



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de licenciado en Cultura  
Física

**TEMA:**

**“LA METODOLOGIA DE ENSEÑANZA DEL FÚTBOL EN EL  
RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE  
EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA LUIS FELIPE CHAVEZ DEL  
CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI.”**

**AUTOR:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

**TUTOR:** Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta


Ambato-Ecuador

2016

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O  
TITULACIÓN

**CERTIFICA**

Yo Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta con C.C.: 180169779-6 en mi calidad de Tutor certifico que el Informe de Investigación **“LA METODOLOGIA DE ENSEÑANZA DEL FÚTBOL EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA LUIS FELIPE CHAVEZ DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**, presentado por el egresado Taco Guanoluisa Carlos Alejandro, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



---

Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

C.C.: 180169779-6

**TUTOR**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN**

Yo, Taco Guanoluisa Carlos Alejandro, con C.C. 050306969-2 tengo a bien indicar que los criterios emitidos en la presente investigación con el tema Investigación “LA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA DEL FÚTBOL EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA LUIS FELIPE CHAVEZ DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”, como todos los contenidos presentados, gráficos representativos, análisis y síntesis que no posean descripción bibliográfica específica, son de exclusiva responsabilidad de mi persona como autor de este trabajo de investigación.



---

Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

C.I.:050306969-2

**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema Investigación **“LA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA DEL FÚTBOL EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA LUIS FELIPE CHAVEZ DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



---

Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

C.I.:050306969-2

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS  
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del Informe de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

**“LA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA DEL FÚTBOL EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA LUIS FELIPE CHAVEZ DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**, presentado por la Sr Taco Guanoluisa Carlos Alejandro, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción: septiembre - febrero, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que se cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

**LA COMISIÓN**



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'J. Gárces'.

**Mg. José Gárces**  
**Miembro**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Santiago Gárces'.

**Mg. Santiago Gárces**  
**Miembro**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de tesis de grado está dedicado a DIOS, por darme la vida a través de mis padres, quienes con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de mí una persona con valores para poder desenvolverme como profesional.

En especial a mi madre quien con mucho sacrificio y esmero ha logrado brindarme su apoyo incondicional y ella es el motivo y la razón que me ha llevado a seguir superándome día a día, para alcanzar mis más apreciados ideales de superación.

Alejandro Taco

## **AGRADECIMIENTO**

El presente trabajo va dirigido con una expresión de gratitud para mis distinguidos Maestros que con entusiasmo vertieron todo su apostolado y para quienes me apoyaron en todo momento y han sido testigos de mis triunfos y fracasos.

Para la Universidad Técnica de Ambato, de la cual llevo las mejores enseñanzas, porque en sus aulas recibí grandes conocimientos que nunca olvidaré.

Finalmente agradezco a la Escuela Luis Felipe Chávez por abrirme las puertas para poder realizar mi trabajo de investigación.

Alejandro Taco

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Portada.....	i
Aprobación del Tutor del Trabajo De Graduación o Titulación .....	ii
Autoría del Trabajo de Graduación .....	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Al Concejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.....	v
Dedicatoria .....	vi
Agradecimiento .....	vii
Índice General de Contenidos .....	viii
Índice de Cuadros.....	xi
Índice de Gráficos .....	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii
INTRODUCCIÓN .....	1

### CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	2
1.2 Planteamiento del Problema.....	2
1.2.1 Contextualización.....	2
1.2.2 Análisis Crítico .....	5
1.2.4 Prognosis .....	5
1.2.5 Formulación del Problema .....	6
1.2.6 Preguntas Directrices .....	6
1.2.7 Delimitación del objeto de la Investigación.....	7
1.3 Justificación.....	7
1.4 Objetivos .....	8
1.4.1 Objetivo General .....	8
1.4.2 Objetivos Específicos.....	9



**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEORICO**

2.1 Antecedentes de la Investigación .....	10
2.2 Fundamentación Filosófica .....	13
2.3 Fundamentación Legal .....	14
2.4 Categorías Fundamentales .....	15

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

3.1 Enfoque de la Investigación .....	35
3.2 Modalidad Básica de la Investigación.....	35
3.3 Nivel o Tipo de Investigación .....	36
3.4 Población y Muestra.....	36
3.5 Operalización de la Variable Independiente. ....	37
3.6 Plan de Recolección de Información.....	39
3.7 Procesamiento de la Información.....	39

**CAPÍTULO IV**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 Encuesta Aplicada a los Estudiantes .....	40
4.2 Encuesta Aplicada a los Entrenadores .....	44
4.3 Verificación de Hipótesis .....	48

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones .....	50
5.2 Recomendaciones.....	51

**CAPÍTULO VI**  
**PROPUESTA**

6.1 Datos Informativos.....	52
6.2 Antecedentes de la Propuesta.....	52
6.3 Justificación.....	53
6.4 Objetivos .....	53
6.4.1. Objetivo General .....	53
6.4.2 Objetivos Específicos.....	53
6.5 Análisis de Factibilidad.....	54
6.6 Fundamentación .....	56
6.7 Modelo Operativo .....	61

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Población y muestra .....	36
Cuadro N° 2 Variable Independiente .....	37
Cuadro N° 3 Variable Dependiente: El Rendimiento Físico.....	38
Cuadro N° 4 Recolección de información.....	39
Cuadro N° 5 Nuevas técnicas .....	40
Cuadro N° 6 Estrategias adecuadas .....	41
Cuadro N° 7 Métodos actualizados .....	42
Cuadro N° 8 Métodos prácticos .....	43
Cuadro N° 9 Movimientos básicos.....	44
Cuadro N° 10 Actividad física .....	45
Cuadro N° 11 Metas .....	46
Cuadro N° 12 Estudiantes preparados .....	47
Cuadro N° 13 Verificación de Hipótesis .....	48
Cuadro N° 14 Frecuencia observada .....	49
Cuadro N° 15: Frecuencia esperada .....	49
Cuadro N° 16: Cálculo del Chi <sup>2</sup> .....	49
Cuadro N° 17: Módulo operativo de la propuesta.....	61

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Árbol de Problemas .....	4
Gráfico N° 2	Categorías Fundamentales .....	15
Gráfico N° 3	Constelación de la V.I.....	16
Gráfico N° 4	Constelación de Ideas de la variable independiente. ....	17
Gráfico N° 5	Nuevas técnicas .....	40
Gráfico N° 6	Estrategias adecuadas .....	41
Gráfico N° 7	Métodos actualizados.....	42
Gráfico N° 8	Métodos prácticos .....	43
Gráfico N° 9	Movimientos básicos .....	44
Gráfico N° 10	Actividad física .....	45
Gráfico N° 11	Metas.....	46
Gráfico N° 12	Estudiantes preparados .....	47

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE: CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD: PRESENCIAL**  
**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:** “La metodología de enseñanza del fútbol en el rendimiento físico de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela Luis Felipe Chávez del Cantón Latacunga de la Provincia de Cotopaxi”

**AUTOR:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

**TUTOR:** Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

**Resumen:**

Para poder enseñar fútbol se debe tener un conocimiento profundo, por una parte, de las características del juego finalidad y objetivos, y por otro, del sujeto a quien se entrena o enseña pero este conocimiento no debe estar restringido al fútbol de alto nivel sino que debe abarcar al fútbol que en cada etapa de su desarrollo juega el niño.

En la Escuela Luis Felipe Chávez se ha presentado el problema inadecuada metodología de enseñanza del fútbol en el rendimiento físico de los estudiantes, para poder evitar dificultades a futuro son los estudiantes; El presente trabajo de investigación se realizó porque los estudiantes venían presentando problemas en el aprendizaje en el fútbol ya que no existía una buena metodología para enseñar por lo que fue necesario implantar la propuesta pedagógica “Manual didáctico de metodologías de la enseñanza del fútbol para mejorar el rendimiento de los estudiantes del séptimo año de la Escuela Luis Felipe Chávez.

Para este proyecto se ha tomado datos reales utilizando todos los medios se ha podido dar una propuesta que creo es la más adecuada para los estudiantes.

**Palabras claves:** metodología, aprendizaje, características, juego, fútbol, conocimientos, enseñar, pedagogías, dificultades.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación con “La metodología de enseñanza del fútbol en el rendimiento físico de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Escuela Luis Felipe Chávez”, pretende resolver un problema ubicado en los años ya mencionados, por ello consta de las siguientes partes:

**Capítulo I:** Donde se describe el problema, la contextualización macro, meso y micro; árbol de problemas, análisis crítico, prognosis, preguntas directrices, objetivos general y específicos, justificación.

**Capítulo II:** El marco teórico que contiene antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, conceptualización categórica, hipótesis, señalamiento de variables.

**Capítulo III:** La metodología que contiene enfoque, modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de estudio, población y muestra, operacionalización de variables.

**Capítulo IV:** Donde se grafica los resultados obtenidos en las encuestas, también se verifica si es viable o no la propuesta de investigación para tomar una decisión final.

**Capítulo V:** Se llega y se describe las conclusiones y recomendaciones de los resultados

**Capítulo VI:** Donde se explica la propuesta a realizar en la institución con sus respectivas actividades y finalmente la bibliografía complementaria y sus respectivos anexos.

## **CAPÍTULO 1**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Tema**

“LA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA DEL FÚTBOL EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA LUIS FELIPE CHÁVEZ DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI.”

#### **1.2 Planteamiento del Problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

Con el pasar de los tiempos la metodología de enseñanza del fútbol es muy importante en todos los clubes del mundo, todos los entrenadores consideran a la metodología de enseñanza del fútbol como un factor fundamental durante el entrenamiento, como por ejemplo en Inglaterra existen escuelas permanentes de fútbol donde los entrenadores tienen un nivel de educación muy alta y por ende se desarrolla nuevas metodologías para la enseñanza del fútbol.

El rendimiento físico y la toma de decisiones dentro de los deportes colectivos plantean un acercamiento y conocimiento de los elementos que configuran y determinan la puesta en práctica para su correcto desarrollo, que va más allá de tratarlos como deportes colectivos.

