.1.7 Motivos por los cuales se evalúa

Existe una cognición y certeza personal en la generalidad de pedagogos de la necesidad de llevar a término la valoración. El propósito de la evaluación mayoritaria en los profesores es la determinación de si se han alcanzado, y en qué nivel, los objetivos planteados.

“La valoración como regulación del transcurso enseñanza aprendizaje o como elemento para apreciar la validez de la acción didáctica está emprendiendo a tener cierta presencia en el pensamiento de algunos profesores y a convertirse en una tentativa o práctica en sus diligencias de valoración”. (Jordí, 2005, pág. 82)

2.1.8 ¿Que se evalúa?

Los estudiantes son el primordial objeto de valoración

“Las capacidades físicas son el primordial contenido valorado y, en muchas ocasiones, son el centro de atención en la valoración del área y el único contenido que se aprecia”. (Jordí, 2005, pág. 82)

2.1.9 ¿Cómo evalúan los docentes?

“El sistema predilecto para conseguir la información para la valoración es aquel que aporta datos sobre los adelantos de los estudiantes y el dominio de fijadas conductas”. (Jordí, 2005, pág. 82)

2.1.10 Evaluación de la Educación Física orientada a la toma de decisiones

“La valoración acomodada a la toma de decisiones intenta ayudar a los maestros y al resto de personas involucradas en la misma a dar contestación a un conjunto de discutas que esta va diseñando desde su esbozo hasta su terminación”. (Jordí, 2005, pág. 82)

La valoración ubicada a la toma de decisiones incumbe a un proyecto y a un pensamiento educativo humanista-interpretativo y se centra en el transcurso enseñanza aprendizaje con el fin de servir de herramienta de reglamento que admita aprendizajes reveladores.

Tanto el pensamiento educativo del sistema educativo como la propia organización curricular suponen al maestro como un ser razonado que ha de tomar decisiones a lo largo de sus ejercicios educativos. Es decir, se concede a los docentes el compromiso de tener que decidir sobre muchas de las acciones educativas y, por extensión, en la valoración de todos los compendios del transcurso didáctico. (Jordí, 2005, pág. 89)

2.1.11 Evaluación diagnóstica

Tiene como propósito establecer las estructuras de acogida que poseen los estudiantes. Estas se resumen en los aprendizajes anteriores, las ideas previas, sus provechos y representaciones y la estimulación. La valoración diagnóstica inicial, también llamada predictiva, trata de establecer la situación específica de cada estudiante antes de iniciar un concluyente proceso de enseñanza aprendizaje, con el fin de enseñar este a sus necesidades (Jordí, 2005, pág. 109)

2.1.12 Evaluación formativa

La intención primordial de la valoración didáctica es la ordenación y el ajuste de las actividades de instrucción y aprendizaje para que los estudiantes consigan aprendizajes reveladores, “tenemos que meditar la posibilidad que esta regulación obtenga representaciones, desempeños y propósitos desiguales”. (Jordí, 2005, pág. 110)

2.1.13 Evaluación continúa

La valoración incesante germina de la consideración de la instrucción como un proceso de desarrollo y optimización. En él se parte de un contexto inicial y se intenta lograr cambios inquebrantables y enérgicos de conducta de los alumnos.

Esos canjes de conducta surgen como fines y metas del proceso, pero a cuya obtención no se llega de forma contigua, sino por épocas. Cada época tiene unos objetivos determinados cuyo logro determina el objetivo final. El conocimiento y apreciación de la adquisición de los objetivos

intermedios de cada unidad didáctica y de cada nivel educativo y como resultado también el de los últimos propósitos de mejora (Pérez S. , 2006, pág. 131)

2.1.14 Evaluación final o sumativa

“Tiene por objeto dar información concerniente al grado de adquisición de los objetivos. Se realiza al final de un módulo de enseñanza aprendizaje (unidad didáctica, curso, período, espacio”. (Pérez S. , 2006, pág. 131)

2.1.15 Instrumentos

“Procedimientos de indagación y de comprobación. Son recomendables las listas de control, las escalas de observación y las pruebas imparciales, son responsables los catedrático”. (Pérez S. , 2006, pág. 131)

2.1.16 Criterios de calidad de las pruebas de aptitud física

Un test tiene más honestidad cuanto mayor sea el grado de autonomía sobre elementos extremados que puedan interponerse. Por otra parte, la rectitud debe examinarse de forma aislada, ya que puede conmovier de forma desigual a cada frase de una prueba a interponerse. Por otra parte, la rectitud debe adquirirse de forma aislada, ya que puede impresionar de forma desigual a cada período de una prueba, ya que sea realización de la misma, en su valoración o en su interpretación. (Martínez, 2002, pág. 38)

“La rectitud de una prueba ha de calcularse también atendiendo a juicios de evaluación e definición. Podemos hablar de una prueba principalmente

objetiva, cuanto más medible, en cláusulas numéricas y de acuerdo a escalas normalizadas, sea su consecuencia” (Martínez, 2002, pág. 38)

Una prueba imparcial ha de garantizar que su realización se ejecute con acomodo a un método, y que esta puede reproducirse subsiguientemente de la misma manera. Es decir la definición y la manifestación de las pruebas no deben incitar a equívocos o comentarios desiguales que puedan cambiar la derivación de la misma.

2.1.17 Capacidades condicionales

“De forma facilitada y esquemática, se las puede catalogar en capacidades condicionales y coordinativas. Las capacidades condicionales se fundan sobre todo en métodos energéticos y las coordinativas, sobre todo en técnicas de regulación y conducción del sistema nervioso central”. (Weineck, 2005, pág. 127).

No obstante, hemos de marcar desde una iniciación que semejante categorización se plantea solo por razones de sencillez. Ninguna capacidad consiste únicamente en procesos energéticos o en métodos de ordenación y condición del sistema nervioso central; en el mejor de los casos prepondera uno de los requisitos de esta opción.

Las capacidades condicionales tienen un carácter de exigencia, como ocurre en muchas particularidades y sobre todo en las recreaciones deportivas. Solo una condición anterior para que los beneficios técnicos, tácticos y psíquicos tengan una permanencia durante la competición.

Es una definición más precisa – manejada regularmente en la práctica deportiva. Y en el entrenamiento - las capacidades condicionales, como ya hemos aludido, se restringen a la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad como elementos físicos preponderantes.

En la práctica deportiva las tipologías de la capacidad condicional no se muestran casi nunca como “formas puras”, como sucede por ejemplo, en el levantador de pesas como representante de la fuerza (máxima) o en el corredor de maratón como representante de la resistencia (general aeróbica). Dichas tipologías suelen surgir como formas mixtas, fundadas en contextos anatomo – fisiológicos que se van diversificando sucesivamente. (Weineck, 2005, pág. 127).

2.1.18 Resistencia

La resistencia es una capacidad condicional cuyos niveles asequibles son referentes al ejercicio y a la sucesión genética/genotipo. Es una capacidad compleja que trabaja colectivamente con la economía del movimiento, la capacidad de fuerza y la velocidad, así como la capacidad de resistir el agotamiento.

A través de la resistencia, se obtienen las condiciones orgánico energéticas para aguantar una carga permanente, un alto contenido de resistir el agotamiento durante el ejercicio, resistencia a la debilidad y capacidad de regeneración, y se afirma que la pérdida de rendimiento en correspondencia con el agotamiento en el provecho de la fuerza, de duración y de velocidad y del sustento del nivel técnico se alargue un periodo determinado. Debido a las consecuencias positivas en el sistema cardiovascular y del metabolismo, por motivos de salud, prevención y regeneración del entrenamiento

de la resistencia es un ejercicio muy usual, que a muchos individuos les sirve como indemnización ante el estrés producido por el entorno de la labor, así como ante sus resultados físicos mentales (Dietrich, 2004, pág. 130)

2.1.19 Estructuración y formas de manifestación de la capacidad de resistencia

Los desiguales planteamientos teóricos proporcionados a este tema prometen diferentes juicios para constituir teóricamente las formas de expresión de la resistencia según medidas concretas y correlaciones, es decir, según los siguientes aspectos:

- La correspondencia entre el volumen de la carga y la intensidad de esta
- La duración del rendimiento competitivo.
- El porcentaje de energía aeróbica y anaeróbica que se utilice.
- La interacción de la resistencia con otras capacidades, como la capacidad de fuerza o la de velocidad. (Dietrich, 2004, pág. 130).

2.1.20 Principios fundamentales

Sobre la capacidad de resistencia de niños /as y adolescentes correspondemos expresar los siguientes compendios:

- Las indagaciones sobre la capacidad de resistencia de los infantes y adolescentes indican que, desde un punto de vista funcional, debe atribuírseles, como resultado primordial, una enaltecida capacidad de resistencia. Hay que aceptar que en todas las épocas de la edad escolar temprana, prepuberal y también en la puberal, se les imputan procesos de ajustes de los contextos orgánico energéticas y de acumulación de resistencia. Debido a las

consecuencias de que se instala no se puede calcular hasta qué punto consiguen fracasar los ajustes genéticamente beneficiados, fundamentalmente en los infantes que ejercitan.

- La capacidad de ejercicio de resistencia, primariamente de la fuente de energía aeróbica, no tiene limitaciones en los infantes y adolescentes. Estas limitaciones pueden suceder en la resistencia de corta y media duración con una gran compensación del origen de la energía anaeróbica – láctica, puesto que la tolerancia al ácido, sobre todo en los niños, no están pronunciada como en los adultos.
- Los especialistas en educación física sobre el provecho atlético exponen un elevado incremento, sobre todo en la edad escolar temprana. Tras esta siguen etapas de permanencia, primariamente en las chicas. A causa de este espacio de permanencia y de retroceso de la capacidad de resistencia, al finito de la edad escolar temprana en los infantes y adolescentes, debe tener específica jerarquía el progreso de la resistencia a través de una preparación habitual y variada.
- Por esta motivación, los infantes tienen una correspondencia más propicia de altura y masa corporal que los adultos, lo que transporta a una mayor capacidad de utilidad y a un esfuerzo inferior del aparato locomotor y de soporte. Aparte de estas situaciones propicias, la musculatura de soporte tiene que estar fundamentalmente bien constituida en los infantes y adolescentes no entrenados en la resistencia.

Los puntos más dificultosos del entrenamiento surgen en la niñez con las técnicas cíclicas de progresión.

Esto es legal sobre todo para las normas deportivas de resistencia con ciclos de movimientos dificultosos. Hay que señalar críticamente que la generalidad de las pruebas científicas sobre el rendimiento de la resistencia de los principiantes examina solamente los contextos de rendimiento organicoenergéticas, mientras que para el rendimiento progresivo total, frecuentemente se siguen sin tener en cuenta las significativas condiciones neuromusculares de rendimiento. Sin embargo su significado se evidencia necesariamente cuando entre el rendimiento de resistencia y la velocidad de sprint se pueden observar coeficientes de correlación de la fuerza de salto. (Dietrich, 2004, pág. 143)

2.1.21 La resistencia aeróbica

“La resistencia aeróbica es la capacidad de ejecutar durante el mayor tiempo posible una actividad sin reducir la cuantía del trabajo. Al ejecutarse una actividad física o deportiva de resistencia el agotamiento como factor a vencer se muestra en diferentes formas como: cansancio físico, mental, sensorial, motor y motivacional”. (Melo, 2007, pág. 104).

La capacidad de aguantar contra el cansancio durante esfuerzos deportivos; se halla establecida por el potencial energético del organismo y por la manera como se ajusta a los requerimientos de cada particularidad de actividad física concreta, por la vigencia de la destreza y la táctica en deportistas de rendimiento y por el desarrollo cognitivo y socio afectivo del sujeto. (Melo, 2007, pág. 104).

2.1.22 Funciones de la resistencia aeróbica

- Conservar durante el máximo tiempo posible una intensidad optima de la carga a lo largo de la duración instituida de la carga (por ejemplo en muchos deportes cíclicos de resistencia).
- Conservar al mínimo las pérdidas ineludibles de intensidad cuando se trata de cargas alargadas (por ejemplo en carreras de una hora y en la maratón).
- Acrecentar la capacidad de aguantar las cargas cuando se enfrenta una cantidad abultada de carga durante el ejercicio, y en desafíos durante una cantidad no concreta de acciones (por ejemplo, en las particularidades atléticas arregladas por varias pruebas, en torneos de deportes colectivos, en los deportes de lucha).
- Recobro acelerado después de las cargas (en entrenamiento y en competición).

Estabilidad de la técnica deportiva y de la capacidad de congregación en los deportes técnicamente más complicados (por ejemplo, salto de trampolín, patinaje artístico, o bien tiro olímpico, tiro con arco). (Melo, 2007, pág. 105)

2.1.23 Clasificación de la resistencia

Resistencia general a la fatiga: capacidad humana de producir de manera incesante y eficientemente una actividad física de moderada intensidad (actividad aeróbica) instalando en acción la mayor parte del aparato locomotor.

Resistencia especial: capacidad de someter la aparición del agotamiento en correspondencia con una actividad establecida. (Melo, 2007, pág. 105)

2.1.24 Clases de velocidad

Velocidad

“Llamamos velocidad aquella capacidad que nos consiente ejecutar una acción establecida en el mínimo lapso de tiempo viable”. (Font, 2006)

Velocidad de reacción simple: se da cuando el sujeto responde en el menor tiempo posible a un estímulo conocido. Por ejemplo: el escopetazo para la salida de los 100 metros. (Melo, 2007, pág. 84)

Velocidad de reacción compleja: se declara cuando el sujeto reconoce a un estímulo no distinguido. Por ejemplo: el atacante en voleibol tiene que reaccionar ante un pase y rematar según el bloqueo. (Melo, 2007, pág. 84)

Velocidad de acción simple: se proyecta cuando el sujeto realiza en el menor tiempo un movimiento llano, por ejemplo: el golpe del boxeador. (Melo, 2007, pág. 84)

Velocidad de acción compleja: se manifiesta cuando se originan varios movimientos rápidos y sistematizados en el menor lapso de tiempo. Por ejemplo: finta y tiro al aro en suspensión. (Melo, 2007, pág. 84)

Mano dice que la velocidad o rapidez es un incorporado heterogéneo de mecanismos que son:

- El tiempo de reacción motriz
- La rapidez de cada uno de los movimientos
- El ritmo de los movimientos

Estos tres componentes son autónomos, tal como lo manifiestan los análisis estadísticos, pero nunca surgen comunicados claramente. De todas maneras el autor declara que la velocidad se representa como desplazamiento motor complejo. En la práctica teórica y metodológica estos tres

dispositivos quedan contenidos en estas capacidades condicionales, con las cuales están siempre completadas. (Melo, 2007, pág. 84)

2.1.25 Factores que influyen en el desarrollo de la velocidad

- El tipo de fibras musculares preponderante. La fibra blanca tiene una mayor velocidad de contracción que la fibra roja.
- La viscosidad interfibrilar, la velocidad de encogimiento del musculo reduce al acrecentar la viscosidad interfibrilar.
- El grado de estiramiento inicial del musculo. La velocidad de encogimiento del musculo es máxima cuando al iniciar la contracción el musculo muestra una longitud igual al 88% de su elongación máxima.
- La velocidad de transferencia de los impulsos nerviosos y de la fabricación de respuestas.

a) Factores que influyen en la velocidad de desplazamiento

- La coordinación entre músculos agonistas y antagonistas.
- La extensión y la periodicidad de la zancada.
- La fuerza de los músculos extensores de las piernas y tronco.
- La edad y el sexo. El progreso de la velocidad con la edad. La correspondencia de la velocidad con el sexo viene explícito por la diferencia en cuanto a la fuerza entre uno u otro sexo.
- La movilidad articular y la elasticidad muscular, ya que de estas capacidades depende la anchura de zancada y braceo. (p. 154)

b) Factores que influyen en la velocidad de reacción

- La intensidad y duración del estímulo. Los estímulos más largos e intensos excitan velocidades de reacción más rápidas.