A nivel mundial se ha podido notar que no tomamos muy en cuenta la metodología al momento de enseñar fútbol se debería tomar muy en cuenta ya que con una buena metodología se podría efectuar una revolución total en el fútbol ya que este proceso ayudaría a mejorar la enseñanza del fútbol.

En nuestro país, la mayoría de equipos de fútbol al rendimiento físico lo ven como factor principal en el entrenamiento, en diferentes clubes de fútbol escolar no se toma en cuenta la metodología de la enseñanza del fútbol, en algunos casos no se da a conocer esta actividad y su gran importancia para que los deportistas se desenvuelvan de mejor manera y optimicen su rendimiento físico, para emplearlo en los partidos de fútbol; Según el párrafo anterior en el Ecuador no se toma en cuenta la metodología para enseñar fútbol, ya que si se toma en cuenta estos aspectos, se vería un mejor desempeño físico y por ende se vería reflejado a la hora de practicar dicho deporte, por esta razón es que se trata de poner énfasis en la metodología para enseñar fútbol.

En la Escuela Luis Felipe Chávez, se ha observado que existen estudiantes que tienen un docente que no emplea nuevos métodos de enseñanza del fútbol, los estudiantes desconocen realmente sobre lo que son destrezas, habilidades, capacidades, sobre todo el rendimiento físico que se desarrollan en este deporte, con el entrenamiento diario la práctica del fútbol es necesario e indispensable para el correcto desenvolvimiento, comprensión, ubicación en el terreno de juego. Por lo tanto debemos tomar en cuenta que las metodologías de enseñanza del fútbol son de gran importancia y ayudan a que el niño tenga un adecuado fundamento técnico y táctico al practicar este deporte sin dejar atrás la mejora del aspecto físico de los niños.



### Árbol de problemas

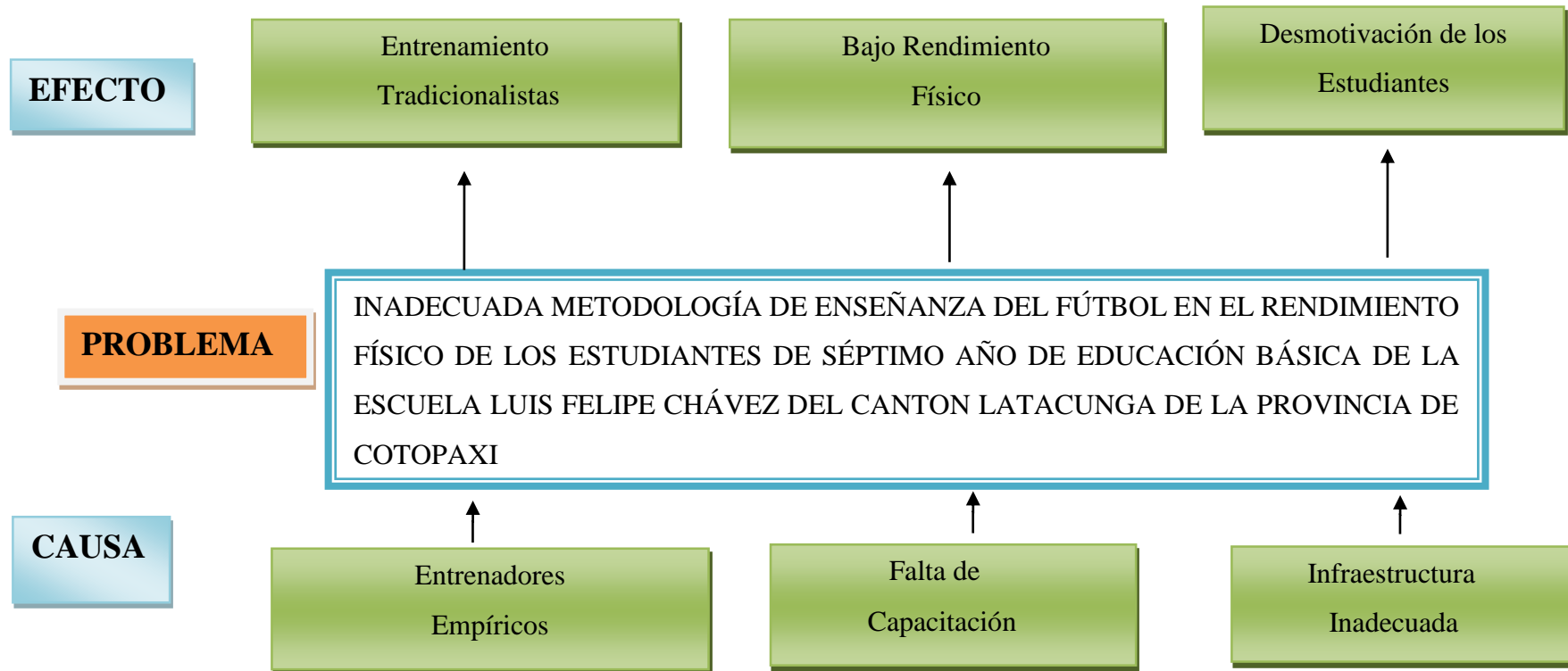


Gráfico N° 1 Árbol de Problemas

Elaborado por: Carlos Alejandro Taco Guanoluisa

### **1.2.2 Análisis Crítico**

En la enseñanza del fútbol una de las causas negativas es que los entrenadores sean empíricos y solo se basen en metodologías desactualizadas, esto desarrollo en el estudiante aspectos negativos tanto técnico, táctico y estratégico, provocando unos entrenamientos tradicionalistas sin ningún tipo de aprendizaje y que el estudiante no tenga ninguna necesidad de practicar el deporte.

Otro factor que aporta al mantenimiento del problema es la falta de capacitación por parte de los profesores ya que no están preparados correctamente para enseñar al estudiante de una manera adecuada, provocando en los estudiantes un bajo rendimiento físico porque no se emplea los métodos correctos para desarrollar y mejorar las habilidades del estudiante.

Finalmente se señala como una causa de la problemática que existe una infraestructura inadecuada ya que es muy necesario contar con espacios destinados para realizar la práctica deportiva, esto provoca desmotivación en los estudiantes porque no tienen implementos deportivos, por ende el estudiante abandona la práctica del fútbol.

### **1.2.4 Prognosis**

De no realizar y ejecutar acciones que permitan mejorar la metodología tradicionalista de enseñanza del fútbol en los estudiantes seguirán aprendiendo de una manera inadecuada e insuficiente y esto no les va a ayudar a desarrollar sus capacidades psíquicas, motoras, físicas, sensoriales, etc.

Al no realizar esta investigación los niños tendrán un rendimiento físico tendrán como consecuencias el abandono prematuro de los niños a la práctica del fútbol, sobre todo lo que sería más grave la existencia de lesiones, logrando así la eliminación de muchos posibles futuros futbolistas.

Al no tener una adecuada infraestructura e implementos deportivos, provocará desmotivación de los estudiantes por la actividad física, porque no tiene un lugar destinado específicamente para la práctica del fútbol, ocasionando el abandono y deserción por parte de los estudiantes.

### **1.2.5 Formulación del Problema**

¿Cómo incide la metodología de enseñanza del fútbol en el rendimiento físico de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela Luis Felipe Chávez del cantón Latacunga de la provincia de Cotopaxi?

### **1.2.6 Preguntas Directrices**

¿Qué metodología de enseñanza del fútbol se utiliza en los niños de la escuela Luis Felipe Chávez del cantón Latacunga de la provincia de Cotopaxi?

¿Cómo es el rendimiento físico en los niños de la escuela Luis Felipe Chávez del cantón Latacunga de la provincia de Cotopaxi?

¿Qué alternativa propositiva se presenta para solucionar la enseñanza del fútbol en la problemática encontrada?

### **1.2.7 Delimitación del objeto de la Investigación**

#### **Delimitación de Contenidos**

CAMPO: Deportivo  
ÁREA: Cultura Física  
ASPECTO: Metodología de Enseñanza y Rendimiento Físico

#### **Delimitación Espacial**

El trabajo investigativo se realizara con los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela Luis Felipe Chávez.

#### **Delimitación Temporal**

La investigación se llevó a cabo en el primer Quimestre del año lectivo 2014- 2015.

#### **Delimitación de Observación**

Niños de 12 años

### **1.3 Justificación**

La presente investigación es importante, porque trata de implementar nuevas estrategias en la enseñanza del fútbol para los niños de esta institución además ayudara a que los estudiantes desarrollen habilidades, destrezas y sobre todo un buen rendimiento físico.

Al no haber un trabajo especial de la metodología de enseñanza del fútbol en la escuela, esta investigación toma interés en la institución pues quiere fomentar la utilización de métodos de enseñanza del fútbol en el aprendizaje de los niños.

Además del investigador los beneficiarios directos serán los estudiantes séptimo año de educación básica, profesores, entrenadores, autoridades, padres de familia, y comunidad deportiva, ya que absorberán conocimientos importantes de esta práctica deportiva como es el fútbol

Es factible, pues contamos con el apoyo de las autoridades de la escuela profesores de Cultura Física, sobre todo con la ayuda económica y completa predisposición de los padres de familia de esta institución educativa.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

Investigar la incidencia de la metodología de enseñanza del fútbol en el rendimiento físico de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela Luis Felipe Chaves del cantón Latacunga de la provincia de Cotopaxi

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

Determinar la metodología de enseñanza del fútbol en los niños de la escuela Luis Felipe Chávez del cantón Latacunga de la provincia de Cotopaxi.

Analizar el rendimiento físico en los niños de la escuela Luis Felipe Chávez del cantón Latacunga de la provincia de Cotopaxi.

Diseñar un manual didáctico de enseñanza del fútbol que mejore el rendimiento deportivo en los niños de séptimo año de la escuela Luis Felipe Chávez del cantón Latacunga de la provincia de Cotopaxi.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes de la Investigación

Revisando el repositorio virtual de la Universidad Técnica de Ambato, de la biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, dentro de la carrera de Cultura Física, se encontró los siguientes temas que tienen similitud con la variable independiente por tal motivo, se tomó en cuenta a los trabajos investigativos que a continuación se detalla.