- El tipo de estímulo. Los estímulos auditivos y táctiles incitan velocidades de reacción más rápidas que los estímulos visuales.
- El número de receptores estimulados. Mientras mayor es el número de receptores estimulados mayor es la velocidad de reacción.
- La capacidad de concentración y el nivel de vigilancia.

c) Factores que influyen en la velocidad gestual

- La extremidad utilizada. Las extremidades superiores ejecutan gestos más rápidos que las inferiores. En los diestros los miembros derechos (brazos y piernas) realizan gestos más rápidos que los miembros izquierdos.
- La dirección espacial del gesto. Los gestos ejecutados hacia adelante son más rápidos que los realizados hacia atrás.
- El nivel de aprendizaje del gesto. Mientras más computarizado este el gesto con mayor rapidez se consume. (Pérez, 2006, pág. 155)

2.1.26 Velocidad de reacción

“Es la capacidad para responder en el mínimo lapso de tiempo posible a un estímulo explícito. Por ejemplo, la acción de un corredor de los 100 metros lisos al escuchar la detonación”. (Ruis, 2005, pág. 144)

No hay que complicar el tiempo de reacción con la capacidad de puesta en acción. Concebimos por tiempo de reacción lo sucedido entre el disparo de salida y el inicio de la acción muscular. El lapso de reacción frente a un estímulo no es siempre el mismo, y depende de desiguales elementos:

- Del tipo de incitación; el tiempo de reacción es más corto para los estímulos auditivos y táctiles que para los visuales.
- Del tipo de sujetos; los velocistas tiene mayor tiempo de reacción que las personas estáticas.
- Del rigor del estímulo; no es igual un disparo que una vocecita que diga “vale”.
- De la parte del cuerpo; el brazo es más rápido que la pierna.
- De la edad; el tiempo de reacción restringe con la edad, siendo menor (más rápidos) entre los 18 y 25 años.

La velocidad de reacción no es siempre pareja. Si se somete a un individuo a 100 test sencillos de tiempo de reacción, se identificará una dispersión significativa en los resultados; la discrepancia entre el tiempo de las respuestas más rápidas y las más lentas es reveladora. No obstante, el instructor, aunque no mejora el menor tiempo de reacción, si aproxima la generalidad de las respuestas al tiempo mínimo.

El atletismo el desarrollo de la velocidad de reacción simplemente es ineludible en características como las carreras de velocidad. En los deportes colectivos, en los de raqueta, en las acrobacias, frente a un estímulo visual, acústico o propioceptivo, habrá que rebelarse lo más ágilmente viable.

Si bien existe tal convenio en relación a la entrenabilidad de la mejora del tiempo de reacción, sí parece verificarse que los jugadores son más rápidos que los individuos sedentarios. Trabajar la velocidad de reacción de formas desiguales desde la niñez es recomendable y motivador, está exento de riesgos y va a asociado siempre al progreso de las capacidades coordinativas. (Ruis, 2005, pág. 144)

2.1.27 Fuerza

“El concepto de fuerza concebida como una cualidad utilizable del ser humano, se describe a la “capacidad que nos consiente vencer una resistencia u enfrentarse a ella mediante exclusiones musculares”. (Pila, 2009, pág. 63)

Los músculos tienen la capacidad de reducirse creando una tensión. Cuando sea tensión muscular se emplea contra una resistencia (una masa), se practica una fuerza, y caben dos medios que la supere (fuerza > resistencia) o que no pueda dominarla (fuerza < resistencia). (Pila, 2009, pág. 63)

2.1.27.1 Clases de fuerza

“Para diversificar las diferentes clases de fuerza hay que tener en cuenta las formas de declararse la misma. Desde el punto de vista del ejercicio, se pueden distinguir tres tipos”: (Pila, 2009, pág. 63)

2.1.27.2 Fuerza máxima

“También se la designa fuerza lenta. Es la capacidad del musculo de extender la máxima elasticidad posible, para ello, se reúnen grandes cargas sin concernir la aceleración, como, por ejemplo, en la heterofilia. La velocidad del movimiento es imperceptible y las reproducciones que se hacen son insuficientes”. (Pila, 2009, pág. 63)

2.1.27.3 Fuerza – velocidad

“Igualmente llamada fuerza explosiva, es la capacidad que tienen los músculos de dar una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima. Este tipo de fuerza instituye el beneficio en deportes que requieren una velocidad explosiva en sus tendencias: vóleybol (brincar, rematar)”, (Pila, 2009, pág. 63).

2.1.27.4 Fuerza - resistencia

Es la capacidad muscular para aguantar el agotamiento incitado por un esfuerzo dilatado en el que se elaboran muchas contracciones musculares acostumbradas. En este caso, como ni la carga ni la aceleración son máximas, la velocidad de ejecución no es muy grande y se puede hacer un alto número de duplicados. Es el tipo de fuerza ineludible para deportes y dinamismos físicos que requieren un esfuerzo largo y prolongado: carreras largas en atletismo, remo, natación, esquí de fondo. (Pila, 2009, pág. 66)

2.1.28 Flexibilidad

“La flexibilidad es la capacidad de sacudir las articulaciones con luminosidad a través de la capacidad de movimiento perfecto. Está limitada por ciertos factores, como la estructura ósea de la articulación, y el tamaño y la fuerza de la musculatura, los tendones y otros tejidos conectivos”. (Heyward, 2006, pág. 36)

2.1.28.1 Flexibilidad y fitness

La movilidad ocupa, bajas capacidades condicionales, una posición específica, ya que está más relacionada con los contextos de rendimiento

constitucional que con las energéticas o informativas. A continuación se exhibe algunas conjeturas del adiestramiento de la flexibilidad:

- Aumento de la amplitud del movimiento. Con un entrenamiento de flexibilidad regular e intensiva, estamos habilitados para acrecentar de forma indiscutible la anchura de las articulaciones.
- Efectos preventivos. Los ejercicios de flexibilidad se cuentan con compilación estándar de las medidas preparatorias de los deportistas.
- Efectos psíquicos. Ya que en el ejercicio del fitness se opine una exigencia englobadora rigida hacia la meta de la destreza del deporte, como es el caso de los deportes de utilidad que maximizan inicialmente el rendimiento, los efectos psíquicos que se pueden obtener por medio de un adiestramiento de flexibilidad obtienen una gran categoría. (Hohmann, 2005, págs. 303, 304).

2.1.29 Relación entre la actividad física y la salud cardiovascular

La aniquilación por enfermedad coronaria cardiaca está concernida con medidas de modos de vida entre los cuales es fundamental el nivel de dinamismo físico.

Las enfermedades cardiovasculares y coronarias sospechan, junto con el cáncer y los accidentes de carretera, una de las tres mayores causas de mortalidad en los países con altos niveles de renta, y su acaecimiento ha ido desarrollando en la misma medida en que se afrontan las exigencias de la actividad física en la vida profesional y se optimaban los medios de transporte. El menoscabo de actividad física concierta un factor de riesgo contenidamente cambiante que incumbiría recibir mayor énfasis en los actuales esfuerzos para

someter el impacto de la enfermedad coronaria cardiaca en la humanidad. (Márquez, 2013, pág. 5)

Diversas investigaciones tanto epidemiológicas como de carácter experimental han puesto de manifiesto que la actividad física puede ser hoy día la mejor inversión en salud pública en accidente y que existen claros patrocínios de la misma sobre los riesgos de enfermedad coronaria cardiaca. Se ha confirmado la coexistencia de una sociedad de la actividad física y de la condición física con factores de riesgo como la presión sanguínea, composición corporal y el hábito de fumar.

Por otra parte, el estudio conjunto de la actividad física y condición física cardiovascular, enunciada generalmente como VO_2 máxima, “relaciona ambos aspectos con perfiles saludables de riesgo de enfermedad cardiovascular, aunque estas relaciones están hondamente influenciadas por la grasa corporal”. (Márquez, 2013, pág. 5)

2.1.30 Actividad física, ejercicio físico y condición física

La actividad física es una diligencia complicada y difícil de estrechar. Comprende actividades de bajo impulso, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes como efectuar una maratón. La actividad física rodea todo movimiento corporal conveniente de incitar un consumo energético por arriba de la asimilación basal. Para proveer el estudio o clasificación de la misma, la actividad física se suele precisar según el espacio en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención de los niños, ancianos, entre otros.). El ejercicio físico y el deporte se han incluido dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene un significado diferente.

El ejercicio físico es todo dinamismo físico planificado y estructurado que se ejecuta con la expectativa de optimar o conservar uno o varios aspectos de la condición física. Concebimos por condición física el desarrollo o adquisición de las capacidades físicas básicas, es decir, resistencia cardiovascular, fuerza muscular, equilibrio y coordinación, y composición corporal. (Márquez, 2013, pág. 5)

2.1.31 El fútbol.

El fútbol es un deporte realmente severo caracterizado por actividades aceleradas frecuentes, tales como carreras de alta intensidad, giros y saltos. Se ha confirmado que un jugador de fútbol varón de primera clase elabora aproximadamente 1.100 cambios en la intensidad del ejercicio y cubre una distancia de unos 11 km durante un partido.

“El entrenamiento de la condición física puede ayudar a un jugador a resistir las exigencias físicas del fútbol y a conservar sus habilidades técnicas a lo largo de un partido. Todos los jugadores de fútbol, con independencia de su nivel de juego, pueden beneficiarse de un programa de adiestramiento de la condición física”. (Benedek E. , 2006, pág. 109).

2.1.32 Fundamentos técnicos del fútbol

“Es el instrumento principal de la práctica deportiva y le son otorgados al jugador en el lapso de enseñanza-aprendizaje, se elabora en el propio terreno para ir aumentando espacio en la cancha en movimiento”. (Naranjo, 2009, pág. 59)

2.1.32.1 Dominio del balón

El cimiento del dominio del balón es su conducción. La carrera con el balón dominan ya, las formas de movimiento propias de las siguientes habilidades técnicas: recepción, control y pase del balón. “La conducción buena y segura de la pelota figura demás entre las capacidades más significativas de una conducta de recreación eficaz, segura, creativa y dificultosamente predecible por el contrario”. (Bruggemann, 2005, pág. 49).

2.1.32.2 Dribling

Por dribling se imagina el control individual sobre el balón en movimiento con o sin regate al contrario. El dribling da por su lugar el dominio de la destreza de la conducción del balón y los ejercicios de astucia. “Las formas de la conducción del balón y de las contingencias de salvaguardia, así como también de las cadenas de acciones antes y después del dribling”. (Konzag, 2004, pág. 106)

2.1.32.3 Juego de cabeza.

”El juego de cabeza es una variación de la volea en la cual el balón es golpeado con la frente y no con el pie. Los principales usos del juego de cabeza incluyen despejar el balón fuera de peligro, pasarlo a un compañero y remata”. (Warren, 2006, pág. 135)

Debido a los problemas que tolera enseñar técnicas de juego con la cabeza por el rechazo de los jugadores a ejercerlo o por los riesgos que implica (p. ej., morderse la lengua, agarrotamiento de los músculos del cuello y dolores cervicales), el juego de cabeza es una de las metodologías más olvidadas del fútbol, en particular en los niveles más bajos de este deporte. Se trata de una

negligencia desafortunada que retarda el progreso de los jugadores, ya que es una técnica significativa que todo jugador debe aprender. (Warren, 2006, pág. 135)

2.1.32.4 El tiro

Es la acción a través de la cual se buscan ultimar los contextos de ataque de un equipo. El vigor del tiro pende de la exactitud, la fuerza, la velocidad y su forma de realización. De acuerdo con el lugar, la situación y la posición en que se encuentra el jugador en el terreno de juego, podrá manejarse uno de los siguientes tipos de tiros:

- Tiro con la parte interna del pie
- Tiro con el empeine del pie
- Tiro con la cara externa del pie
- Remate de cabeza (Pacheco, 2004, pág. 85)

2.1.33 Fundamentos técnicos individuales

2.1.33.1 La conducción del balón

“La conducción es la acción individual en plena posición-dominio del balón que nos consiente, mediante una continuación de golpes precisos al balón, adelantar por el terreno de juego cuando los contextos del mismo lo sugieren, en busca de enfoques favorables para el equipo” (Pacheco, 2004, pág. 85)

En la conducción, si el poseedor no halla obstáculo directo, obtiene mayor velocidad, pero con oposición, le obligara a realizar cambios de dirección, sentido, ritmo de carrera, reduciendo su velocidad en el terreno de juego y manejando en ocasiones el regate como recurso para burlar la

oposición de uno a más adversarios que impidan nuestro aumento con la pelota. (Pacheco, 2004, pág. 85)

Sin embargo, la conducción del balón debe reflexionarse dentro del juego de equipo como un recurso, ya que la conducción excesiva resta velocidad al juego, consintiendo a los contrarios buscar enfoques propicios respecto al mismo. “Pero aunque la conducción estanca en ocasiones la velocidad del juego, en otras se beneficia de su temporalización, por lo que la necesidad de la conducción está en la sincronización ideal de la elaboración del juego en cada momento”. (Pacheco, 2004, pág. 85)

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

- Buena técnica de carrera, que será la adaptada en función de la velocidad. Como norma general correspondemos acomodar un perfecto equilibrio viviendo contextos de acción sobre la pelota.
- Control permanente del balón, que este no se aparta en abundancia del poseedor del mismo, y penderá en cada caso en el trayecto en que se encuentren los jugadores rivales.
- Visión perfecta de la situación de juego, para ello no se debe mirar infatigablemente al balón, exigiendo al jugador que transporte con la cabeza levantada, mirando sucesivamente y a intervalos al balón y al terreno de juego, para someter la situación del resto de los jugadores y así facilitar la tarea de disposición más ajustada en cada instante.
- Acostumbrar desde el inicio a que se ejecute la conducción del balón con ambos pies y diferentes superficies de contacto (exterior,

interior, planta, empeine, entre otras.), con lo cual se logrará una extensa diversidad en las formas de realización, acomodando la más apta en cada contexto.

- Además de prestar atención a estos aspectos primordiales, también deberemos tener en cuenta otros que penden de diversas situaciones, tales como distancias mínimas del contrario, lugar por donde pretende el rival arrebatar el balón, estado del terreno de juego entre otros, que nos mostraron las posibles diferenciaciones ventajosas y provechosas para mayor seguridad de la conducción. (Tico, 2005, pág. 281)

2.1.33.2 Formas de conducción

“La conducción del balón puede realizarse con un solo pie o con los dos. El contacto del balón puede ejecutarse con diversas superficies de contacto: interior, exterior, empeine, puntera, planta, entre otros”. (Tico, 2005, pág. 282)

Cuando la conducción se realiza con un solo pie, se transportara el balón golpeándolo imparcialmente con la parte interior y exterior del mismo pie. Cuando se hace con los dos pies deberá pegarse suavemente el balón con la parte interior de ambos pies, haciéndolo avanzar en forma de zigzag, ósea de un pie al otro.