**TEMA:** “LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN LA PARTICIPACIÓN EN EL CAMPEONATO ESCOLAR DE LA ESCUELA BENJAMÍN ARAUJO DE PATATE EN EL AÑO LECTIVO 2008-2009”

**AUTOR:** Fabricio Vélez

El tema trata de los fundamentos técnicos del fútbol y su incidencia en la participación en el campeonato escolar. El autor después de realizar la investigación obtuvo las siguientes conclusiones.

#### **CONCLUSIONES:**

- No se planifica los entrenamientos diarios de acuerdo con las cualidades fisiológicas de cada deportista.
- El trabajo técnico se realiza solo de manera empírica y es manejada por personas que tienen el conocimiento científico necesario sin llegar a los niveles que en competencia se necesita.
- Es necesario de una guía teórica para el trabajo con los estudiantes en la institución

**TEMA:** “PLANIFICACIÓN CÍCLICA DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS EDADES FORMATIVAS DE LOS FUTBOLISTAS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL CEVALLOS DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

**AUTOR:** Lic. Oswaldo Enrique Garcés Pico

**FECHA:** Ambato - Ecuador 2013

**CONCLUSIONES:**

- La planificación deportiva constituye un factor determinante en el rendimiento deportivo en las edades de formación de los futbolistas de Liga Deportiva Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua, periodo Febrero-October año 2013.
- Se ha realizado un estudio exhaustivo de las variables de la Investigación en fuentes escritas así como en Liga Cantonal con lo que se tiene una clara idea de la planificación cíclica del fútbol que incide en las edades formativas de los futbolistas de Liga Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua.
- Ha existido un análisis detenido de causas y efectos de la planificación cíclica del fútbol que incida en el rendimiento deportivo en las edades formativas de los futbolistas de Liga Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua.
- La planificación adecuada de la práctica del fútbol incide en el rendimiento deportivo en las edades formativas de los futbolistas de Liga Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua

**RECOMENDACIONES:**

- Se recomienda concientizar a los integrantes de Liga Cantonal sobre la incidencia que tiene la planificación cíclica en el rendimiento deportivo.
- Mejorar el tipo de formación deportiva actual mediante una correcta planificación.



- Planificar estrategias de mejora del estado del rendimiento deportivo a través de la planificación cíclica en las divisiones formativas de Liga Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua.

- Diseñar una planificación cíclica del fútbol que incida en el rendimiento deportivo en las edades formativas de los futbolistas de Liga Cantonal Cevallos de la provincia de Tungurahua.

**TEMA:** “LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO FORMATIVO DE LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 12 DE LA LIGA BARRIAL LA PENINSULA”

**AUTOR:** Fabián Fausto Anchatuña Culqui

**FECHA:** Ambato – Ecuador 2014

**CONCLUSIONES:**

- En la Liga Barrial la Península la práctica del fútbol incide en la formación de los niños de la categoría sub 12, pero el poco dominio del tema ha contribuido a cometer errores que ya no lo quieren volver a ser.
- Los procesos formativos en la categoría sub 12 han sido desconocido para unos y para otros han sido inconvenientes, porque no se posee una planificación continua para estas categorías.
- Se procede a elaborar una guía metodológica para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol la cual será una contribución para el desarrollo del fútbol en los niños.

## **RECOMENDACIONES:**

- Se recomienda una actualización de conocimientos ya que la iniciación deportiva es fundamental para la correcta formación de futuros deportistas que contribuirán a un notable desempeño deportivo de las instituciones.
- Se recomienda tomar mayor importancia en esta categoría y llevar una planificación tanto en directivos, cuerpo técnico que está a cargo de esta categoría, pero no solo por la competencia sino en forma continúa.
- Se recomienda a los directivos y entrenadores promover la guía metodológica, para poder hacer énfasis en la práctica del fútbol y a su vez mejorar los fundamentos técnicos en edades tempranas.

## **2.2 Fundamentación Filosófica**

Durante un período demasiado extenso de tiempo, los intelectuales, artistas, científicos y pensadores, creyeron que los seres humanos que dedican su vida a la actividad del fútbol, carecen de poco contenido intelectual o simplemente nunca determinaban tomar algún rumbo según lo que imponen determinadas doctrinas ideológicas. Parecía ser que el fútbol era solo una cuestión de jugar, ganar y perder.

Pero el hecho de que en las actividad deportiva como es el fútbol existan personas como los directores técnicos, que estructuran un determinado planteo táctico de su equipo, o que ciertos deportistas hayan modificado el curso normal si cómo se iban efectuando la forma de jugar, generó que el fútbol persiga sus propios paradigmas de juego y al mismo tiempo que surjan antagonismos ideológicos que se tornan absolutamente incompatibles.

## **2.3 Fundamentación Legal**

### **CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR**

#### **Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.**

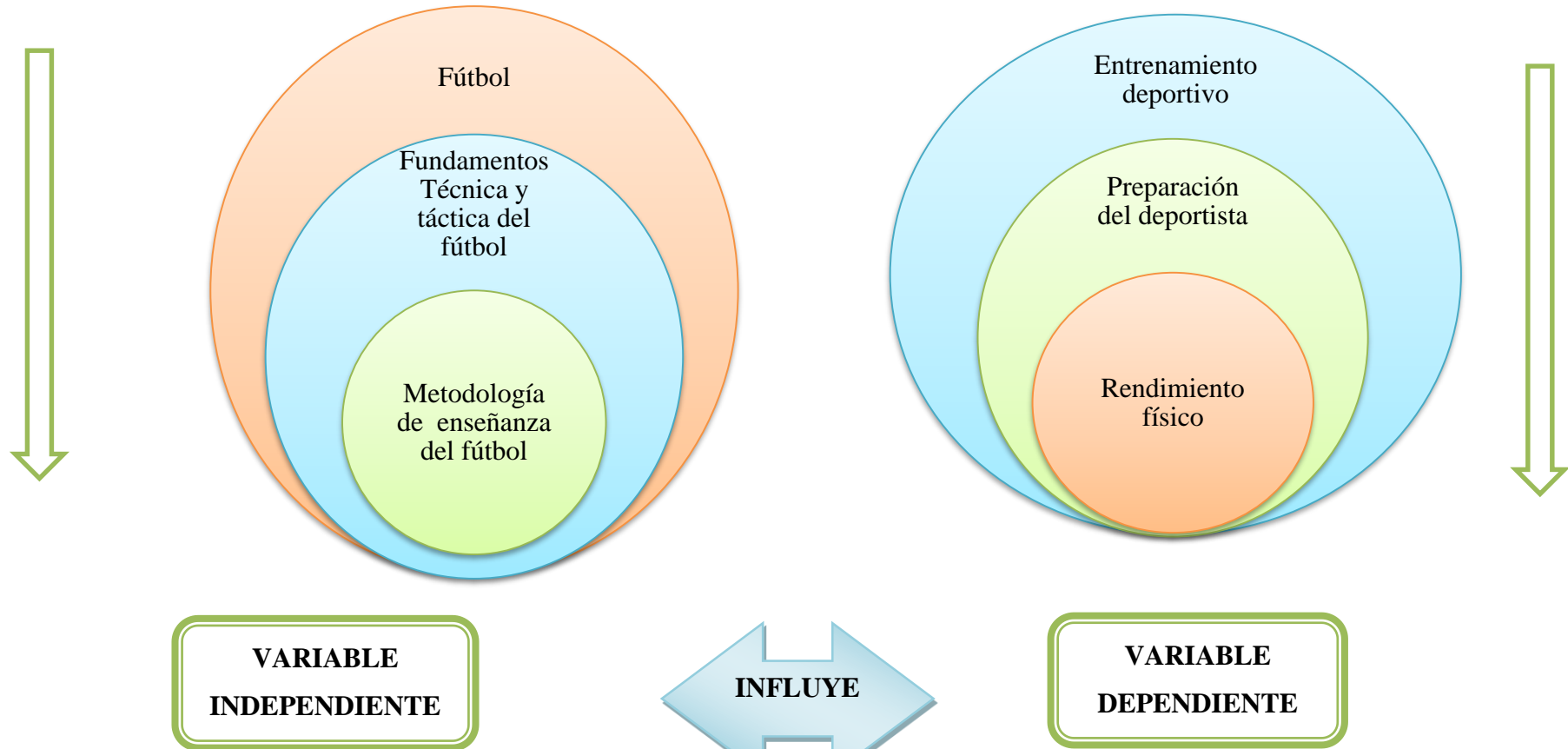
La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas, serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