El tipo de conducción que nos consiente realizar la carrera y los cambios y los cambios de ritmo con mayor urgencia es la conducción con el exterior del pie, ya que los enfoques del cuerpo y pierna que realiza la acción son más naturales que en la conducción con el interior. Además, esta forma de dirección es muy beneficiosa para sujetarla con el

regate, ya que el jugador tiene varias posibilidades de salida.

2.1.33.3 Dependiendo de la distancia con el contrario distinguimos:

- 1) Conducción de protección: se maneja cuando hay un defensor cerca, debiéndose realizar con el pie más alejado del contrario y al ser posible con el exterior, intercalando la pierna de apoyo y el tronco entre el balón y el defensor para proteger el balón del mismo, con una sucesión de topes cortos.

- 2) Conducción de velocidad: se realiza para avanzar el balón rápidamente sin proximidad defensiva. El balón toca el suelo por delante o/y a un lado del jugador. Los toques continuos pueden ser más largos pero procurando que el balón no se aleje en exceso, la carrera debe realizarse con el tronco oblicuo hacia delante y la cabeza alta.

- 3) Conducción con cambio de ritmo: se trata de pasar de conducción de velocidad a conducción de defensa para volver a salir en arrancada conduciendo en velocidad. Este tipo de conducción se maneja para conseguir ventaja sobre el defensor y escaparse.

- 4) Conducción con cambio de dirección: el atacante conduce el balón hacia un lado como si fuera a arrancar, obligando al defensor a seguirle. En un momento determinado el atacante para y pasa el balón por delante (o por detrás), cambiando el balón de pierna, a la vez que se coloca entre su defensa y el balón. Cambia de ritmo y sale con protección del balón, sobrepasando al defensor.

- 5) Conducción en arrancada o salida en conducción: desde la posición de parado, arrancando en velocidad con control del balón, se realiza según la posición del defensor. Arrancaremos por el lado de la pierna adelantada del defensor (o lado débil), ya que

reaccionará peor. Se realiza con toques sucesivos, normalmente con el exterior del pie y pierna más alejada del defensor de forma explosiva para sorprenderle. Lo ideal es poder realizarla imparcialmente por ambos lados. (Tico, 2005, pág. 283)

2.1.34 Fundamentos técnicos colectivos

2.1.34.1 El pase

Aclara que: “Es el acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. Uno transmite el balón, el otro ejecuta el movimiento (control, amortiguado, etc.) para apropiárselo” (Regodón, 2010, pág. 7).

2.1.34.2 Tipos de pase

Los pases se pueden clasificar, según diferentes criterios:

Distancia: pases cortos, medios y largos.

Dirección: pases hacia delante, en diagonal, laterales y hacia atrás.

Altura: pases rasos, media altura y altos.

Fuerza: pases flojos, fuertes y templados. (Regodón, 2010, pág. 7).

2.1.34.3 La recepción y control del balón

Aclara que: en la enseñanza/aprendizaje del fútbol, incumbiremos enseñar a controlar y a recibir el balón, atenuándolo y sometiéndolo para que el joven pueda jugar con mayor eficacia.

La persistencia de las acciones de juego cuelgan mucho de la forma de como el jugador controla y domina el balón, tanto en un trayecto a ras de suelo como en una trayecto aérea, correspondiendo, si es posible ejecutarse con un solo toque, para que el

segundo toque pueda establecer una nueva acción de juego. La recepción y control del balón podrá crearse con cualquier parte del cuerpo (exceptuado con las manos y los brazos), siendo las más manipuladas los pies, los muslos, y el pecho. (Pacheco, 2004, pág. 82)

2.1.35 El test de 1000 metros

En el ámbito del entrenamiento de la resistencia, el test de Cooper y el test de mil metros son, sin duda, los más nombrados, conocidos y practicados. Desafortunadamente, y tal como suele pasar a la hora de evaluar a los deportistas, muchos entrenadores desconocen “qué es” lo que están midiendo.

El test de 1000 metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de gasto máximo de oxígeno, y que constituye de cubrir un kilómetro en el menor tiempo posible. Al estimar la distancia y teniendo en cuenta que la misma suele envolverse antes de los cinco minutos, está claro cuál es su meta.

Para los defensores del test, se trata de una prueba económica, fácil, sencilla y aplicable a un gran número de personas. Por otro lado, suele preferirse al test de Cooper debido a que la velocidad de carrera es más constante, y por lo tanto más confiable. (Vallodoro, 2010).



www.youtube.com

2.1.36 Test de velocidad 50 m

Tras la línea de salida, a la voz de “listos” (el brazo del educador estará en alto) los alumnos acogerán la posición de alerta. A la voz de “ya” (el brazo del profesor descende) se emprende a circular y se pone en actividad el cronómetro. Los estudiantes deben tratar de caminar a la mayor velocidad viable los 50 metros sin debilitar el ritmo de carrera hasta que se excede la línea de llegada, instante en que se interrumpe el reloj. (Diaz Garcia, 2013).



2.1.37 Test de salto horizontal a pies juntos

Tras la línea, con los pies a la idéntica altura y ligeramente retirados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia viable. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo. “Los metros y centímetros desde la línea de salto hasta la marca de caída del último apoyo del cuerpo. Se apunta el mejor de los dos intentos ejecutados”. (Diaz Garcia, 2013).



www.youtube.com

2.1.38 Test de abdominales en 30 segundos

“El intérprete se instalará en decúbito supino con las piernas flexionadas 90° los pies levemente alejados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un asistente le sujeta los pies y los fija en tierra”. (Enriquez, 2011)

A la señal del educador “preparados... ya” debe pretender realizar el mayor número de veces el ciclo de flexión y extensión de la cadera; tocando con los codos las rodillas en la flexión y con la espalda en el suelo en la extensión. El asistente contará el número de repeticiones en voz alta.

Cuando se cumplan los 30 segundos, el profesor le avisará la finalización de la prueba.

Anota el resultado en el cuadro de evaluación de la condición física, en la casilla de resistencia abdominal. (Enriquez, 2011)

Valoración de resultados

- Excelente.....20
- Bueno.....15
- Mediano.....10
- Bajo.....7
- Malo.....4 (Enriquez, 2011)

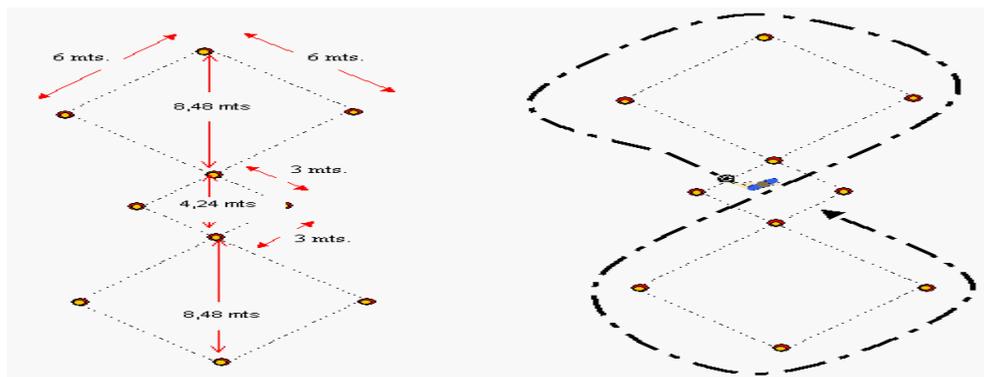


(Enriquez, 2011)

2.1.39 Test de conduccion

ELEMENTOS: 10 conos, ruleta de 50 mts, cronómetro, planilla de control.

DESCRIPCIÓN: un jugador parte con un balón dominado y realiza el camino, según el esquema, en el mínimo tiempo viable. (Sanchez, 2012).



(Sanchez, 2012).

2.1.40 Test de precisión de disparo con empeine

Elementos: 6 Balones, un arco de 3mts x 2 mts., áreas chica y grande marcadas.

Descripción: Se colocan los 6 pelotas como indica la figura. El jugador debe tratar de meter en el arco pequeño sin que bote antes de entrar, asignándose 1 punto por cada acierto y dos puntos. Recorrido del disparo acertado por cada tanto desde los ángulos más cerrados. (Sanchez, 2012).



www.futbollocal.com

Test de 1000 m

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

Velocidad 50 m.

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 Salto Largo sin impulso

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

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

Test de habilidad deportiva

Conducción 2x10 mts con obstáculos

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

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

Test tiro al arco

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Extremos	1	10 puntos
Centro	1	5 puntos
Por fuera	1	0 puntos

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

El trabajo de grado está sustentado en la teoría humanistas. Varias son las teorías que ayudan a alcanzar, anunciar, y vigilar el comportamiento humano y tratan de exponer cómo los educandos acceden al conocimiento teórico práctico de la educación física. Su objeto de estudio se concentra en la ganancia de la parte física y las habilidades

deportivas, en el lógica y en la adquisición de conocimientos. Desde diferentes perspectivas pedagógicas deportivas, al docente de educación física se le han fijado varios roles: el de transmisor de conocimientos, el de animador, pero lo importante es que el docente debe concientizar acerca del rol que juega la actividad física y como se incrementa si se practica adecuadamente. El realizar actividad física por más sencilla que esta sea incrementa sus cualidades condicionales y coordinativas.

El docente de cultura física, debe realizar evaluaciones periódicas con el objetivo de ir mejorando aspectos físicos y técnicos, al hablar de la parte física, el docente tiene que realizar evaluaciones de las capacidades condicionales como la velocidad, fuerza, resistencia, a los adolescentes se les tiene que evaluar con parámetros acordes a la edad de los educandos, luego de conocer los resultados de la evaluación física técnica, se debe tomar los correctivos del caso, para posteriormente obtener excelentes resultados deportivos, si bien es cierto un estudiante que posee una excelente condición física, rendirá mejor en el aspecto físico técnico, combinado estas dos condiciones, se tendrá como resultados, deportistas rápidos al momento de resolver un problema en fracción de segundos. Es por ello que se recomienda a todos los docentes de cultura física, preparar física y técnicamente, para ello el docente realizará test iniciales o diagnósticos con el propósito de detectar falencias y corregir a tiempo, para hacer una verdadera planificación de calidad. Estos resultados servirán para elaborar una Guía didáctica, donde conste de aspectos físicos y técnicos, es decir para desarrollar las capacidades físicas y técnicas.

2.3 GLOSARIO DE TERMINOS

- **Adaptación:** cambios orgánicos que hacen que un organismo se adecue o se ajuste al medio ambiente.
- **Aeróbico:** ejercicios formativos en el cual el esfuerzo realizado queda bajo el límite donde el cuerpo no puede recuperar el oxígeno gastado.
- **Agilidad:** capacidad física para cambiar de dirección en el menor tiempo posible.
- **Anaeróbico:** esfuerzo físico que sobrepasa los límites de recuperación del oxígeno gastado.
- **Balón medicinal:** pelota con peso que sirve para rehabilitación o entrenamiento.
- **Calambre:** contracción espasmódica, involuntaria dolorosa y transitoria de un musculo o un grupo de ellos producido principalmente por concentración excesiva de ácido láctico.
- **Capacidad:** conjunto de bases físicas del hombre para alcanzar un óptimo rendimiento.
- **Circuito:** conjunto de ejercicios en estaciones que sirven para el entrenamiento de las capacidades y habilidades.
- **Coordinación:** disposición de armonizar todos los movimientos corporales o las diferentes acciones a ser realizadas.

- **Destreza:** habilidad adquirida susceptible de ser perfeccionada.
- **Dinámico:** acción con mucho movimiento relacionado con la fuerza
- **Elongación:** movimiento mediante el cual se alcanza alargamientos de musculo, tendones o nervios.
- **Entrenamiento:** realización de ejercicios para elevar la cantidad y calidad del entrenamiento.
- **Fundamentos:** movimientos básicos en los cuales se apoyan los deportes para la enseñanza de una técnica.
- **Gesto:** movimiento de un segmento o del cuerpo en su totalidad para expresar algo.
- **Habilidad:** destreza individual motriz susceptible de ser desarrollada (de segmentos o del cuerpo completo).
- **Intensidad:** grado de energía física desplegada por una persona.
- **Movilidad:** capacidad física que permite ejecutar amplios movimientos articulares.
- **Proceso:** actividad compleja dinámica, de variable acción e interacción para llegar de un punto al otro a ejecutarse en distintos ámbitos.
- **Resistencia:** capacidad o valencia física de tolerar un esfuerzo por un periodo prolongado.

- **Slalom:** recorrido con obstáculos en un trazado sinuoso.
- **Técnica:** conjunto de habilidades o pericias aplicadas para la enseñanza y práctica de un deporte.
- **Velocidad:** ligereza o prontitud en el movimiento.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son las capacidades condicionales en los púberes de 12 a 13 años?

¿Cuáles son los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los púberes de 12 a 13 años?

¿Cómo elaborar una propuesta de estrategias psicopedagógicas, para mejorar los fundamentos físicos y técnicos del fútbol

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>La aptitud física, es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse</p>	Evaluación Física-técnica	Condicionales	<p>Velocidad</p> <p>Fuerza, abdominales y salto largo sin impulso</p> <p>Resistencia</p>
<p>El fútbol base es muy diferente al fútbol profesional, tanto en la edad como es obvio, como en los objetivos y</p>	Fundamentos técnicos del fútbol	Fundamentos técnicos individuales	<p>Manejo del Balón</p> <p>Drible del Balón</p> <p>Pateo del Balón</p> <p>La conducción del Balón.</p> <p>Remates, Disparo</p>

metas. Los chicos del fútbol base juegan para divertirse y sueñan con convertirse en estrellas mundiales algún día		Fundamentos técnicos colectivos	Pase del Balón Recepción. El cabeceo Centro.
---	--	--	---

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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 dentro de una estructura y formato de investigación.

3.1.1. Investigación bibliográfica

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, internet, correo electrónico entre otros; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar la “Evaluación físico-técnica y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol base en los púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013.

3.1.2. Investigación de Campo

Se utilizó también la investigación de campo, en los sitios donde se recopiló los datos y aportes que ayudaran al trabajo investigativo de la “Evaluación físico-técnica y su incidencia en los fundamentos técnicos del

fútbol base en los púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013.

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir cada uno de los pasos del problema de investigación en este caso del estudio de las la “Evaluación físico-técnica y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol base en los púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013.

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 físico-técnica y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol base en los púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013.

3.2 METODOS

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

3.2.1. Método Científico

Este método sirvió para desarrollar cada una de las etapas del proceso de investigación desde el problema de investigación, hasta la propuesta que es la solución al problema planteado acerca la “Evaluación físico-técnica y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol base en los

púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013.

3.2.2. Método Inductivo

Se utilizó este método para determinar por medio de la observación, los diferentes problemas tanto internos, como externos de la “Evaluación físico-técnica y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol base en los púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013.

3.2.3. Método Deductivo

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación de la “Evaluación físico-técnica y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol base en los púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013.

3.2.4. Método Analítico

A través del análisis permitió al investigador conocer la realidad que servirá para estudiar la situación actual de la “Evaluación físico-técnica y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol base en los púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013, Propuesta alternativa”

3.2.5 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 utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca la “Evaluación físico-técnica y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol base en los púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013, Propuesta alternativa”

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se utilizó test de condición física y técnica para de recopilación de datos de información, las mismas que son de suma importancia para proceder a la ejecución y desarrollo del problema de investigación.

3.3 POBLACIÓN

En el desarrollo de la investigación se tomó, como fuente de información a los señores estudiantes de los Octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre actualmente cuenta con ocho paralelos y 320 niños, 2 maestros

3.5 Muestra

$$n = \frac{N \cdot P \cdot Q}{(N - 1) \frac{E^2}{k^2} + P \cdot Q}$$

$$n = \frac{320 * 0,5 * 0,5}{(300 - 1) \frac{(0,05)^2}{(2)^2} + 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{320 * 0,25}{(319) \frac{0,0025}{4} + 0,25}$$

$$n = \frac{80}{0,449375}$$

n= 178

n/N = 178/320=0,55625

Cuadro N° 1 Población y muestra de niños según estratos

INSTITUCIÓN	PARALELO	POBLACIÓN	FRACCIÓN (n/N)	MUESTRA
	A	40	0,55625	22
	B	40	0,55625	22
	C	40	0,55625	23
	A	40	0,55625	22
	B	40	0,55625	22
	C	40	0,55625	22
	D	40	0,55625	23
	E	40	0,55625	22
TOTAL		320		178

Fuente: Octavos Años Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Se aplicó test físico técnico a los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez

Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas con cuadros, gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por las docentes de las Instituciones motivo de la investigación se organizaron como a continuación se detalla.

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

4.1.1 Análisis descriptivo e individual de cada Test Físico Técnico

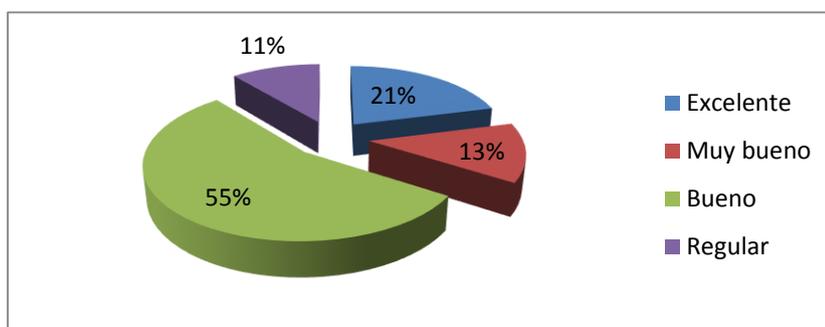
Test 1000 metros

Cuadro Nº 2 1000 metros

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	38	21,%
Muy bueno	23	13,%
Bueno	97	55,%
Regular	20	11,%
TOTAL	178	100,%

Fuente: Test físico aplicado a los estudiantes de los Octavos Años T.G.T

Gráfico Nº 1 1000 metros



Autor: Yalamá Dibujes Pablo Javier

INTERPRETACIÓN

Se evidencio que más de la mitad de los estudiantes testeados en el test de 1000m tienen una condición física de buena, en menor porcentaje esta la alternativa excelente, muy bueno y regular. Al respecto se puede manifestar que los profesores de educación física deben tomar muy en serio la preparación de los deportistas con mayor responsabilidad, para obtener excelentes resultados.

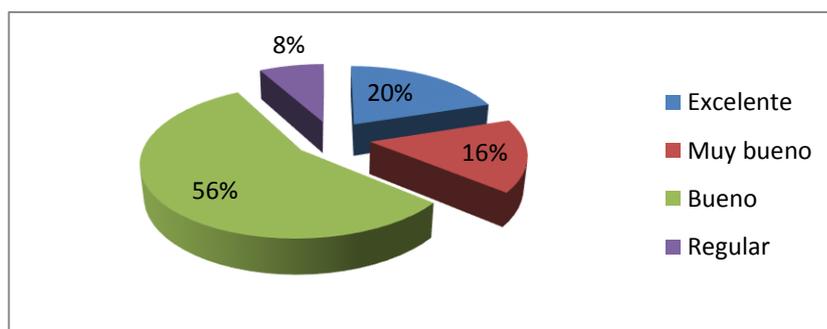
Test 50 metros

Cuadro Nº 3 50 metros

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	36	20,%
Muy bueno	28	16,%
Bueno	100	56,%
Regular	14	8,%
TOTAL	178	100,%

Fuente: Test físico aplicado a los estudiantes de los Octavos Años T.G.T

Gráfico Nº 2 50 metros



Autor: Yalamá Dibujes Pablo Javier

INTERPRETACIÓN

Se consideró que más de la mitad de los estudiantes testeados en el test de 50 metros tienen una condición física de buena, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy bueno y regular. Al respecto se puede manifestar que los profesores de educación física deben trabajar la velocidad, utilizando métodos y procedimientos adecuados para mejorar la velocidad de reacción, de desplazamiento y la amplitud de zancada, para actuar lo más pronto posible en los encuentros de fútbol.

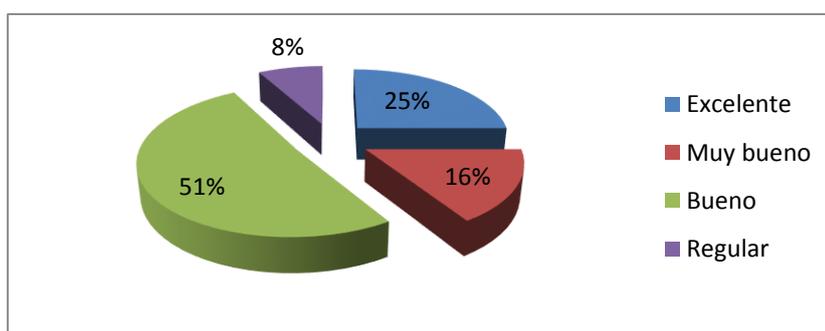
Test Abdominales 30 segundos

Cuadro N° 4 Abdominales

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	45	25,%
Muy bueno	29	16,%
Bueno	90	51,%
Regular	14	8,%
TOTAL	178	100,%

Fuente: Test físico aplicado a los estudiantes de los Octavos Años T.G.T

Gráfico N° 3 Abdominales



Autor: Yalamá Dibujes Pablo Javier

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes testeados en el test de abdominales en 30 segundos tienen una condición física de buena, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy bueno y regular. Al respecto se puede manifestar que los profesores de educación física deben trabajar la parte abdominal, por qué esta parte del cuerpo ayuda, para que el estudiante tenga una mayor fuerza explosiva al momento de realizar algún movimiento en el fútbol.

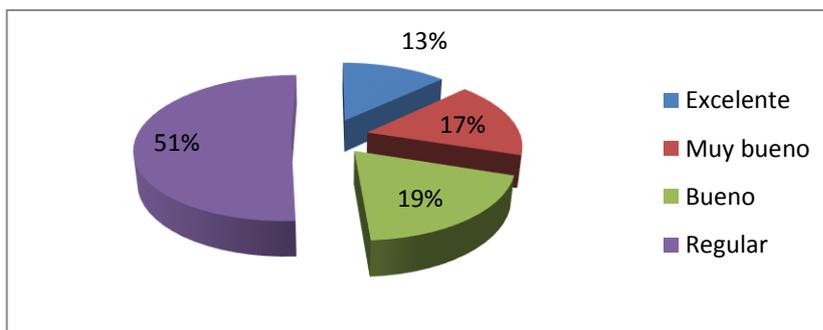
Test Salto largo sin impulso

Cuadro Nº 5 Salto largo sin impulso

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	23	13,%
Muy bueno	30	17,%
Bueno	33	19,%
Regular	92	51,%
TOTAL	178	100,%

Fuente: Test físico aplicado a los estudiantes de los Octavos Años T.G.T

Gráfico Nº 4 Salto largo sin impulso



Autor: Yalamá Dibujes Pablo Javier

INTERPRETACIÓN

Se consideró que más de la mitad de los estudiantes testeados en el test de salto largo sin impulso tienen una condición física de regular, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se puede manifestar que los profesores de educación física deben trabajar la parte inferior del cuerpo, ya que teniendo una buena fuerza en las piernas, tendrá mejor velocidad de reacción

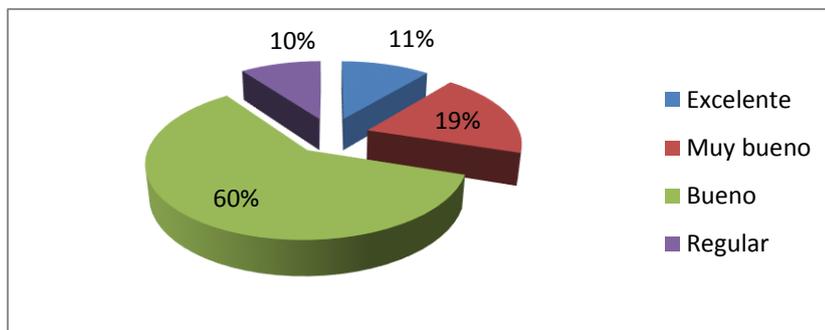
Test Dominio de balón pie derecho

Cuadro Nº 6 Dominio de balón pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	19	11,%
Muy bueno	33	19,%
Bueno	108	60,%
Regular	18	10,%
TOTAL	178	100,%

Fuente: Test físico aplicado a los estudiantes de los Octavos Años T.G.T

Gráfico Nº 5 Dominio de balón pie derecho



Autor: Yalamá Dibujes Pablo Javier

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes testeados en el test de dominio de balón con el pie derecho tienen una condición física de buena, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy bueno y regular. Al respecto se puede manifestar que los profesores de educación física deben trabajar en lo referente al dominio del balón, porque ayude a familiarizarse con el balón y esto ayuda a mejorar en lo referente a los fundamentos individuales.

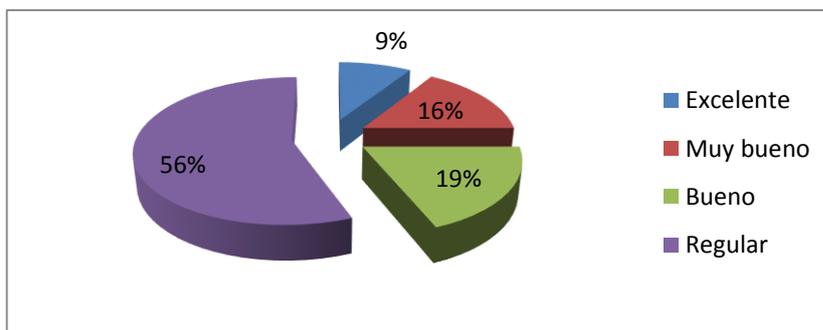
Test Dominio de balón pie izquierdo

Cuadro Nº 7 Dominio de balón pie izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	16	9, %
Muy bueno	29	16, %
Bueno	33	19, %
Regular	100	56, %
TOTAL	178	100, %

Fuente: Test físico aplicado a los estudiantes de los Octavos Años T.G.T

Gráfico Nº 6 Dominio de balón pie izquierdo



Autor: Yalamá Dibujes Pablo Javier

INTERPRETACIÓN

Se evidenció que más de la mitad de los estudiantes testeados en el test de dominio de balón con el pie izquierdo tienen una condición física de regular, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy bueno y buena. Al respecto se puede manifestar que los profesores de educación física deben trabajar en lo referente a la conducción de balón, aquí el deportista combinará la parte técnica y física.

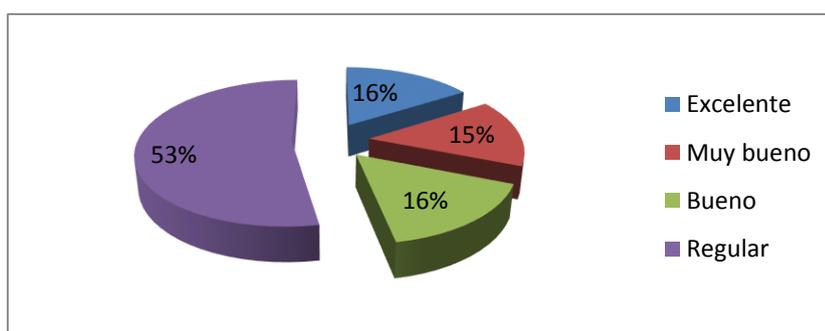
Test Conducción pie izquierdo

Cuadro Nº 8 Conducción pie izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	28	16,%
Muy bueno	27	15,%
Bueno	29	16,%
Regular	94	53,%
TOTAL	178	100,%

Fuente: Test físico aplicado a los estudiantes de los Octavos Años T.G.T

Gráfico Nº 7 Conducción pie izquierdo



Autor: Yalamá Dibujes Pablo Javier

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes testeados en el test de conducción de balón con pie izquierdo tienen una condición física de regular, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy bueno y buena. Al respecto se puede manifestar que los profesores de educación física deben trabajar en lo referente al dominio del balón, porque ayude a familiarizarse con el balón.

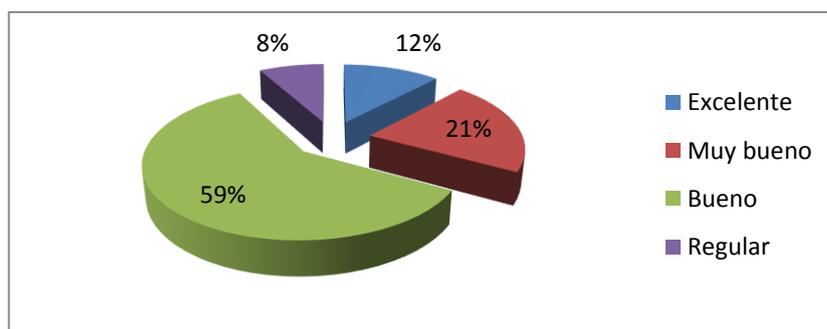
Test Conducción pie derecho

Cuadro Nº 9 Conducción pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	22	12,%
Muy bueno	37	21,%
Bueno	105	59,%
Regular	14	8,%
TOTAL	178	100,%

Fuente: Test físico aplicado a los estudiantes de los Octavos Años T.G.T

Gráfico Nº 8 Conducción pie derecho



Autor: Yalamá Dibujes Pablo Javier

INTERPRETACIÓN

Se reveló que más de la mitad de los estudiantes testeados en el test de conducción de balón con pie derecho tienen una condición física de buena, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy bueno y regular. Al respecto se puede manifestar que los profesores de educación física deben trabajar en lo referente al dominio del balón, porque ayude a familiarizarse con el balón.