### **LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN CONSTITUCIÓN**

**Art. 1.- Ámbito.-** Las disposiciones de la presente ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

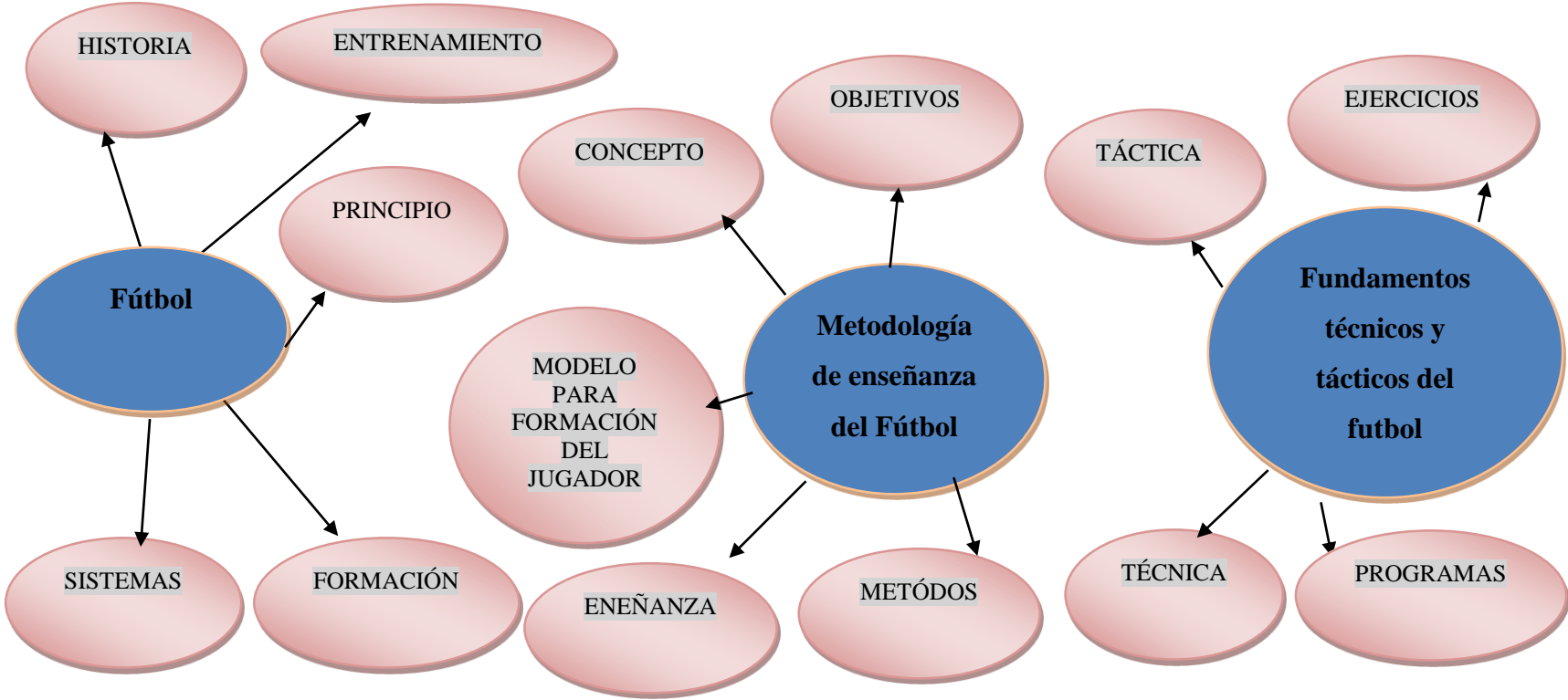
**Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las funciones del Estado.

## 2.4 Categorías Fundamentales



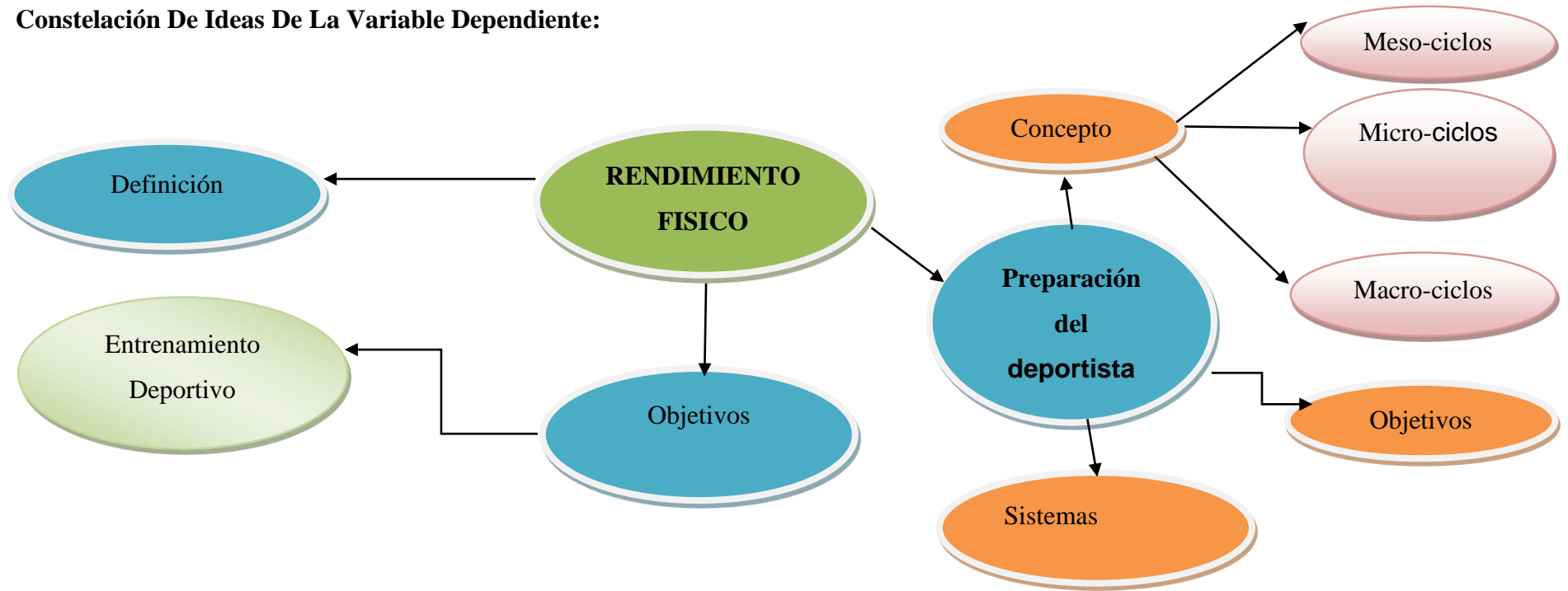
**Gráfico N° 2** Categorías Fundamentales  
**Elaborado por** Taco Guanoluisa : Carlos Alejandro

**Constelación de Ideas de la Variable Independiente**



**Gráfico N° 3 Constelación de la V.I**  
**Elaborado por:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

**Constelación De Ideas De La Variable Dependiente:**



**Gráfico N° 4 Constelación de Ideas de la variable independiente.**  
**Elaborado por:** Carlos Alejandro Taco Guanoluisa

## **CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE METODOLÓGIA**

### **DEFINICIÓN DE METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA DEL FÚTBOL**

La metodología presenta algunas definiciones:

Los métodos: son el conjunto de operaciones ordenadas, con las que se pretende obtener un resultado. La buena organización, secuenciación y sistematización de la acción tendrá como objetivo el lograr una meta. (Mosston, 1978)

“Una acción pedagógica en la que se diferencian tres fases: a) fase pre-activa; b) fase activa; c) fase post-activa de la enseñanza”. (Pieron, 1984)

Y por supuesto la que nos da el diccionario:

“Conjunto de métodos que se siguen en una disciplina científica, en un estudio o en una exposición doctrinal”.

### **DEFINICIÓN DE METODOLOGÍA DEPORTIVA**

La Metodología de la Investigación constituye una herramienta básica de las ciencias aplicadas al deporte, indispensable para la generación de nuevos conocimientos, así como para la solución de problemas relacionados con el entrenamiento físico y con el logro de óptimos resultados a nivel competitivo. En este sentido, resulta común que tanto entrenadores como investigadores del deporte, se formulen interrogantes tales como: ¿Cuáles son las causas del bajo rendimiento de mis atletas? ¿Qué efecto tendrá el consumo de una determinada sustancia? ¿Cómo puedo hacer más eficiente la sesión de entrenamiento? Sin embargo, estas preguntas no pueden ser respondidas correctamente sin la ejecución de un riguroso y sistemático proceso de investigación caracterizado por el empleo de una metodología que incluye el uso de diseños, técnicas e instrumentos válidos y

confiables. Sólo así, los resultados obtenidos podrán ser generalizables y aplicables en la solución de los problemas científicos del deporte. Para cumplir con el propósito central de este trabajo. (Digital, Junio 2011)

## **AREÁ DE ACCIÓN DE LA METODOLOGÍA**

La metodología está presente en todas las áreas de conocimiento por qué nos dice cómo se debe transmitir de la manera más óptima los conocimientos de una persona a otra, o de una generación a otra; La metodología cuando se refiere al proceso enseñanza aprendizaje se la relaciona con: “una referida al campo de la pedagogía, concretamente relacionada con el estudio de los métodos de enseñanza, y la otra, relativa al estudio analítico y crítico de los métodos de investigación y de prueba” (Vera, 1968)

Y su premisa fundamental es la iniciación ya que de esta depende su constancia en la práctica, que es lo que nos interesa a nivel de actividad física, y propone sobre todo modelos de tipo lúdico donde la diversión sea la base de su constancia donde se divierta y entrene sin darse cuenta de ello.

## **OBJETIVOS DE LA METODOLOGÍA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL**

La metodología por estar presente en cada una de las ciencias del conocimiento humano tiene diferentes objetivos, y en el deporte y en las actividades físicas no podría ser de otra manera, “debe quedarnos claro que éstos deben ser lo más integrales posible, buscando no sólo objetivos físicos y motrices, sino que debemos plantearnos también otros fines cognitivos, afectivos y sociales”. (Giménez, 2000)

La metodología lo que busca a través de una buena práctica de los aerobics es:



- Fomentar, mantener y mejorar la salud de los usuarios a través de la práctica del fútbol.
  
- Integrar socialmente al usuario nuevo al grupo y desarrollar su sentido de pertenencia a una comunidad.
  
- Crear buenos hábitos relacionados con la salud (no fumar, no tomar, nutrirse adecuadamente, etc) y con la práctica de actividades físicas para evitar el sedentarismo y por ende las enfermedades relacionadas a este (sobrepeso, problemas de tipo cardiacos, diabetes, presión arterial alta, etc).

## **MODELOS PEDAGÓGICOS**

Los modelos pedagógicos nacen de la idea de que es lo que se quiere construir y qué tipo de hombre y de sociedad se necesita obtener de acuerdo a las circunstancias actuales.

En un modelo pedagógico se establecen los lineamientos sobre cuya base se derivan posteriormente los propósitos y los objetivos; su reflexión en torno a la selección, el nivel de generalidad, jerarquización y continuidad de los temas, establecerá pautas para determinar los contenidos y sus secuencias.

Los modelos fundamentarán una particular relación entre el maestro, el saber y el alumno, estableciendo sus principales características y niveles de jerarquización.

Finalmente, delimitarán la función de los recursos didácticos que se requieren para llevar a cabo su implementación.

## **DIVISIÓN DE LOS MODELOS PEDAGÓGICOS**

- **PEDAGÓGIA TRADICIONAL:** que se propone lograr el aprendizaje mediante la transmisión de información.
- **PEDAGÓGIA ACTIVA:** para la cual la prioridad está dada a la acción, manipulación y el contacto directo a los objetos.
- **PEDAGÓGIA COGNOSCITIVAS:** que partiendo de los postulados de la psicología genética proponen el desarrollo del pensamiento y la creatividad como la finalidad de la educación, transformando con ello los contenidos, la secuencia y los métodos pedagógicos vigentes.