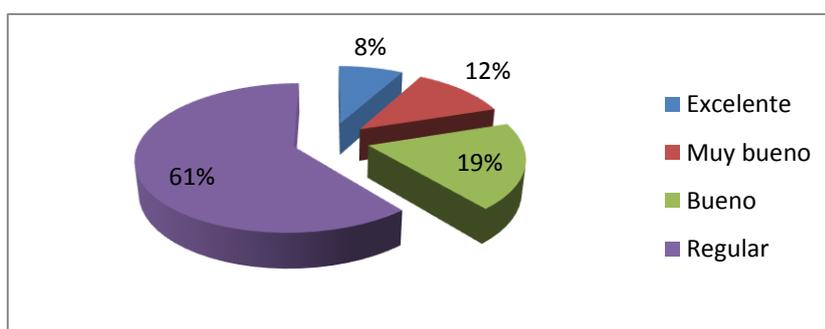
Test Tiro a la portería (precisión)

Cuadro N° 10 Tiro a la portería (precisión)

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	15	8,%
Muy bueno	22	12,%
Bueno	33	19,%
Regular	108	61,%
TOTAL	178	100,%

Fuente: Test físico aplicado a los estudiantes de los Octavos Años T.G.T

Gráfico N° 9 Tiro a la portería (precisión)



Autor: Yalamá Dibujes Pablo Javier

INTERPRETACIÓN

Se revelo que más de la mitad de los estudiantes testeados en el test de tiro a la portería tienen una condición física de regular, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy bueno y regular. Al respecto se puede manifestar que los profesores de educación física deben trabajar en lo referente a los tiros a la portería, con el propósito de mejorar e incrementa el número de goles anotados en la portería del adversario.

4.1.2 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

PREGUNTA N°1

¿Cuáles son las capacidades condicionales en los púberes de 12 a 13 años?

De acuerdo con los resultados presentados, luego de aplicar el test de salto largo sin impulso se evidencio que más de la mitad de los estudiantes testeados tienen una condición física de regular, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy bueno y bueno. También el test de 1000 metros, 50 metros y abdominales tienen una condición física de buena Al respecto se puede manifestar que los profesores de educación física deben fortalecer los diferentes grupos musculares para tener buenos resultados

PREGUNTA N°2

¿Cuáles son los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los púberes de 12 a 13 años?

Luego de aplicar el test de conducción de balón con pie izquierdo se evidencio que más de la mitad de los estudiantes testeados tienen una condición física de regular, con respecto al dominio de balón tienen una condición técnica de buena y finalmente el test precisión al arco, tienen una condición de regular. Al respecto se puede manifestar que los profesores de educación física deben trabajar de manera óptimas los fundamentos técnicos individuales, que combinado con los fundamentos físicos individuales, gozara una técnica adecuada.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se revela que más de la mitad de los estudiantes testeados tienen una condición física de regular, salto largo sin impulso en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy bueno y bueno.
- Se detecta que más de la mitad de los estudiantes testeados tienen una condición física de regular, dominio de balón con el pie izquierdo en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy bueno y bueno.
- Se considera que más de la mitad de los estudiantes testeados tienen una condición física de regular, conducción de balón con pie izquierdo, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy buena y buena.
- Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes testeados tienen una condición física de regular, con tiro de precisión en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy bueno y regular.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes de cultura física trabajar los miembros inferiores, multisaltos, grados, cuestas, saltar con cuerda, con el objetivo de fortalecer las piernas y tener mayor potencia en las piernas, para correr de forma explosiva.
- Se exhorta a los docentes de cultura física trabajar el dominio de balón con el pie izquierdo, es decir el docente debe trabajar con las dos piernas, sea derecha o izquierda para que tenga mayor dominio.
- A los docentes de cultura física trabajar la conducción de balón con pie izquierdo, y a la vez derecha, estos trabajos se le debe coordinar con la preparación física es decir combinar con trabajos de velocidad.
- Se exhorta los docentes de cultura física practicar con mayor frecuencia el de tiro de precisión al arco, porque esto ayuda a mejorar la definición en los encuentros deportivos, al respecto se puede manifestar que los docentes deben preparar a los estudiantes física y técnicamente.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO.

GUÍA DIDÁCTICA PARA MEJORAR LOS FUNDAMENTOS FÍSICOS Y TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS PÚBERES DE 12 A 13 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones, porque luego de conocer los resultados obtenidos con respecto a la evaluación de las capacidades básicas y fundamentos del fútbol, se tuvo como resaltado una condición física técnica entre buena y regular, para estos resultados obtenidos, se ha implementado un guía de estrategias psicopedagógicas, donde se obtendrá información relacionada con el tema propuesto, para ello se realizó talleres para mejorar los principales cualidades física como la velocidad, fuerza, resistencia y también este documento contendrá aspectos relacionados para la preparación de los fundamentos técnicos del fútbol. Los profesores de Educación Física tendrán material educativo, para que las clases de educación física técnica sean más dinámicas.

La propuesta de estrategias psicopedagógicas contendrá variedad de ejercicios ilustrados con dibujos donde expliquen su conceptualización,

tema, objetivos, procedimientos y evaluación de cada una de estas actividades de preparación. Todos estos datos objetivos nos deben servir como referencia para orientar el trabajo de preparación de los deportistas desde la infancia hasta la adultez. Cada día los rendimientos físicos de los mejores futbolistas se van incrementando en alguna capacidad. Para imponerse surgirán nuevos desafíos que necesitarán el crecimiento de todos los aspectos del rendimiento.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

6.3.1 Evaluación de las capacidades motrices condicionales

La motricidad del individuo se logra estudiar a partir de los puntos de vista coordinativo y condicional. Dentro de lo coordinativo se asimilan las capacidades como diferenciación, acoplamiento, orientación cambio, ritmo, relajación (García Manso 1996).

Las capacidades físicas como la velocidad es reflexionada mixta por requerir tanto del dispositivo coordinativo (coordinación gruesa, ritmo) como de la condición física (fuerza rapidez potencia).

Forteza (1977, 39) dice que las capacidades condicionales son cualidades físicas que tiene y puede desarrollar y conservar en forma restringida los factores genéticos, estructurales, fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y energéticos; dichas capacidades son: la fuerza, la resistencia, la velocidad rapidez y la flexibilidad. Todas estas cualidades en una mayor o menor medida se hallan asistentes en cualquier ejercicio físico. (Ramos, 2007, pág. 69)

“Las cualidades físicas o condicionales son las que establecen la condición física del deportista. Depende de la cabida o fuerza a nivel muscular, de la resistencia para mantener dicha fuerza en el tiempo y, en tercer lugar de la capacidad del corazón y los pulmones para aportar energía a la musculatura”. (Ramos, 2007, pág. 69)

Tener una ordenada aptitud física y una buena salud es necesario para adaptarnos a la vida diaria. Las cualidades físicas que establecen la condición física son: la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

Las capacidades físicas se encuentran presentes en el individuo durante toda su vida, pero su desarrollo depende fundamentalmente del proceso que cada uno de estas haya tenido en las edades escolares, por eso es importante trabajarlas con cargas adecuadas y asimilables por el niño sin afectar su normal crecimiento. (Ramos, 2007, pág. 70)

Muñoz (1994) define las capacidades físicas como las cualidades principales, que cuando son desplegadas proporcionan al estudiante una herramienta sana y un funcionamiento eficiente del mismo, para ser usado cuando pretenda acrecentar la habilidad de los movimientos de su repertorio motor. (Ramos, 2007, pág. 70)

Forteza y Ranzola (s. f. p. 18) identifica el concepto de capacidades físicas con el de capacidades motrices definiendo que... están determinadas por el conjunto de índices relativamente independientes del organismo que posibilitan las actividades motrices Hahn 71988) señala las capacidades físicas como responsables de la capacidad de rendimiento motor del individuo. (Ramos, 2007, pág. 70)

Teniendo en cuenta todas las definiciones de capacidades motoras básicas se asumió para conveniencia del actual estudio lo más apropiado es tomar como referencia el concepto de Forteza” (1977).

El desarrollo de las capacidades físicas condicionales es uno del primordial propósito específico de la educación física escolar. El incremento de la condición física está asociado con la capacidad de trabajo físico y ésta, con la capacidad productiva.

Por tanto la evaluación del desarrollo de las capacidades condicionales (fuerza resistencia velocidad y flexibilidad) cobra una importancia crucial en la educación física escolar; si se pretende que los y las escolares alcancen el desarrollo de cada uno de sus capacidades dentro de los valores establecidos como normales para cada sexo y edad. (Ramos, 2007, pág. 70)

Sin ignorar las restricciones que tiene la educación física escolar en cuanto al tiempo semanal de clase, profesores, instalaciones e implementos adecuados y eficientes es necesario proponer metas alcanzables y exigentes según cada capacidad y establecer pruebas que permitan de manera objetiva, válida y confiable, determinar si se alcanzan o no dichas metas y en qué medida.

6.3.2 Concepto de fuerza

“Capacidad del músculo de contraste contra una resistencia y, respectivamente, de mantener contra esa resistencia la tensión deseada” (Hollmann en Barbanti, 1979) o bien “la capacidad de ejercer tensión” (Ramos, 2001). Comúnmente es conocida como la capacidad de vencer una resistencia u

oposición mediante la acción muscular. (Matveev, 1991 en García Moreno, 1996). (Ramos, 2007, pág. 72)

6.3.3 Concepto de velocidad

Según Hahn y Rojas Sánchez (citados por Murcia, Taborda y Ángel, 1998) “la velocidad representa la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima intensidad y dentro de las circunstancias en un tiempo mínimo; presuponiendo que la tare sea de corta duración”. (Ramos, 2007, pág. 83)

Matveev (1991) “la define como el conjunto de propiedades de hombre que determinan, directa y preferentemente, las características de la velocidad de los movimientos, así como también el tiempo de reacción motora”. (Ramos, 2007, pág. 83)

6.3.4 Concepto de resistencia

“La resistencia es la capacidad que nos permite mantener un trabajo prolongado”. (Martinez, 2004, pág. 16)

6.3.5 Concepto de flexibilidad

“La flexibilidad es la capacidad de movimiento que tiene cada articulación y que depende de la facultad de movimiento articular y la facilidad de estirar los músculos”. (Martinez, 2004, pág. 17)

6.3.6 Fundamentos técnicos en el fútbol

De la línea de defensas

La función básica de la línea de defensas es la de defender y evitar que nos hagan gol la secundaria es la de apoyar el inicio del juego y su construcción. Hay veces que las funciones se invierten dejando muchos espacios a su espalda que pueden ser aprovechados por el rival si el juego por su inicio no está bien montado al no tener prevista la transición ataca-defensa. “Hay otras veces que se pierde demasiado tiempo en toques y toques cerca de la propia área. Mucho tiempo de posesión, si ¿pero dónde?” (Aguando, 2006, pág. 18)

6.3.7 De la línea de medio campo

La función básica de la línea de medio campo es la de dominar y controlar esta zona (vital en todos y cada uno de los partidos); y la secundaria es la de apoyar al ataque. Ejemplo: en las transiciones defensa – ataque los jugadores de esta zona se olvidan de su principal función primaria y aparece dimensionalmente mucha distancia entre las líneas que conlleva a un desequilibrio del bloque, y como consecuencia el rival puede montar con facilidad un contraataque. O, ¿cómo se entiende que un interior se esté desmarcado por su banda si su compañero de línea no tiene buenas opciones de pase o está presionado? .Si hay pérdida o robo, jugador eliminado de la fase se defensiva. (Aguando, 2006, pág. 20)

6.3.8 De la línea de delanteros

La función básica de los atacantes es la de meter goles la secundaria es convertirse en la primera línea defensiva. Hay muchos atacantes que están fundidos las primeras partes del partido y las segundas no rinden como debieran porque se

obligan haciendo esfuerzos, muchas veces innecesarios, persiguiendo a los contrarios a 60-70 metros de su portería intentando quitarles el balón aun estando en inferioridad numérica. (Aguando, 2006, pág. 22)

Lo fundamental y lo primero que hay que hacer cuando no se esté en posesión del balón es saber posicionarse, tapando posibles líneas de pase directos y obligar al contrario a usar las líneas de ataque indirectas, esperando a que estos cometan un error en esas zonas del que nos podamos aprovechar por la cercanía a su portería.

6.3.9 Concepto de la condición física

El término “condición física” es muy utilizado en la bibliografía específica tanto deportiva, como del mundo del entrenamiento deportivo y la actividad física. Sin embargo, en muchas ocasiones se trata de un concepto presupuesto por los autores no llegando a desarrollarlo ni incluso definirlo.

No es menos cierto que al usar dicho concepto existe una gran confusión terminológica mezclándose en ocasiones conceptos muy similares pero con pequeñas diferencias o matices. Así pues es común el uso de términos como condición física, aptitud física, condición motriz, condición fisiológica, predisposiciones físicas, capacidad motora, etc. Analizando la definición propuesta por Rodríguez (1995) “Estado dinámico de energía y vitalidad que permita a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutando el tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a enfrentar las enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la energía de vivir” (Jiménez, 2008, pág. 15)

6.3.10 Factores de la Condición Física

Para poder analizar con mayor eficacia la condición física de nuestro alumnado es necesario tener en cuenta una serie de factores que influirán en mayor o menor medida al desarrollo físico del individuo. Los principales factores y siguiendo a Grosser y Cols (1989) son: (Jiménez, 2008, pág. 18)

a) Del desarrollo conforme a la edad

A lo largo de toda la Educación Secundaria podemos observar como los alumnos van incrementando la puntuación obtenida en los test físicos.

Tales mejoras en los resultados son debidos en su mayoría al desarrollo gráfico lo en las estructuras y funciones del alumnado, en definitiva al desarrollo motor. Podemos comprobar como los aspectos condicionales, que sin duda son los que más influyen en la condición física se desarrollan casi en su totalidad en la Educación Secundaria ya que en esta etapa se produce el desarrollo hormonal correspondiente a la pubertad.

Es en esta etapa crecimiento del crecimiento humano donde se producen los mayores incrementos en las capacidades físicas como la fuerza, velocidad o resistencia. Comentario aparte para la flexibilidad la cual es una capacidad involutiva. Su máximo desarrollo se alcanza a los 2 o 3 años de vida y a partir de ese punto comienza a disminuir, por lo que el entrenamiento no tratara de mejorarla sino de mantenerla. (Jiménez, 2008, pág. 19)

6.3.11 Principios para el desarrollo saludable de la condición física

En el proceso de entrenamiento o mejora de la aptitud o capacidad física es necesario tener en cuenta una serie de regularidades en lo referente a adaptaciones biológicas a la carga del entrenamiento, frecuencia, etc... Estas regularidades podríamos definir las como principios del entrenamiento que permitan un adecuado desarrollo de la Condición Física., etc.). (Jiménez, 2008, pág. 21)

Los principios generales afectan a la mayoría de modalidades deportivas y de actividad física todos los ámbitos del entrenamiento y las etapas de consolidación del rendimiento a largo plazo (Schabel, 1988). Por el contrario los principios específicos y siguiendo al mismo autor se refieren a aspectos aislados del entrenamiento técnico-coordinativo, o bien a grupos humanos específicos como el deporte para la rehabilitación escolar, etc... (Jiménez, 2008, pág. 21)



Evaluación, Educación Física, Educación infantil.

(Ruiz Tendero, 2009).

6.3.12 ¿Qué y para qué evaluar en educación física infantil?

El trabajo sobre la evaluación de la Educación infantil, hace referencia a la evaluación de indicadores para evaluar competencias en el niño a corto plazo, de tal forma que reflejen los objetivos del programa: competencia cognitiva (conocimientos, destrezas...), competencia afectiva (seguridad, autoconcepto, satisfacción, independencia...), competencia escolar (adaptación a las demandas escolares de 1º), competencia social (amistad, participación, competencia social) que dependerán de la edad del niño y, en nuestro caso, que reflejen las capacidades formuladas en el Currículo Base 3 y los objetivos de cada programa.

6.3.13 Ante la pregunta de ¿Qué evaluar? Gil (2004) incluye lo siguiente:

- Aquellos aspectos relacionales, como son las relaciones afectivas que el niño establece a lo largo de la escolaridad tanto con los compañeros como con los maestros.
- La adaptación del niño a la escuela.
- Todas aquellas actitudes, valores y normas que incluyan aspectos importantes y susceptibles de poner de relieve su madurez, su afectividad y sus emociones tanto de tipo personal como social.
- Desarrollo motor y conductas motrices del niño de 0 a 6 años.
(Ruiz Tendero, 2009, pág. 5).

A la pregunta de qué evaluar, le antecede otra ¿Para qué evaluar? Aguirre.

(1996) señala que la evaluación ha de estar en consonancia con el desarrollo motor del niño y responde a la pregunta de la siguiente forma:

- Para conocer el desarrollo neuro-motriz del niño
- Para conocer el nivel de partida o de situación.
- Para obtener datos referenciales.
- Para analizar las diferentes cualidades personales.
- Para hacer una valoración del trabajo realizado.
- Para ajustar y modificar el diseño.
- Para valorar el trabajo docente.
- Para informar a los padres de una realidad de sus hijos. (Ruiz Tendero, 2009, pág. 6).

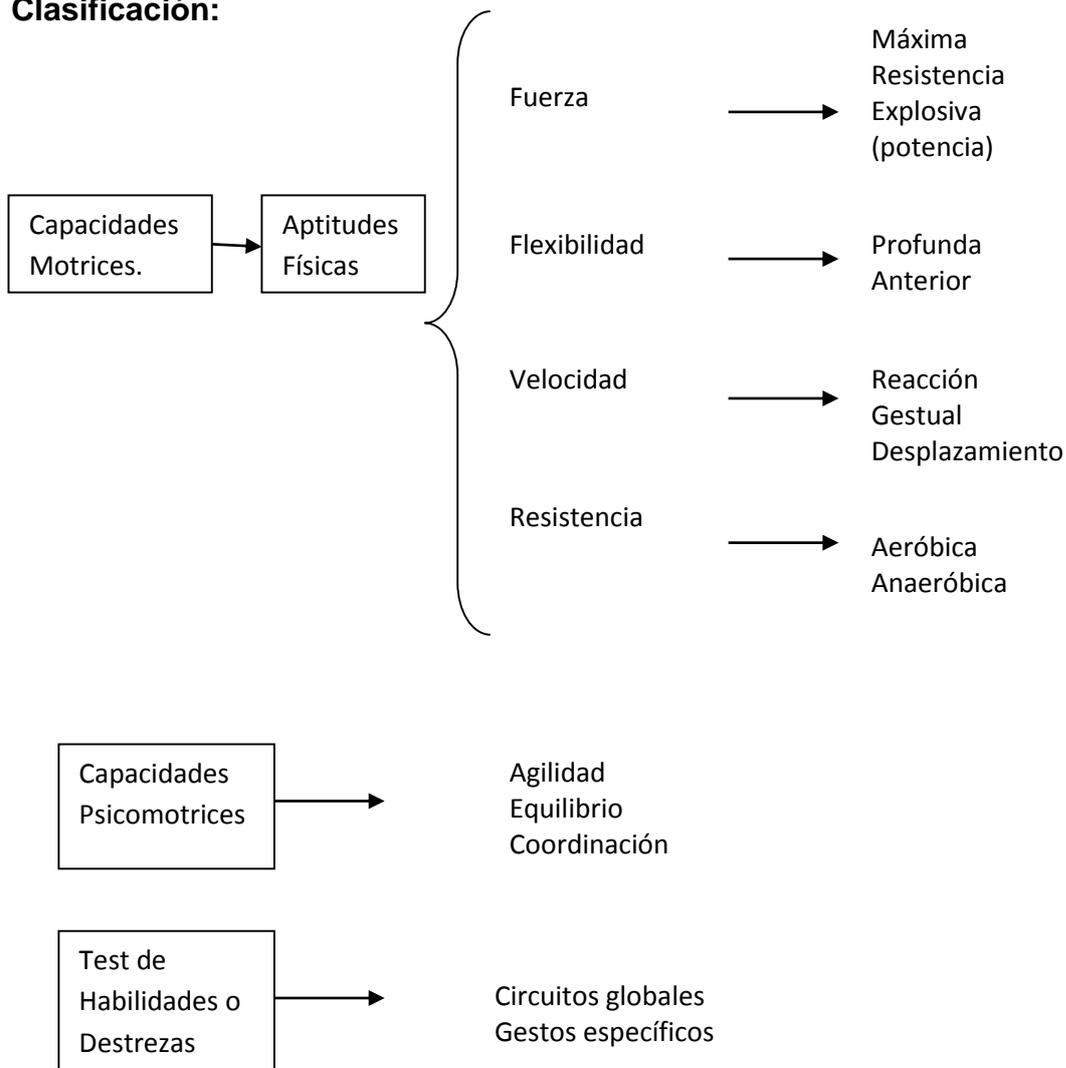
Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes

Es cierto que la medición de la actividad física en niños y jóvenes está sujeta a diversos condicionantes que amenazan su validez y fiabilidad. Sobre las limitaciones de la actividad física medida a través de los cuestionarios y escalas no nos vamos a detener, porque hay excelentes revisiones que las han comentado⁶.

Sin embargo, conviene precisar que, aunque la medición de la actividad física mediante acelerómetros es indudablemente más objetiva, no está exenta de limitaciones serias que amenazan su validez y fiabilidad. (Martinez Viscaino, 2008).

Test deportivos motores

Clasificación:



(Ponce, 2008).

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

- Mejorar el tratamiento micro curricular relacionado el desarrollo de las cualidades físicas y técnicas de los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Seleccionar actividades o ejercicios físicos para mejorar el las cualidades físicas y técnicas de los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.
- Proponer talleres de preparación y desarrollo de las cualidades físicas y técnicas en lo referente a los fundamentos básicos del fútbol
- Socializar la propuesta a las docentes, y estudiantes acerca del desarrollo de las cualidades condicionales y fundamentos técnicos, para mejorar el rendimiento en la disciplina del fútbol.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Ciudad: Ibarra.

Beneficiarios: Docente de Cultura Física, Estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

6.5 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Suele presumirse que la actividad física está relacionada con la condición física y, por lo tanto, que los niños físicamente activos tienen mejor condición física. Para algunos autores, aunque a veces no lo hagan explícito, esta relación es causal, y además se suele aducir que las evidencias apuntan a que solamente la actividad física de alta intensidad (más de 6 MET) mejora la condición física. Hasta el momento, aunque los datos del estudio que comentamos parecen apuntar en esa dirección,

estas afirmaciones no tienen un sustento científico sólido, como veremos a continuación. En primer lugar, hay que reseñar que en la mayoría de los estudios la relación entre actividad física y condición física es débil o moderada y en algunos no es significativa. Además, la actividad física diaria explica solamente un porcentaje relativamente pequeño de la capacidad aeróbica.

Se ha esgrimido diversas razones para justificar esta débil asociación, entre ellas que las medidas de actividad física y de condición física varían mucho en cuanto a su validez y fiabilidad, que la actividad física de moderada-alta intensidad en niños y jóvenes no se mantiene durante períodos prolongados y que la relación entre condición física y actividad física en jóvenes y adolescentes puede estar enmascarada, al menos en parte, por la heterogeneidad en la composición de las muestras de los estudios de niños y adolescentes.

TALLER N°1

Tema: Velocidad de reacción.

Conceptualización:

Es la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de las fibras) y también del estímulo y su complejidad. En gran medida es una aptitud natural y aunque se entrena, su desarrollo es mínimo a lo largo de la vida de un deportista. Esta capacidad se debe activar en edades tempranas entre los 8 y 10 años.

Procedimiento:

- Reaccionar a una finta provocada por un contrario.
- Reaccionar al pase de un compañero para buscar una posición de ventaja.
- A la señal, silbato (auditiva), pañuelo, mano, (visual), tocar la pierna, (tacto)... reaccionar y correr lo más rápido 5 metros. La salida debe efectuarse lo más rápida posible e ir cambiando los ejercicios, boca abajo, de lado, sentados, de pie...el recorrido también debe cambiarse, hacia delante, atrás, adelante-atrás



www.comfacauca.com

Evaluación: estará en la capacidad de reaccionar ante un estímulo en el menor tiempo posible

TALLER N°2

Tema: Velocidad gestual.

Conceptualización:

Es la capacidad de realizar un movimiento acíclico (por ejemplo: un disparo o chute a portería) en el menor tiempo posible. Esta capacidad está ligada a la contracción muscular y a la estructura bioquímica del sistema neuromuscular, que determina la velocidad de conducción nerviosa de las fibras musculares. Su entrenabilidad se debe realizar desde los 6 años hasta la pubertad

Procedimiento:

- Disparo a portería.
- Disparos a corta y larga distancia.
- Pase a un compañero
- Chute de penalti.
- Trote suave 5 metros, finta a un cono o compañero lo más rápido posible y volver al trote 5 metros.
- Chute 10 metros



chicofutbolalmogia.blogspot.com

Evaluación: estará en la capacidad de realizar un movimiento acíclico (por ejemplo: un disparo o chute a portería) en el menor tiempo posible

TALLER N°3

Tema: Velocidad de desplazamiento.

Conceptualización:

Es la capacidad de realizar una serie de movimientos o acciones más o menos complejas de forma cíclica (por ejemplo: conducción de balón durante 10 metros) en el menor tiempo posible. Fundamentalmente se debe entrenar entre los 8 y 12 años ya que a los 15-16 años se estabiliza, incluso puede disminuir.

Procedimiento:

- Conducción de balón.
- Conducción del balón en zigzag
- Desmarcarse.
- Marcar.
- Coberturas.
- Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros.
- Correr 20 metros al 100%.
- Relevos a medio campo sin balón, con balón



entrenadordefutbol.blogia.com

Evaluación: estará en la capacidad de realizar una serie de movimientos o acciones más o menos complejas de forma cíclica

TALLER N°4

Tema: Resistencia a la velocidad

Conceptualización:

Es la capacidad de mantener la máxima velocidad alcanzada durante el mayor tiempo posible. Este tipo de velocidad no es frecuente en el fútbol-sala, ya que se manifiesta a partir de los 80 metros. Trabajarla a partir de los 16 años, no antes.

Procedimiento:

- Recorrer una distancia de 80 metros al 100%.
- Mismo ejercicio anterior pero conduciendo el balón.
- A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.



chicofutbolalmogia.blogspot.com

Evaluación: estará en la capacidad de mantener la máxima velocidad alcanzada durante el mayor tiempo posible

TALLER N°5

Tema: Resistencia

Conceptualización:

La resistencia es una capacidad condicional cuyos niveles alcanzables son relativos al entrenamiento y a la herencia genética/genotipo. Es una capacidad compleja que trabaja conjuntamente con la economía del movimiento, la capacidad de fuerza y la velocidad, así como la capacidad de resistir la fatiga. **Procedimiento:**

- Sube calles empinadas. Este ejercicio forma piernas fuertes al moverlas en contra de la gravedad.
- Realiza carreras cortas y regulares, ya que incrementarán tu agilidad y velocidad.
- Coloca dos objetos, como unos bloques de madera, en una línea recta separados por 9 metros entre sí. Comienza en una línea, corre hacia la otra y toma el objeto. Sin parar, vuelve a la línea del comienzo y deja caer el objeto, levantando el siguiente. Vuelve corriendo a la otra línea y repite. Puedes incrementar gradualmente la distancia entre las líneas.



www.barifutbol.mx

Evaluación: estarán en la capacidad de demostrar fuerza y velocidad, así como la capacidad de resistir la fatiga.

TALLER N°6

Tema: resistencia

Conceptualización:

La resistencia es una capacidad condicional cuyos niveles alcanzables son relativos al entrenamiento y a la herencia genética/genotipo.

Procedimiento:

- PIERNAS (salto lateral de vallas).
- ABDOMINALES (de espaldas pasamos balón medicinal de 5 kg. por arriba y devolvemos por abajo).
- PIERNAS (slalom de espalda y vuelta en slalom de cara con balón medicinal 5 kg. sale uno y espera el otro la llegada).
- BRAZOS (fondos de brazos en posición de tendido prono).
- PIERNAS (salto vertical recogiendo balón de fútbol en el aire que previamente se lanza cada portero).
- SPRINT y GIRO COMPLETO (se puede variar el recorrido, amplitud de zancada, progresiones, doble salto y sprint, etc.).



www.barifutbol.mx

Evaluación: estarán en la capacidad de demostrar fuerza y velocidad, así como la capacidad de resistir la fatiga.

TALLER N°7

Tema: resistencia

Conceptualización:

La resistencia es una capacidad condicional cuyos niveles alcanzables son relativos al entrenamiento y a la herencia genética/genotipo.

Procedimiento:

- PIERNAS (R1: elevación de rodillas, R2: elevación de talones y R3: mitad elevación exteriores y mitad interiores).
- SALTOS (carrera y saltos, variar distancia, número de vallas o forma del salto en cada recorrido).
- ESCALERA DE SUELO (variar en cada recorrido los pasos, verticales, laterales, a un pie, a dos pies alternativamente, etc).
- SALTOS y CAMBIOS DE RITMO (variar distancias o número de vallas en cada recorrido para variar los cambios de ritmo).
- CARRERAS LATERALES y SALTO DE CABEZA (R1:carrera lateral de un lado hasta el cono del medio y del otro hasta el final, R2: carrera lateral cruzando piernas de un lado hasta el cono del medio y del otro hasta el final R3: 5 saltos de cabeza).



entrenadordefutbol.es

Evaluación: estarán en la capacidad de demostrar fuerza y velocidad y sin la aparición de fatiga muscular.

TALLER N°8

Tema: fuerza

Conceptualización:

El concepto de fuerza entendida como una cualidad funcional del ser humano, se refiere a la “capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contraindicaciones musculares”.

Procedimiento:

- Sprint de cara con un balón medicinal (ida por fuera y vuelta por dentro).
- Sprint de espalda con un balón medicinal (ida por fuera y vuelta por dentro).
- Slalom corto de frente con un balón medicinal.
- Slalom corto de espalda con un balón medicinal.
- Slalom largo de espalda con un balón medicinal.
- Pase frontal (de manos a manos) del balón medicinal por encima de las picas corriendo lateralmente.
- Pase frontal (manos) del balón medicinal por encima picas corriendo lateralmente con balón fútbol al pie.



entrenadordefutbol.blogia.com

Evaluación: estarán en la capacidad de vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contraindicaciones musculares

TALLER N°9

Tema: fuerza

Conceptualización:

El concepto de fuerza entendida como una cualidad funcional del ser humano, se refiere a la “capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contraindicaciones musculares”.