La historia del fútbol, se considera a partir de 1863, año de fundación de The Football Association, aunque sus orígenes, al igual que los demás códigos de fútbol, se remontan varios siglos en el pasado, particularmente en las islas británicas durante la edad Media.<sup>1 2</sup> Si bien existían puntos en común entre diferentes juegos de pelota que se desarrollaron desde el siglo III a. C., el fútbol del siglo XXI, el deporte tal como se lo conoce hoy, tiene sus orígenes en las Islas británicas.<sup>2</sup>

Los primeros códigos británicos que dieron origen al fútbol asociación se caracterizaban por su poca organización y violencia extrema.<sup>3</sup> No obstante, también existían otros códigos menos violentos y mejor organizados. Quizás uno de los más conocidos fue el calcio florentino, deporte de equipo muy popular en Italia que tuvo incidencia en los códigos de algunas escuelas británicas.<sup>4</sup> La formación definitiva del fútbol asociación tuvo su momento culminante durante el siglo XIX. En 1848 representantes de diferentes colegios ingleses se dieron cita en la Universidad de Cambridge para crear el código Cambridge, que

funcionaría como base para la creación del reglamento del fútbol moderno.<sup>5</sup> Finalmente, en 1863 en la ciudad de Londres se oficializaron las primeras reglas del fútbol asociación.

Desde entonces el fútbol ha tenido un crecimiento constante, hasta llegar a ser el deporte más popular del mundo con unas 270 millones de personas involucradas.<sup>7</sup> Con la realización de la primera reunión de la International Football Association Board en 1886 y la fundación de la FIFA en 1904, el deporte se ha expandido hasta llegar a todos los rincones del mundo. A partir de 1930 se comenzaría a disputar la Copa Mundial de Fútbol, que se convertiría en el evento deportivo con mayor audiencia del mundo.

## **DEFINICIÓN TÉCNICA DEL FÚTBOL**

Las ejecuciones técnicas del fútbol son los movimientos más adecuados para conseguir la mayor eficacia; es decir, los gestos y movimientos que son más eficaces con el mínimo gasto de energía. Sin embargo, la técnica no es un objetivo en sí, sino un medio para dominar los principios tácticos del fútbol. Las situaciones que se producen en el fútbol condicionarán las ejecuciones a realizar con la mayor efectividad. Como todas esas situaciones son irrepetibles, el jugador que tendrá éxito será aquél que tenga capacidad de amoldarse a las ejecuciones técnicas más apropiadas a dichas situaciones. Así pues, en el fútbol, y teniendo por referencia la posesión del balón, diferenciamos las siguientes ejecuciones técnicas:

### **ATAQUE:**

### **POSESIÓN DEL BALÓN**

- Jugador de campo: Familiarización Golpeos: Pase, Remate, Controles, Conducciones, Regates, Fintas , Protección del balón

#### **PORTERO**

- Pase con la mano, Saque con el pie + técnica del jugador de campo

#### **DEFENSA:**

#### **NO POSESIÓN DEL BALÓN**

- Jugador de campo: Entradas, Interceptaciones y Cargas
- Portero: Familiarización, Posición básica, Desplazamientos, Recepción del balón, Despeje, Desvío Salidas + técnica del jugador de campo (futbol, 2000)

### **LA TÁCTICA DEL FÚTBOL**

Define la táctica como: “la combinación inteligente de los recursos motrices, de forma individual y colectiva, para solucionarlas situaciones de juego de forma actual que surge de la propia actividad competitiva”. Por lo tanto podríamos entender la táctica como utilización de las habilidades técnicas más adecuadas adaptándolas para resoluciones e problemas motrices con oposición. (Sampedrito, 1999)

### **CONCEPTO DE FÚTBOL**

El fútbol también conocido como balompié, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues lo practican unos 270 millones de personas.

El terreno de juego es rectangular de césped natural o artificial, con una portería o arco a cada lado del campo. Se juega mediante una pelota que se debe desplazar a través del campo con cualquier parte del cuerpo que no sean los brazos o las manos,

y mayoritariamente con los pies (de ahí su nombre). El objetivo es introducirla dentro del arco contrario, acción que se denomina marcar un gol;

El juego moderno fue reinventado en Inglaterra tras la formación de la Football Association, cuyas reglas de 1863 son la base del deporte en la actualidad. El organismo rector del fútbol es la Fédération Internationale de Football Association, más conocida por su acrónimo FIFA. La competición internacional de fútbol más prestigiosa es la Copa Mundial de Fútbol, organizada cada cuatro años por dicho organismo. Este evento es el más famoso y el que cuenta con mayor cantidad de espectadores del mundo, doblando la audiencia de los Juegos Olímpicos. (Wikipedia, 2011)

## **SISTEMAS DE JUEGO**

Los sistemas de juego que se implementan en los entrenamientos o jornadas de trabajo, es el proceso repetitivo de una enseñanza-aprendizaje asimilado con el pasar de los entrenamientos, siendo una representación exquisita del dominio puro en su estado natural del jugador con o sin balón, con todas las partes del cuerpo en movimiento, al piso o en el aire.

Los siguientes sistemas de juego son:

- 1-4-3-3
- 1-4-4-2
- 1-5-3-2
- 1-3-4-3
- 1-3-5-2
- 1-4-2-3-1
- 1-3-4-1-2

Estos sistemas son vulnerables mediante la aplicación de: concentración, actitud, aplicación, buena predisposición y ganas de hacer bien las cosas dentro del terreno de juego; La formación más típica del fútbol al ser la más equilibrada, parte con una defensa de cuatro jugadores, incluidos dos centrales que pueden jugar escalonados

(líbero y stoper) o en línea, y dos laterales que se turnan para proyectarse al ataque con el fin de asegurar tres defensas en todo momento e instancias del partido.

El medio o centro de la cancha cuenta con dos volantes externos de mucha proyección o avanzada y dos mediocampistas mixtos (que cumplen un rol defensivo y ofensivo) que pueden repartirse el centro del campo; El ataque va con dos jugadores que cumplen funciones generalmente específicas puede ser un ariete de área o 9 de área y un delantero externo que busca habilitar a su compañero desde las bandas, uno que recorra todo el frente de ataque y que sea asistido por un media punta que baje a buscar el balón, o dos centro delanteros que pisen constantemente el área en busca de centros o pelotazos con lanzamientos desde el medio o la defensa.

## **CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:**

### **RENDIMIENTO FÍSICO:**

Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite del rendimiento físico como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes,

donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo.

Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de rendimiento físico, aunque éste sea más simple y menos intenso.

El rendimiento físico tiene 2 etapas principales:

1.- El rendimiento físico General.

2.- EL rendimiento físico Específica.

1.- El rendimiento físico General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados. (Patricia, 29 de mayo de 1999)

- Mediante la rendimiento físico General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.
- La rendimiento físico General debe realizarse durante el período preparatorio (llamado también de pretemporada), o sea, en un etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas.

Dentro de las funciones que cumple el rendimiento físico General tenemos:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
  
- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.
  
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.
  
- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.
  
  
- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los meso-ciclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.



- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los hemiplanos (derecho - izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio - respiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial. (Juan, Rendimiento físico, 12 de abril del 2005)

El trabajo del rendimiento físico general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes.

Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.

#### **Sistema cardiovascular:**

- Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético.

- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.
  
- Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
  
- Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo.
  
- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño). (Eloy, 25 de agosto del 2001)

**Sistema respiratorio:**

- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.
  
- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración.
  
- Aumenta la capacidad vital.

**Sistema nervioso:**

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia.
- Se fortalecen las cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en sí mismo, que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.

#### **Sistema locomotor:**

- Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación e intermuscular.
- Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.
- Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

#### **Capacidad general del organismo:**

- Disminuyen notablemente las enfermedades, sus mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados.

- Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del deportista, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantice sucesivamente que el atleta asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

2- La **rendimiento físico Específica**, se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva; Sin un buen **rendimiento físico General**, es casi imposible realizar una **Preparación Física Específica** eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la **Preparación Física General**.

El **rendimiento físico Específico** se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia; El **rendimiento físico** constituye una de las 5 Partes del **Entrenamiento Deportivo**, y es indispensable para poder realizar todo el **Proceso de Preparación del deportista**.

## **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

“El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático cuyo objetivo fundamental se enmarca en lograr potencializar las capacidades del atleta hacia una actividad determinada: es un proceso a largo plazo que se efectúa en forma sistemática y progresiva y reconoce las necesidades y capacidades del individuo”. (Científicas B. , 2011)

“El entrenamiento deportivo es un proceso completo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva”. (pág. 93)

“Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos físicos-psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición”. (López, 2002)

El objetivo del entrenamiento deportivo, es lograr la adaptación del organismo a la coordinación global que demanda este deporte así como a las exigencias de carácter psicológico que son necesarias para soportar el mismo. También se entiende por entrenamiento deportivo al proceso y perfeccionamiento dirigido por principios científicos y especialmente pedagógicos con la intención de llevar a los deportistas a rendimientos altos y máximos en un deporte o en una disciplina deportiva, tomando en cuenta una planificación sistemática sobre:

- La capacidad de rendimiento. (Formación)
- La disposición al rendimiento. (Educación)

## **TAREAS PRINCIPALES**

- Preparación condicional (atlética).
- Preparación técnico-coordinativa.
- Preparación táctica.

- Preparación intelectual.
- Educación.

El entrenamiento deportivo incluye diversos aspectos. Se menciona cuatro grandes áreas.

**ENTRENAMIENTO FÍSICO:** Consiste en el desarrollo de las cualidades físicas, siendo estas: La Velocidad, La Fuerza, La Resistencia, La Flexibilidad, La Coordinación.

El entrenamiento físico es más mecánico: series planeadas de ejercicios que desarrollan habilidades específicas o músculos con la intención de conseguir el máximo potencial en un momento determinado.

**ENTRENAMIENTO TÉCNICO:** Consiste en el aprendizaje del Gesto Deportivo. En este caso: correr bien. Es fundamental para evitar lesiones, para ahorrar energía, para mejorar el rendimiento.

**ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO:** Prepararse para enfrentarse a situaciones de estrés, cansancio, ansiedad, conocerse y saber cómo enfrentarse a ellas en cada caso. (Unos se crecen y otros se hunden ante una misma situación). Existen numerosas técnicas de mejora (relajación, auto hipnosis, el yoga, visualización...).

## **PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA**

Preparación es la consecuencia de preparar algo (disponerlo con un cierto fin, elaborarlo). La noción de física, por su parte, puede tener varias acepciones: en este caso nos interesa su utilización con referencia al cuerpo y al organismo.

La preparación física, por lo tanto, es el entrenamiento que desarrolla una persona para estar en condiciones de realizar una cierta actividad. A través de determinados ejercicios y de una alimentación saludable, un individuo puede “preparar” su cuerpo para afrontar un determinado reto. (2008)

## CAPITULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1 Enfoque de la Investigación

La presente investigación es de carácter cualitativo.

Es cualitativo, porque se va a valorar la influencia del rendimiento físico en el fútbol con los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela Luis Felipe Chávez de la provincia de Cotopaxi.

#### 3.2 Modalidad Básica de la Investigación

El presente proyecto será de tipo:

**Bibliográfico:** Porque nos apoyamos en libros para poder realizar un breve análisis entre las teorías de varios autores así como su investigación.

**De campo:** Porque permitió recabar la información en el lugar de los hechos.

**De intervención Social:** Porque socializa la calidad de conocimientos a los estudiantes de la escuela Luis Felipe Chávez; También nos apoyamos en la técnica que es la encuesta y el instrumento que es el cuestionario.



### 3.3 Nivel o Tipo de Investigación

Para este proyecto se empleó la investigación exploratoria, descriptiva, explicativa y Relación de Variables.

**Es de nivel Exploratorio:** ya que ayuda a estudiar de forma preliminar como es la metodología de enseñanza del futbol poniendo al investigador en contacto con la realidad que se va a estudiar, ayudando a generar hipótesis.

**Es de nivel Descriptivo:** pues permite establecer cómo se manifiesta el rendimiento físico en los alumnos para así describirlos en una forma detallada.

**Es de nivel Explicativa:** Permite explicar el fenómeno, llegar al conocimiento de las causas y efecto.

**Relación de Variables:** Permite medir el grado de relación existente entre la metodología de la enseñanza del fútbol en el rendimiento físico

### 3.4 Población y Muestra

En la escuela Luis Felipe Chávez el presente trabajo de investigación se lo realizará con 40 jugadores de futbol 6 entrenadores. Con una población total de 40 personas.

Cuadro N° 1 Población y muestra

ESCUELA LUIS FELIPE CHÁVEZ		
Población	Frecuencia	Porcentaje
Estudiantes	40	100%
Docentes	0	0%
Total	40	100%

Elaborado por: Carlos Alejandro Taco Guanoluisa

### 3.5 Operalización de la Variable Independiente.

**Variable independiente:** Metodologías de enseñanza de fútbol

Cuadro N° 2 Variable Independiente

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Conjunto de técnicas o procedimientos actuales que se emplean en una ciencia o deporte, hay que entenderla como descripción explicación y justificación de los métodos prácticos y teóricos.	Procedimientos	Técnicas Estrategias	¿Cree usted que con la aplicación de nuevas técnicas en la enseñanza del fútbol se conseguirá desarrollar el rendimiento físico? ¿Con estrategias adecuadas cree usted que se mejorara el aprendizaje del futbol?	<b>Técnica</b> Encuesta <b>Instrumento</b> Cuestionario
	Métodos	Práctico Teórico	¿Considera usted que se debe aplicar métodos actualizados para mejorar el estilo de juego? ¿Piensa usted que los métodos prácticos ayuda a mejorar el aprendizaje del futbol?	

Elaborado por: Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

**VARIABLE DEPENDIENTE:** El Rendimiento Físico

**Cuadro N° 3 Variable Dependiente: El Rendimiento Físico**

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMES BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Rendimiento físico es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar.	Actividades  Físicas  Logros	Movimientos  Gasto de energía  Meta	¿Cree usted que el trabajo de los movimientos básicos ayuda a mejorar el rendimiento físico?  ¿Cree usted que con la actividad física se gasta energía?  ¿Cree usted que los estudiantes tienen metas a cumplir como deportista?  ¿Cree usted que los estudiantes están preparados físicamente para realizar deporte?	<b>Técnica</b> Encuesta. <b>Instrumento</b> Cuestionario.

**Elaborado por:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

### 3.6 Plan de Recolección de Información

Cuadro N° 4 Recolección de información

PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	
PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué realizar la investigación?	Conocer el efecto de la metodología de la enseñanza del fútbol en el rendimiento físico
¿De qué personas?	De los estudiantes de séptimo año de educación básica
¿Sobre qué aspectos?	Metodología de la enseñanza del fútbol en el rendimiento físico
¿Quién o quiénes van a ser investigados?	los estudiantes de séptimo año de educación básica
¿Cuándo?	En el año 2014-2015
¿Dónde?	Escuela Luis Felipe Chávez
¿Cuántas veces?	Una sola vez
¿Quién o quiénes?	Carlos Taco
¿Sobre qué aspectos?	La metodología sobre el rendimiento físico
¿En qué situaciones o circunstancias?	Durante los entrenamientos de futbol.

Elaborado por: Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

### 3.7 Procesamiento de la Información

Se solicitara la autorización pertinente a las autoridades de la Institución para realizar la investigación, posteriormente se aplica las encuestas, una vez recogida la información se procederá a la tabulación de la información con el fin de realizar el procesamiento estadístico y su presentación.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Encuesta Aplicada a los Estudiantes

1.- ¿Cree usted que con la aplicación de técnicas en la enseñanza del futbol se conseguirá desarrollar el rendimiento físico?

Cuadro N° 5 Nuevas técnicas

N°	ALTERNATIVA	CANTIDAD	%
1	Si	25	63%
2	No	15	37%
	Total	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

Gráfico N° 5 Nuevas técnicas



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

#### Análisis:

De los 40 estudiantes encuestados correspondientes al 100%, indican que; 25 estudiantes que es el 63 % afirman que con la aplicación de nuevas técnicas de futbol se puede mejorar el rendimiento físico, 15 estudiantes encuestados que es el 37% dicen que no se puede mejorar el rendimiento físico con la aplicación de nuevas técnicas de enseñanza del futbol.

#### Interpretación:

La mayor parte de los niños creen que si puede mejorar el rendimiento físico con técnicas, mientras la minoría de los estudiantes cree que no se puede mejorar el rendimiento físico con la aplicación de técnicas de enseñanza del fútbol.

## 2.- ¿Con estrategias adecuadas cree usted que se mejorara el aprendizaje del fútbol?

**Cuadro N° 6 Estrategias adecuadas**

N°	ALTERNATIVA	CANTIDAD	%
1	Si	22	55%
2	No	18	45%
	Total	40	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

**Gráfico N° 6 Estrategias adecuadas**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

### **Análisis**

De los 40 estudiantes encuestados correspondientes al 100%, indican que; 22 estudiantes que es el 55% afirman que con estrategias adecuada de puede mejorar el aprendizaje del futbol, 18 estudiantes que es el 45% que no se mejorará el aprendizaje el futbol con estrategias adecuada.

### **Interpretación:**

La mayoría de los encuestados creen que si se podrá mejorar el aprendizaje del fútbol con estrategias adecuadas mientras la minoría de los encuestados piensa que no se podrá mejorar el aprendizaje del fútbol con estrategias adecuadas.

### 3.- ¿Considera usted que se debe aplicar métodos actualizados para mejorar el estilo de juego?

**Cuadro N° 7 Métodos actualizados**

N°	ALTERNATIVA	CANTIDAD	%
1	Si	20	50%
2	No	20	50%
	Total	40	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

**Gráfico N° 7 Métodos actualizados**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

#### **Análisis**

De los 40 estudiantes encuestados correspondientes al 100%, indican que; 20 estudiantes que es el 50% afirman que se deben aplicar métodos actualizados para mejorar el estilo de juego, 20 estudiantes que es el 50% que no se debe aplicar métodos actualizados para mejorar el estilo del juego.

#### **Interpretación:**

La mitad de estudiantes concuerda que si se debe aplicar métodos actualizados ya que así se podrá mejorar el estilo de juego, la otra mitad de encuestados cree que no se debe aplicar métodos actualizados para mejorar el estilo de juego.

#### 4.- ¿Piensa usted que los métodos prácticos ayuda a mejorar el aprendizaje del fútbol?

**Cuadro N° 8 Métodos prácticos**

N°	ALTERNATIVA	CANTIDAD	%
1	Si	30	75%
2	No	10	25%
	Total	40	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

**Gráfico N° 8 Métodos prácticos**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes

**Elaborado por:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

#### **Análisis**

De los 40 estudiantes encuestados correspondientes al 100%, indican que; 30 estudiantes que es el 75% afirman que los métodos prácticos se ayudan al aprendizaje del futbol, 10 estudiantes que es el 25% que no se debe aplicar los métodos prácticos para aprender futbol.

#### **Interpretación:**

La mayoría de estudiantes concuerdan que si se debe tener más métodos prácticos para aprender a jugar futbol correctamente, y la parte sobrante indica que no es necesario implementar métodos prácticos para aprender a jugar al fútbol.



## 4.2 Encuesta Aplicada a los Entrenadores

1.- ¿Cree usted que el trabajo de los movimientos básicos ayuda a mejorar el rendimiento físico?