Procedimiento:

- Pase del balón de fútbol de cabeza a cabeza por encima de las picas (ya sin balón medicinal).
- Pase del balón de fútbol con el pie entre las picas al primer toque (ya sin balón medicinal).
- Conducción rápida de balón fútbol con el pie por el exterior de las picas (ya sin balón medicinal). INDIVIDUAL.
- Conducción rápida de balón fútbol con el pie en slalom entre las picas (ya sin balón medicinal). INDIVIDUAL.
- Dominio del balón de fútbol por el exterior de las picas (INDIVIDUAL) o con las picas en medio (PAREJAS).
- Dominio del balón de fútbol en slalom entre las picas (del 1 al 10) sin que caiga el balón. INDIVIDUAL.



www.sportfactor.es

Evaluación: estarán en la capacidad de vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contraindicaciones musculares.

TALLER N°10

Tema: flexibilidad

Conceptualización:

La flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones con fluidez a través de la aptitud de movimiento completa. Está limitada por ciertos factores, como la estructura ósea de la articulación, y el tamaño y la fuerza de los músculos, los ligamentos y otros tejidos conectivos.

Procedimiento:

- **Círculos con los brazos** (Mientras caminas despacio sobre la distancia prescrita (20-30 metros), debes realizar círculos con los brazos alternando el derecho e izquierdo (como un molino). Los círculos debes realizados con los brazos estirados)
- **Balanceo de brazos** (Mientras caminas lentamente sobre una distancia determinada, mantén el brazo estirado y levántalo a la altura del hombro, realiza los balanceos de los brazos alternando del derecho al izquierdo y viceversa. La mano debería estar apuntando directamente al lateral del hombro.)
- **Caminar en lunge** (Coloca las manos tras la cabeza o en la cintura. Da un paso hacia adelante y luego baja la cadera en posición de lunge. La rodilla delantera no debe sobrepasar el dedo gordo de pie y la rodilla trasera debería estar casi tocando el suelo).



www.cdpuertoceuta.com

- **Lunge caminando con las palmas tocando el suelo** (De pie y con las manos en el costado da una zancada hacia delante hasta bajar a la posición de lunge. Coloca las palmas de la mano en el suelo apuntando hacia delante. Aguanta durante un segundo vuélvete a levantar y repite con la otra pierna, avanzando con cada paso)
- **Lunge lateral-caminando** (Colócate de pie y realiza un paso lateral largo con el pie derecho. Manteniendo la pierna izquierda estirada hunde las caderas hacia atrás y hacia la derecha. No permitas que la rodilla derecha sobrepase la altura del pie derecho y mantén la espalda ligeramente inclinada.).
- **Alcance de rodilla-caminando** (Da un paso hacia delante con la pierna izquierda y entonces, utilizando tus manos como asistentes, lleva la rodilla derecha hacia el pecho. Mantente durante un par de segundos y realiza un paso con la pierna elevada para luego repetir la acción con la pierna izquierda.)
- Elevación de rodilla con extensión de cadera-caminando
- Giro de pierna hacia la mano contraria-caminando



tumacopopolo.blogspot



noticias.adventistas.org

Evaluación: estarán en la capacidad de mover las articulaciones con fluidez a través de la aptitud de movimiento completa.

TALLER N°11

Tema: El dominio

Conceptualización:

Este tipo de ejercicios se utiliza para que los estudiantes aprendan como se realiza el gesto, como han de colocar el pie y para que el entrenador pueda corregir y explicar cómo se hace el control. Importante que el entrenador compruebe que los estudiantes realizan correctamente el gesto técnico y que no controlen de cualquier forma porque en ese caso no sirve de nada el trabajo.

Procedimiento:

- Los estudiantes se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El estudiante A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.
- Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el estudiante A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo.



entrenadordefutbol.blogia.com

- Individualmente, cada estudiante con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (los estudiantes se reparten por el espacio de juego).
- Por parejas siguiendo la situación del ejercicio 1. el estudiante A envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado, y le devuelve el balón a su compañero. Después de 5 intentos cambiamos de ejecutante.
- Los estudiantes individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los estudiantes se reparten por el terreno de juego).



entrenadordefutbol.blogia.com



laescuadrademago.blogspot.com

Evaluación: estarán en la capacidad dominar el balón con diferentes partes del cuerpo.

TALLER N°12

Tema: juego de cabeza.

Conceptualización:

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

Procedimiento:

- El estudiante individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.
- Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el mismo.
- En la misma disposición anterior ahora los jugadores se siguen pasando la pelota, pero después el jugador debe sentarse en el suelo y volverse a levantar, mientras el otro jugador deberá mantener el balón el tiempo necesario mediante toques de cabeza.



diario1.com

Evaluación: estarán en la capacidad topar el balón con diferentes partes de la cabeza.

TALLER N°13

Tema: juego de cabeza.

Conceptualización:

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

Procedimiento:

- Por parejas, el jugador A sostiene el balón con sus manos, y su compañero B realiza el gesto de golpe de cabeza. Aquí el entrenador puede explicar cómo se realiza y también hacer las oportunas correcciones. Se utiliza tanto para el golpeo sin salto como con salto previo.
- Formamos grupos de 5 jugadores que colocan tal como muestra el gráfico adjunto a continuación. El jugador central le pasa el balón a sus compañeros y estos le devuelven de cabeza la pelota, cuando el balón llega al primer jugador se cambian los puestos.
- Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero mediante un saque de banda, y el jugador B golpea el balón intentado tocar un cono que está situado entre los dos compañeros.



starsadmfc.wix.com

Evaluación: estarán en la capacidad topar el balón con diferentes partes de la cabeza.

TALLER N°14

Tema: el dribling o regate

Conceptualización:

El dribling da por su puesto el dominio de la técnica de la conducción del balón y las acciones de engaño. Las formas de la conducción del balón y de las posibilidades de defensa, así como también de las cadenas de acciones antes y después del dribling

Procedimiento:

- Los estudiantes se colocan delante de un cono y pasan uno por uno driblando el cono. Una vez dominado el tema del regate al cono se realizará el mismo tipo de ejercicio pero en lugar de conos situaremos jugadores estáticos y sin intentar defender.
- Cada vez que introduzcamos un nuevo tipo de regate haremos pasar a los jugadores por el ejercicio anterior únicamente con la oposición de los conos. Para variar este ejercicio sólo debemos introducir variedad de obstáculos, ya sea en forma de conos, zonas por donde no se puede pasar por ejemplo un triángulo de conos, un cuadrado, poner varios conos juntos realizar más de un regate



mundialito.mundialinfantil.com

Evaluación: estarán en la capacidad de conducir el balón y engañar a los adversarios.

TALLER N°15

Tema: el dribling o regate

Conceptualización:

Hablamos del regate al referirnos a la acción que nos permite avanzar con el balón y desbordar al adversario

Procedimiento:

- Los estudiantes se sitúan por parejas, el jugador A tiene el balón y su compañero B se sitúa a 5 metros de A. Con el inicio del ejercicio, el jugador A sale en dirección a B quien viene a su encuentro y realiza el regate que hayamos propuesto, cuando haya superado a su compañero, gira y le envía un pase a B y cambian sus funciones. El ejercicio sigue cambiando de función con cada regate. La oposición de B comienza siendo nula (solo saliendo al encuentro de A para con la progresión del aprendizaje convertirse en un rival que intenta hacerse con la pelota)
- Los jugadores se colocan en grupos de tres uno en cada cono, exceptuando el cono central. Con el inicio del ejercicio cada jugador con su balón, encara el cono central realiza el regate al llegar a él y se dirige al cono de su derecha, al llegar allí vuelve a realizar el ejercicio y así sucesivamente.



felixhernan.blogspot.com

Evaluación: estarán en la capacidad de conducir el balón y engañar a los adversarios para conseguir el gol.

TALLER N°16

Tema: el dribling o regate

Conceptualización:

Hablamos del regate al referirnos a la acción que nos permite avanzar con el balón y desbordar al adversario

Procedimiento:

- Los estudiantes se sitúan por parejas, el jugador A tiene el balón y su compañero B se sitúa a 5 metros de A. Con el inicio del ejercicio, el jugador A sale en dirección a B quien viene a su encuentro y realiza el regate que hayamos propuesto, cuando haya superado a su compañero, gira y le envía un pase a B y cambian sus funciones. El ejercicio sigue cambiando de función con cada regate. La oposición de B comienza siendo nula (solo saliendo al encuentro de A para con la progresión del aprendizaje convertirse en un rival que intenta hacerse con la pelota)
- Los jugadores se colocan en grupos de tres uno en cada cono, exceptuando el cono central. Con el inicio del ejercicio cada jugador con su balón, encara el cono central realiza el regate al llegar a él y se dirige al cono de su derecha, al llegar allí vuelva a realizar el ejercicio y así sucesivamente.



ansluna.blogspot.com

Evaluación: estarán en la capacidad de conducir el balón y engañar a los adversarios para conseguir una marcación para su equipo.

TALLER N°17

Tema: el dribling o regate

Conceptualización:

El regate es una habilidad individual, característica de varios deportes de pelota, que consiste en realizar movimientos y amagues con diferentes partes del cuerpo (pies, piernas, cadera, brazos o manos) en posesión de la pelota, con el fin de eludir a un contrario y evitar que éste le quite el balón.

Procedimiento:

- Situación 1 contra 1. Un jugador actúa como atacante y el otro como defensor, de forma que el atacante debe encarar a su adversario para intentar tirar a portería
- Partido 1 contra 1 en espacio reducido y con porterías pequeñas. Se puede organizar a modo de torneo
- El pañuelo con balón. Los jugadores se dividen en dos equipos y se numeran del 1 al x. El entrenador dirá un número y los dos jugadores con dicho número saldrán a disputar el balón e intentar conseguir gol en una la portería del equipo contrario.



verdeedufisicaprimaria.blogspot.com

Evaluación: estarán en la capacidad de conducir el balón y engañar o burlar a los adversarios para marcar una anotación a favor de su equipo.

TALLER N°18

Tema: el tiro

Conceptualización:

Es la acción a través de la cual se buscan concluir las situaciones de ataque de un equipo. La eficacia del tiro depende de la precisión, la potencia, la velocidad y su forma de ejecución

Procedimiento:

- Los estudiantes se colocan por parejas uno frente del otro a una distancia de 5 m, tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El entrenador delimitará el tipo de lanzamiento a realizar y es necesario que realice las correcciones oportunas con sus jugadores.
- Siguiendo el esquema anterior ahora los jugadores se colocan con una portería formada de conos para cada uno y intentar conseguir gol en la portería contraria y defender la suya
- Paredes. Los jugadores avanzan realizando paredes al primer toque hacia la portería haciendo para la pelota entre los conos colocados de forma rectilínea en el terreno de juego. En cada ocasión tira a portería el jugador de la izquierda.



panoramahuaraz.blogspot.com

Evaluación: los estudiantes estarán en la capacidad de conducir el balón a la portería y tirar a gol y anotar

TALLER N°19

Tema: el tiro

Conceptualización:

Denominamos Tiro a todo aquel lanzamiento que se realiza conscientemente sobre la portería contraria. Podemos hacer este tiro con cualquier superficie de contacto del pie, de la cabeza o con cualquier otra parte del cuerpo

Procedimiento:

- Los jugadores se colocan por parejas los dos mirando hacia la portería. El primer jugador se sitúa sin balón y su compañero que está detrás de él con una pelota. El jugador con balón pasa a su compañero a derecha o izquierda para que cuando él vea la pelota salga a tirar a portería. Si el pase va a la derecha se remata con la derecha y si va hacia la izquierda con la pierna izquierda.
- Los jugadores se colocan a 15 metros de la frontal del área sin balón. Es el portero quien inicia el ejercicio realizando un saque de portería con la mano o con el pie hacia el jugador que le toque intervenir. Este jugador debe controlar la pelota, conducirla tres toques y lanzar a puerta sin atravesar la línea de conos que tenemos delimitada en el espacio.



jorgechincoya.com

Evaluación: los estudiantes estarán en la capacidad de conducir el balón a la portería y lanzar el balón con la precisión para anotar un gol.

TALLER N°20

Tema: conducción del balón

Conceptualización:

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

Procedimiento:

- Los estudiantes conducen libremente por el espacio delimitado (“más o menos el ares”) utilizando las superficies de contacto que hemos determinado y intentando no chocar con los compañeros.
- los estudiantes individualmente conducen la pelota por un pasillo que se ha de delimitar en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción.
- Conducción entre conos según la superficie de contacto que hemos marcado. Cuando utilicemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás.



gestfuture.blogspot.com

Evaluación: estarán en la capacidad de conducir el balón y desplazarse por toda la cancha de juego de una manera más rápida y segura.

TALLER N°21

Tema: conducción del balón

Conceptualización:

Cuando hablamos de conducción nos referimos a todas aquellas acciones en las que el balón va rodando por el terreno de juego. En nuestro caso de aplicación con los niños los vincularemos mucho a trabajo de coordinación dinámica segmentaria, ya que trabajaremos todas las superficies de contacto del pie

Procedimiento:

- Los estudiantes colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer chico conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente.
- Carrera de relevos, los estudiantes colocados en 2 grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.
- Los estudiantes se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer chico conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.



www.casadeldeporte.cl

Evaluación: los estudiantes estarán en la capacidad de conducir el balón y desplazarse por toda la cancha.

TALLER N°22

Tema: el pase

Conceptualización:

Es el acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. Uno transmite el balón, el otro ejecuta el movimiento (control, amortiguado, etc.) para apropiárselo

Procedimiento:

- Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique.
- Colocamos a los jugadores por parejas con un balón y uno a cada lado de una valla a 3 o 4 metros de distancia. Un jugador realiza el pase por debajo de la valla y el otro le devuelve la pelota por encima de la valla. También se realiza con el pase por los lados de la valla, cada jugador por un costado.
- Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota.



www.efdeportes.com

Evaluación: los estudiantes estarán en la capacidad de pasar el balón con una mayor certeza a sus compañeros.

TALLER N°23

Tema: el pase

Conceptualización:

Consideramos el pase como aquella acción que nos permite establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo, mediante el envío del balón con un toque.

Procedimiento:

- Por parejas, los jugadores se desplazan por el terreno de juego realizando pases. Cada jugador al recibir el pase controla la pelota, conduce tres o cuatro toques, realiza el pase y busca otro espacio para recibir el siguiente pase de su compañero.
- En grupos de tres formando un triángulo los jugadores se van pasando la pelota tal como haya indicado el entrenador. Después de cada pase deben girar y dar la vuelta a un cono que tiene cada jugador a su espalda, volviendo rápido para recibir el nuevo pase.
- Los jugadores se sitúan en grupos de 3 y realizan pases siempre hacia la derecha. Después de cada pase cada jugador deberá ir a ocupar el cono contrario hacia donde realizó el pase.



informaciona.com

Evaluación: los estudiantes estarán en la capacidad de pasar el balón con una mayor seguridad a sus compañeros de juego.

TALLER N°24

Tema: recepción y control de balón

Conceptualización:

La continuidad de las acciones de juego dependen mucho de la forma de como el jugador controla y domina el balón, tanto en una trayectoria a ras de suelo como en una trayectoria aérea, debiendo, si es posible realizarse con un solo toque, para que el segundo toque pueda crear una nueva acción de juego.