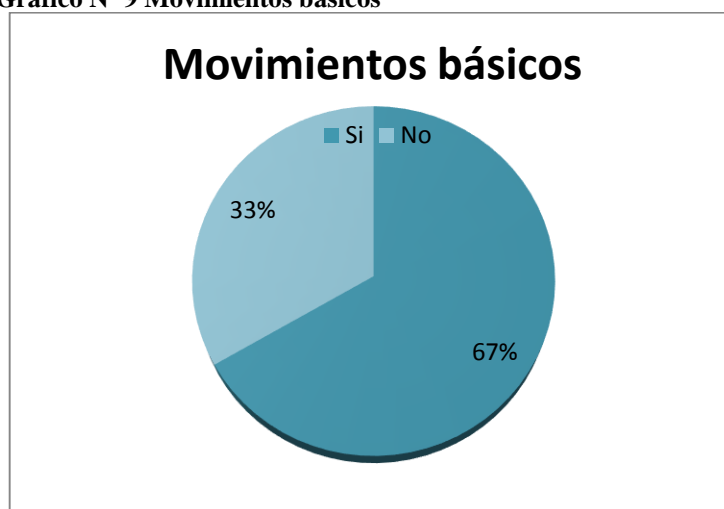
Cuadro N° 9 Movimientos básicos

N°	ALTERNATIVA	CANTIDAD	%
1	Si	2	67%
2	No	1	33%
	Total	3	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

Elaborado por: Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

Gráfico N° 9 Movimientos básicos



Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

Elaborado por: Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

### Análisis e interpretación:

De los 3 entrenadores encuestados correspondientes al 100%, 2 entrenadores que es el 67% afirman que el trabajo de los movimientos básicos ayuda a mejorar en rendimiento físico, 1 estudiantes que es el 33% que no ayuda trabajar en los movimientos básicos porque eso ayuda a mejorar el rendimiento físico.

Se deduce que para los entrenadores si es importante el trabajo de los movimientos básicos porque de esa manera se podrá mejorar el rendimiento físico, y por tal virtud se mejorara la condición física de los estudiantes.

## 2. ¿Cree usted que con la actividad física se gasta energía?

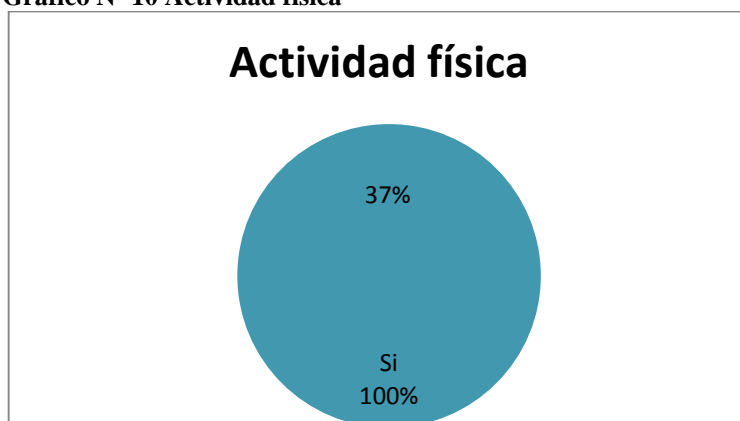
**Cuadro N° 10 Actividad física**

N°	ALTERNATIVA	CANTIDAD	%
1	Si	3	100%
2	No	0	37%
	Total	3	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores

**Elaborado por:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

**Gráfico N° 10 Actividad física**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores

**Elaborado por:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

### **Análisis e interpretación:**

De los 3 estudiantes encuestados correspondiente al 100%, indican que; 3 entrenadores que es el 100% afirman que con la actividad física se gasta energía. Se deduce que para los entrenadores al realizar actividad física si se gasta energía física, puesto que al realizar ejercicios nuestro cuerpo va perdiendo reservas de energía que se tenía almacenadas.

### 3. ¿Cree usted que los estudiantes tienen metas a cumplir como deportista?

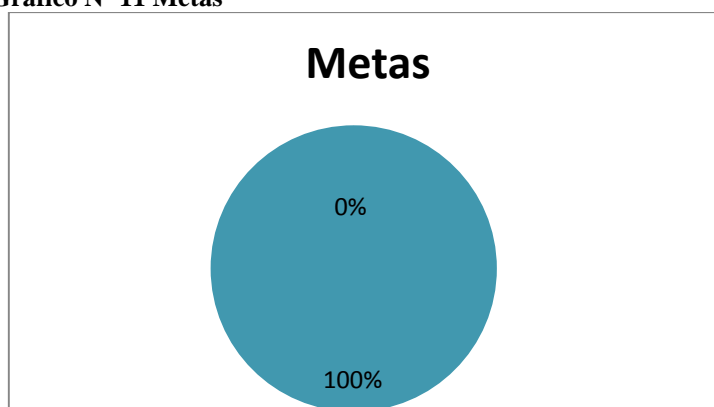
Cuadro N° 11 Metas

N°	ALTERNATIVA	CANTIDAD	%
1	Si	3	100%
2	No	0	0%
	Total	3	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

Elaborado por: Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

Gráfico N° 11 Metas



Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores

Elaborado por: Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

#### Análisis e interpretación:

De los 3 entrenadores encuestados correspondiente al 100%, indican que; 3 entrenadores que es el 100% afirman que es importante prepararse adecuadamente para lograr las metas como deportistas.

Se deduce que para los entrenadores si es importante prepararse adecuadamente para de esta manera poder cumplir las metas como deportistas, ya que de ellos mismo dependerán sus logros a futuro la manera de cómo se van preparando día a día.

#### 4. ¿Cree usted que los estudiantes están preparados físicamente para realizar deporte?

**Cuadro N° 12 Estudiantes preparados**

N°	ALTERNATIVA	CANTIDAD	%
1	Si	1	33%
2	No	2	67%
	Total	3	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores

**Elaborado por:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

**Gráfico N° 12 Estudiantes preparados**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores

**Elaborado por:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

#### **Análisis e interpretación:**

De los 3 entrenadores encuestados correspondiente al 100%, indican que; 2 entrenador que es el 67% afirman loes estudiantes no están correctamente preparados para realizar ejercicio, 1entrenador que es el 33% dicen que si están preparados para realizar ejercicio físico.

Se deduce que para los entrenadores los estudiantes no están correctamente preparados para poder realizar ejercicios físicos, por ende ellos no van a rendir correctamente durante el entrenamiento

### 4.3 Verificación de Hipótesis

Cuadro N° 13 Verificación de Hipótesis

PREGUNTAS ENCUESTAS				
Preguntas	2	4	1	4
Si	22	20	2	1
No	18	10	1	2

Elaborado por: Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

#### Planteamiento de hipótesis

**H1:** Las metodologías de enseñanza de fútbol **si incide** en el rendimiento físico de los estudiantes de la Escuela Luis Felipe Chávez.

**Ho:** Las metodologías de enseñanza de fútbol **no incide** en el rendimiento físico de los estudiantes de la Escuela Luis Felipe Chávez.

#### Nivel de significación, grados de libertad y regla de decisión.

$$\alpha = 0,05$$

$$gl = (c-1)(f-1) \Rightarrow (4-1)(2-1) = 3 \text{ gl}$$

#### Regla de decisión

Para un nivel de significación de  $\alpha = 0,05$  y 3 grados de libertad (gl).

Se aceptará la hipótesis nula ( $H_0$ ), si el valor de Chi cuadrado calculado ( $X^2_c$ ) es menor o igual al valor de Chi cuadrado tabular, ( $X^2_t$ ), caso contrario se rechazará la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se aceptará la ( $H_1$ ) hipótesis alterna.

#### Estimador estadístico (estadígrafo)

$$x^2 = \sum \left[ \frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

$X^2 = \Sigma$

$X^2$ = Valor a calcularse de Chi cuadrado

$\Sigma$ = Sumatoria

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

**Cuadro N° 14 Frecuencia observada**

Preguntas	Alternativas		Total
	Si	No	
2.- ¿Con estrategias adecuadas cree usted que se mejorara el aprendizaje del fútbol?	22	18	40
4.- ¿Piensa usted que los métodos prácticos ayuda a mejorar el aprendizaje del fútbol?	30	10	40
1.- ¿Cree usted que el trabajo de los movimientos básicos ayuda a mejorar el rendimiento físico?	2	1	3
4.- ¿Cree usted que los estudiantes están preparados físicamente para realizar deporte?	1	2	3
Total	55	31	86

**Elaborado por:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

**Cuadro N° 15: Frecuencia esperada**

Preguntas	Alternativas		Total
	Si	No	
2.- ¿Con estrategias adecuadas cree usted que se mejorara el aprendizaje del fútbol?	25,59	14,41	40
4.- ¿Piensa usted que los métodos prácticos ayuda a mejorar el aprendizaje del fútbol?	25,59	14,41	40
1.- ¿Cree usted que el trabajo de los movimientos básicos ayuda a mejorar el rendimiento físico?	1,91	1,09	3
4.- ¿Cree usted que los estudiantes están preparados físicamente para realizar deporte?	1,91	1,09	3
Total	55	31	86

**Elaborado por:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

**Cuadro N° 16: Cálculo del Chi<sup>2</sup>**

O	E	O-E	$(O - E)^2$	$(O - E)^2 / E$
22	25,59	-3,59	12,88	0,50
30	25,59	4,41	19,44	0,75
2	1,91	0,09	0,008	0,004
1	1,91	-0,91	0,82	0,42
18	14,41	3,59	12,88	0,89
10	14,41	-4,41	19,44	1,34
1	1,09	-0,09	0,008	0,007
2	1,09	0,91	0,82	0,75
<b>Chi<sup>2</sup></b>				4,66

**Elaborado por:** Tao Guanoluisa Carlos Alejandro

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- Se detectó que las metodologías de enseñanza ayudan a mejorar y desarrollar las capacidades físicas de los niños de Séptimo año de la Escuela “Luis Felipe Chávez” del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi, pero no existe una correcta aplicación de dichas metodologías.
- Se logró identificar que los niños del Séptimo año de la Escuela “Luis Felipe Chávez” del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi, no tiene un buen rendimiento físico porque no están correctamente preparados notándose así su desinterés por el deporte.
- Al notar el problema en los niños de la Escuela “Luis Felipe Chávez” del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi, se propone realizar un manual didáctico para mejorar el aprendizaje del fútbol y poder mejorar el rendimiento físico.