Procedimiento:

- **Rondo** (El equipo poseedor del balón (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota cambiarán su posición con dos de los jugadores del equipo de cuatro. El grupo de atacantes deben realizar un control obligatorio antes de realizar el pase hacia algún otro compañero).
- Realizaremos un partido 5 contra 5 (las dimensiones del campo dependen del trabajo a realizar) con control obligatorio antes de realizar el pase hacia un compañero (delimitaremos el tipo de control y la superficie de contacto a utilizar).



aprendafutbolxradio.mex.tl

Evaluación: los estudiantes estarán en la capacidad de receptor pases de corta y larga distancia y controlar el balón para iniciar otra nueva jugada.

TALLER N°25

Tema: recepción y control de balón

Conceptualización:

Definimos el control como aquella acción que nos permite hacernos con la pelota, dejándola en buenas condiciones para continuar el juego inmediatamente y realizar las acciones posteriores que pretendamos llevar a cabo.

Procedimiento:

- Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.
- Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo.
- Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (los jugadores se reparten por el espacio de juego).



hmbdepasesyrecepciones.blogspot.com

Evaluación: los estudiantes estarán en la capacidad de receptar pases de corta y larga distancia para continuar el juego inmediatamente y realizar las acciones posteriores que pretendamos llevar a cabo.

6.7 IMPACTOS

La preparación física técnica debe ser una parte integral de los futuros deportistas, ya que esta preparación y asociada con otro tipo de preparaciones unidas todas estas se obtendrá deportistas de calidad. Es por ello que el docente de Cultura Física debe estar completamente preparado en lo referente a la preparación de las capacidades condicionales como la velocidad, fuerza, resistencia y la preparación técnica, como los fundamentos técnicos. En estas edades es necesario darles una excelente preparación, para obtener excelentes resultados deportivos.

6.8. DIFUSIÓN

Se La socialización de la presente propuesta se la realizó a los docentes de Cultura Física de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, haciendo conocer sus beneficios y su importancia en el proceso de preparación deportiva, en lo referente a la preparación física y técnica, en la disciplina del fútbol, esto tipo de preparación física técnica ayudara mucho a incrementar los resultados deportivos, en los estudiantes que se están formando en esta importante institución educativa.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

1. Aguando M (2006) Fundamentos tácticos individuales y colectivos MC Sport España
2. Benedek, E. (2006). *Fútbol Infantil*. Barcelon: Paidotribo.
3. Blasco. (2004). *Teoría del conocimiento*. San Juan: Universital.
4. Bruggemann, D. (2005). *Fútbol entrenamiento para niños y jóvenes* . Barcelona : Paidotribo .
5. Coll. (2010). *Desarrollo, aprendizaje y enseñanza de la educación secundaria*. Barcelona España: GRAO.
6. Delgado, M. (2004). *Estrategias de intervencion en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona España: @inde.com.
7. Diaz Garcia, M. (2013). TEST DE VELOCIDAD 50 M. *psicopedagogía deportiva* .
8. Dietrich, M. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. España: Paidotribo.
9. Enriquez, V. (2011). Test de abdominales en 30segundos. *Movimiento y Deporte, Ayudas Educativas en Educación Física*.
10. Font, R. (2006). *Educación Física*. España: Inde Publicaciones.
11. Heyward, V. (2006). *Evaluación de la aptitud física y prescripción de ejercicio*. Madrid - España: Médica Panamericana S.A.
12. Hohmann, M. (2005). *Introducción a la ciencia del entrenamiento*. España: Paidotribo.
13. Jiménez M (2008) Acondicionamiento físico orientado a la salud en educación secundaria Asociación procompal
14. Jordí, D. (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en educación física*. Barcelona España: INDE publicaciones.
15. Konzag, I. (2004). *Entrenarse Jugando un sistema completo de ejercicios* . Barcelona: Paidotribo.
16. Márquez, S. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid: Diaz de Santos.
17. Martínez, E. (2002). *Pruebas de Atitud Física*. Barcelona: Paidotribo.

18. Martínez V (2004) Educación Física Paidotribo España
19. Martínez Vicente (2008) Relación entre actividad física en la etapa infantil revista digital de Educación Física
20. Melo, L. (2007). *Evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes*. Colombia: Universidad de Caldas.
21. Naranjo, E. (15 de Mayo de 2009). Aplicación de Fundamentos Tecnicos en el proceso Enseñanza Aprendizaje de futbol. Ambato, Cotopaxi, Ecuador: Tesis.
22. Omeñaca. (2007). *Juegos cooperativos y educación física*. Barcelona: Paidotribo.
23. Pacheco, R. (2004). *Futbol*. Barcelona España : Paidotribo.
24. Pérez, M. (2006). *Educación Física "Cuerpo de maestros"*. España: Mad.
25. Pérez, S. (2006). *Preparación de opsiciones primaria*. Barcelona España: inde.com.
26. Pila, M. (2009). *Fundamentos teóricos de la educación física*. España: Pila Teleña.
27. Ponce Daniel (2008) Test deportivo motrices revista para una mejor educación física
28. Ramos S (2007) Evaluación antropométrica y motriz condicional de los escolares Comité Colombia
29. Regodón, P. (2010). El pase en el fútbol: elemento base de la creación colectiva . *Revista digital para profesores de la enseñanza* , 1 - 7.
30. Ruis, J. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. España: Paidotribo.
31. Ruiz Tendero (2009) Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes revista española de cardiología
32. Sanchez, J. (2012). Test de Control Técnico. *la crema del futbol*.
33. Tico, J. (2005). *Mil 13 ejercicios y juegos polideportivos*. Barcelona : Paidotribo.

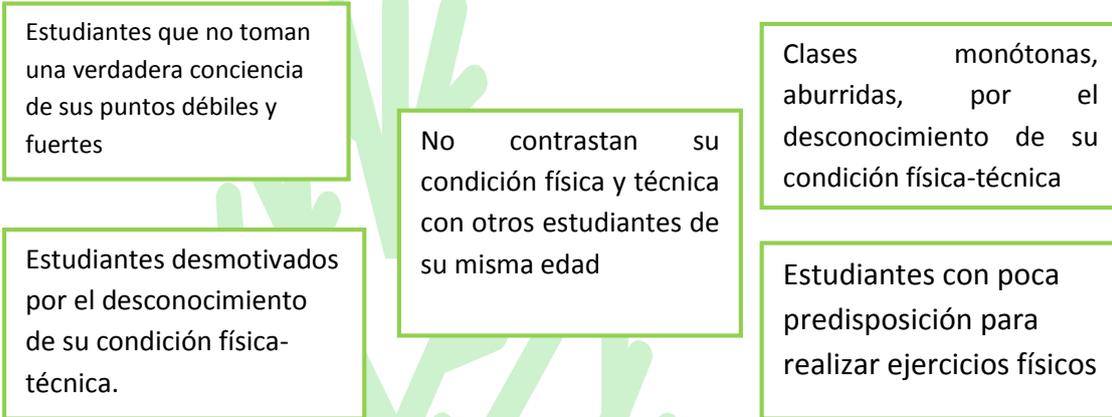
34. Valladoro Eric (2010) Entrenamiento deportivo, revista de entrenamiento deportivo
35. Warren, W. (2006). *Guía de supervivencia del entrenador del fútbol*. Barcelona : Paidotribo.
36. Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. España: Paidotribo.

ANEXOS

ANEXO Nº 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS

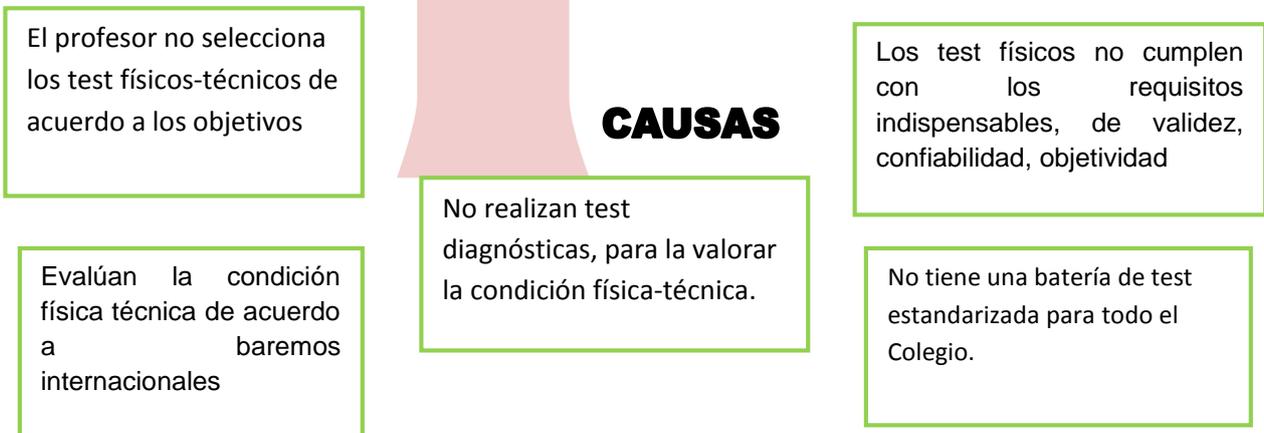
EFECTOS



PROBLEMA

¿Cómo incide la evaluación físico - técnica en el desarrollo de los fundamentos del fútbol en los púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013?

CAUSAS



Anexo: 2 MATRIZ DE COHERENCIA

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cómo incide la evaluación físico - técnica en el desarrollo de los fundamentos del fútbol en los púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013?</p>	<p>Determinar la Aptitud Física y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol, en los púberes de 12 a 13 años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013.</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cuáles son las capacidades condicionales en los púberes de 12 a 13 años?</p> <p>¿Cuáles son los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los púberes de 12 a 13 años?</p> <p>¿Cómo elaborar una propuesta de estrategias psicopedagógicas, para mejorar los fundamentos físicos y técnicos del fútbol?</p>	<p>Diagnosticar las capacidades condicionales en los púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013</p> <p>Valorar los fundamentos técnicos individuales del fútbol en los púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013</p> <p>Elaborar una propuesta de Guías Didácticas para mejorar los fundamentos físicos y técnicos del fútbol en los púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013.</p>

	Socializar la propuesta de estrategias psicopedagógicas para mejorar los fundamentos físicos y técnicos del fútbol en los púberes de 12 a 13 años del Colegio Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2012-2013
--	---

MATRIZ N° 3

MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
La aptitud física, es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y	Evaluación Física-técnica	Condicionales	Velocidad Fuerza Resistencia Flexibilidad

<p>disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse</p> <p>El fútbol base es muy diferente al fútbol profesional, tanto en la edad como es obvio, como en los objetivos y metas. Los chicos del fútbol base juegan para divertirse y sueñan con convertirse en estrellas mundiales algún día</p>	<p>Fundamentos técnicos del fútbol</p>	<p>Fundamentos técnicos individuales</p> <p>Fundamentos técnicos colectivos</p>	<p>Manejo del Balón</p> <p>Drible del Balón</p> <p>Pateo del Balón</p> <p>La conducción del Balón.</p> <p>Remates, Disparo</p> <p>Pase del Balón</p> <p>Recepción.</p> <p>El cabeceo</p> <p>Centro.</p>
--	--	---	---

Anexo N° 4 TEST DE APTITUD FÍSICA

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

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 Salto Largo sin impulso

Edad: 12 años

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

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

Test tiro al arco

Edad: 12 años

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Extremos	1	10 puntos
Centro	1	5 puntos
Por fuera	1	0 puntos

Anexo fotografías.





Fuente: Yalamá Pablo

Fuente: Yalamá Pablo





Fuente: Yalamá Pablo

Fuente: Yalamá Pablo



Ibarra, Lunes 23 de noviembre del 2015

Magister

Raimundo López

Decano de la FECYT

Presente.

De mis consideraciones:

Por medio de la presente certifico que he revisado la ORTOGRAFÍA del trabajo de grado de autoría del señor PABLO JAVIER YALAMA DIBUJES N. cedula 100354352-5 previo a la obtención del título de Licenciatura en Educación Física.

Lic. Alexandra Novoa

Docente Lengua y Literatura





Unidad Educativa "Teodoro Gómez de la Torre"

Ibarra, 13 mayo de 2014

MSC. ROCIO TAFUR
RECTORA ENCARGADA
CERTIFICA:

Que, el Señor Pablo Javier Yalamá Dibujes con C.C. 1003543525, aplicó las encuestas y test físicos sobre **"EVALUACIÓN FÍSICO-TÉCNICA Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN LOS PÚBERES DE 12 A 13 AÑOS DEL COLEGIO TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO 2012-2013. PROPUESTA ALTERNATIVA"** dirigido a los estudiantes de los Octavos años de Educación General Básica el 19 de mayo del 2014.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines pertinentes.

Atentamente:

Msc. Rocío Tafur
RECTORA ENCARGADA





Unidad Educativa "Teodoro Gómez de la Torre"

Ibarra, 13 mayo de 2014

MSC. ROCIO TAFUR

RECTORA ENCARGADA

CERTIFICA:

Que, el Señor Pablo Javier Yalamá Dibujes con C.C. 1003543525, socializó la guía didáctica (encuestas y test físicos) sobre "EVALUACIÓN FÍSICO-TÉCNICA Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN LOS PÚBERES DE 12 A 13 AÑOS DEL COLEGIO TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO 2012-2013. PROPUESTA ALTERNATIVA" dirigido a los estudiantes de los Octavos años de Educación General Básica el 19 de mayo del 2014.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines pertinentes.

Atentamente:

Msc. Rocio Tafur

RECTORA ENCARGADA





UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CERTIFICA

Que luego de revisar el trabajo de grado "SEGUIMIENTO A GRADUADO DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE DE LAS PROMOCIONES DEL 2009 HASTA EL 2014 EN LA PROVINCIA DE IMBABURA", de autoría del señor PABLO JAVIER YALAMÁ DIBUJES, egresado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, con el 1% de plagio.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Ibarra, 11 de diciembre de 2015

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Vicente Yandún', is written over a faint circular stamp.

Msc. Vicente Yandún
DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO



**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:	1003543525		
APELLIDOS Y NOMBRES:	YALAMA DIBUJES PABLO		
DIRECCIÓN:	TUMBABIRO, CALLE SUCRE S/N		
EMAIL:	pabli_yal@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2934239	TELÉFONO MÓVIL	0968109149

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"EVALUACIÓN FÍSICO-TÉCNICA Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS PÚBERES DE 12 A 13 AÑOS DEL COLEGIO TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013, PROPUESTA ALTERNATIVA"
AUTOR (ES):	YALAMA DIBUJES PABLO
FECHA: AAAAMMDD	2015/12/18
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Vicente Yandùn

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, YALAMA DIBUJES PABLO, con cédula de identidad Nro. 100354352-5, 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 18 días del mes Diciembre de 2015

EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: YALAMA DIBUJES PABLO

C.C. 1003543525



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, YALAMA DIBUJES PABLO, con cédula de identidad Nro. 1003543525 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 titulado: **"EVALUACIÓN FÍSICO-TÉCNICA Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS PÚBERES DE 12 A 13 AÑOS DEL COLEGIO TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013, PROPUESTA ALTERNATIVA"** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 18 días del mes de Diciembre de 2015

(Firma).....
Nombre: YALAMA DIBUJES PABLO
Cédula: 1003543525