## **5.2 Recomendaciones**

- Realizar cursos para reforzar y aprender nuevas metodologías de enseñanza de fútbol, para que los maestros estén actualizados y preparados de manera correcta para enseñar a los estudiantes.
- Realizar conferencias con el fin concientizar a los estudiantes, ya que es importante para su desarrollo físico y mental, para evitar cualquier tipo de problema a futuro, de esta manera se podrá cambiar el rendimiento físico en los estudiantes y un buen desempeño en el fútbol.
- Diseñar un manual didáctico para mejorar el aprendizaje del fútbol y poder mejorar el rendimiento en los niños del Séptimo año de la Escuela “Luis Felipe Chávez” del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi.



## CAPÍTULO VI

### PROPUESTA

#### 6.1 Datos Informativos

**Título:** Manual didáctico de la enseñanza del fútbol que mejore el rendimiento deportivo de los niños de séptimo año de la escuela Luis Felipe Chávez del cantón Latacunga de la provincia de Cotopaxi.

**Institución Ejecutora:** “Luis Felipe Chávez”

**Beneficiarios:** Estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela “Luis Felipe Chávez”

**Ubicación:** Cantón Latacunga de la provincia de Cotopaxi

**Tiempo Estimado de Ejecución:** Un mes

**Equipo Técnico Responsable:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

**JORNADA:** Matutina

#### 6.2 Antecedentes de la Propuesta

En vista de la poca utilización de metodologías de enseñanza de fútbol de los estudiantes del séptimo año de la escuela Luis Felipe Chávez se decide realizar un manual didáctico para mejorar el aprendizaje del fútbol, siendo una buena opción en la que se sugiere como instrumento de aula tanto para los docentes y en especial para los estudiantes de la mencionada institución.

Luego de revisar los resultados en las encuestas realizadas, la presente investigación, se analiza que el manual didáctico de aprendizaje de fútbol es una estrategia necesaria para mejorar el rendimiento físico de los estudiantes por lo tanto el manual didáctico desempeña un buen papel en los docentes, en las/los estudiantes.

### **6.3 Justificación**

La presente propuesta es importante, por el apoyo que ofrecen las autoridades, docentes y estudiantes de la Escuela “Luis Felipe Chávez” a través de la misma pretendo mejorar el rendimiento físico de los estudiantes del Séptimo año, con la utilización de un manual didáctico de aprendizaje de fútbol y ayudara al rendimiento físico de los mismos.

Es factible porque se dispone de los recursos necesarios para su planificación, elaboración, ejecución y evaluación, además cuento con el apoyo de las autoridades, docentes y estudiantes de la Escuela “Luis Felipe Chávez”.

Los beneficios son para las niñas y niños de la institución, a la vez se beneficiaran los docentes, ya que de ellos depende el desarrollo y mejoramiento del rendimiento físico de los estudiantes.

### **6.4 Objetivos**

#### **6.4.1. Objetivo General**

Diseñar un manual didáctico para el aprendizaje fútbol para mejorar el rendimiento físico de los estudiantes del Séptimo año de la escuela “Luis Felipe Chávez”

#### **6.4.2 Objetivos Específicos**

- Socializar el manual didáctico para los docentes y los estudiantes con el fin de mejorar el aprendizaje del fútbol y el rendimiento físico.
- Planificar las sesiones de entrenamiento con los estudiantes de la escuela “Luis Felipe Chávez”, para lograr una óptima absorción de los conocimientos que se impartirá.

- Ejecutar lo establecido en el manual didáctico de aprendizaje del fútbol con los docentes y estudiantes.
- Evaluar el manual didáctico de aprendizaje de fútbol niños de la Escuela “Luis Felipe Chávez”, para determinar la propuesta para conocer la mejoría en el rendimiento físico.

## **6.5 Análisis de Factibilidad**

### **Factibilidad política**

La propuesta tiene factibilidad Política por cuanto se cuenta con el apoyo de las Autoridades y se respetan las políticas educativas de la Escuela “Luis Felipe Chávez”.

### **Factibilidad socio-cultural**

La ejecución del proyecto para desarrollar el manual didáctico de aprendizaje de fútbol hacia el mejoramiento del rendimiento físico de los estudiantes de la escuela Luis Felipe Chávez, es posible ya que ayudará al cambio integral de los estudiantes como el de los docentes.

### **Factibilidad Tecnológica**

Es factible porque se cuenta con los recursos necesarios para su planificación, elaboración, ejecución y evaluación además se cuenta con la autorización de las autoridades de la institución.

### **Factibilidad Organizacional**

Se ha conformado un equipo técnico y responsable que será el encargado de diseñar, aplicar la propuesta en especial en la fase de capacitación, por cuanto es factible la propuesta.

### **Factibilidad de Equidad de Género**

La ejecución de la propuesta es factible a nivel de equidad de género ya que está orientada a los docentes y estudiantes que tendrán una mejoría en el aprendizaje del fútbol, así no se denominará que solo las niñas o niños tienen una mejor o peor rendimiento físico al contrario el rendimiento no depende del género.

### **Factibilidad Ambiental**

A través de esta propuesta se mejorara el rendimiento físico y por ende se tendrá una mejor salud en todos los beneficiarios.

### **Factibilidad Económica**

Los precios son económicos para implementar la propuesta están acorde a la actualidad es decir que están al alcance de la investigadora, lo cual será en beneficio de los padres y sobre todo a los estudiantes que necesitan mejorar el rendimiento físico y por cuanto es factible la propuesta.

## **6.6 Fundamentación**

### **Tipos de manuales**

#### **Los manuales en las organizaciones**

Dentro de las organizaciones también existen manuales, tomando la primera de las definiciones mencionadas anteriormente, que ayudan al correcto funcionamiento de la misma. Esto se debe a que establecen cómo está estructurada cada unidad que la conforma, qué función tiene, quienes ocupan los cargos jerárquicos, qué relaciones se establecen con otras unidades, entre otros detalles que son básicos para el desempeño de la organización en su conjunto.

Por supuesto que para que los manuales de organizaciones cumplan sus funciones, deben ser difundidos a todos los miembros que conforman la entidad y debe ser respetado, sino carece de sentido. Dentro de manuales de organizaciones, se identifican los siguientes tipos:

- A. Manuales de procedimientos:** esta clase de manuales son los que describen paso a paso cuáles son las tareas que deberán llevar adelante cada unidad y cómo estas se vinculan con el resto, para que de esta manera la organización funcione coordinadamente. Se deben detallar las tareas, pasos, objetivos y demás, para que los integrantes logren comprender la función de la unidad que conforman y cómo se relacionan con el resto.

También se especifican los materiales que deberán utilizar para sus tareas, cuáles son las fechas límite para la concreción de las mismas, y establecer cuál es la función de cada uno de los miembros de la unidad, para que de esta manera no se superpongan las actividades, ni tampoco queden cosas sin hacer.

**B. Manuales históricos:** dentro de una organización, los manuales conocidos bajo este nombre son los que se encargan de recopilar la historia de la misma. En esta no sólo se incluye el año en que fue creada y por quienes, sino también quiénes fueron las autoridades que pasaron por la misma, cómo fue creciendo y evolucionando con el paso del tiempo, cuáles fueron los logros alcanzados, entre otros datos emblemáticos. Estos manuales ayudan a perpetuar una determinada cultura e identidad dentro de la organización, que se busca transmitir y preservar por parte de las autoridades que la componen. Esto facilita la cohesión tanto dentro como fuera de la organización.

**C. Manuales múltiples:** esta clase de manuales son los que contienen información de distinta índole con respecto a la organización. La idea de condensar en un único texto una diversidad de datos se debe a que es una manera sencilla de que los directivos puedan transmitir ciertas instrucciones a todos los miembros que conforman a la entidad. Por otra parte, se trata de una herramienta más acotada, sencilla y hasta económica si se la compara con la publicación de múltiples manuales con contenido específico. Por último, que toda la información pertinente se encuentre condensada en un único texto la vuelve más accesible para quienes quieran efectuar alguna consulta.

Por supuesto que para que estos manuales cumplan su función deben estar bien redactados, incluyendo la información más relevante de cada aspecto. Además, es

muy importante que el contenido se encuentre clasificado en capítulos que aglutinen información que se encuentre relacionada entre sí. También es esencial que los manuales de información múltiple cuenten con un índice bien detallado que ayude a sus lectores a encontrar aquello que necesiten, de forma rápida y práctica.

**D. Manuales técnicos:** esta clase de manuales son los que se abocan a la explicación detallada y ordenada de las diferentes técnicas que deben emplearse en la organización para que de esta forma puedan alcanzarse los objetivos preestablecidos. De esta forma, cada miembro podrá tener conocimiento sobre todas aquellas herramientas técnicas que acompañarán su labor y así desempeñar sus tareas de manera correcta. Por supuesto que con los avances de las tecnologías y el descubrimiento de nuevos conocimientos, estos manuales deben ir actualizándose constantemente, para ayudar a que el trabajo se vuelva más eficiente en el corto plazo.

**F. Manuales de calidad:** los manuales conocidos bajo este nombre son los que detallan cómo debe ser la calidad de la gestión, que incluye las distintas áreas de la entidad. Esto implica desde la calidad de la política, hasta de los procesos y objetivos que deberán alcanzarse. También, estos manuales especifican cómo debe ser medida la calidad en los diferentes aspectos para que de esta manera se puedan llevar adelante correcciones y modificaciones que mejoren el desempeño de la organización.

**G. Manuales normativos:** manuales como estos son los que incluyen una guía detallada sobre cómo se debe proceder ante ciertas situaciones, así como también cuáles serán las estrategias dentro de la entidad. Por su contenido, muchos denominan a este manual como “político”.

**H. Manuales de cargos:** estos manuales son los que describen qué responsabilidad y rol tiene cada puesto de la entidad, así como también cuál es la relación del mismo con los otros cargos de la entidad. Esto ayuda a que no se superpongan las tareas y que quede en claro cómo deben ser las relaciones interpersonales y las responsabilidades dentro de la organización. Es por su contenido que muchas personas llaman a este manual bajo el nombre de “individual”, justamente porque individualiza e identifica las tareas que permiten el funcionamiento de la organización.

**I. Manuales de ventas:** como su nombre ya deja entrever, se trata de aquellos textos que establecen pautas y procedimientos para llevar adelante las ventas de la organización. En estos se puede incluir desde la manera en que se evaluarán las mismas, hasta el comportamiento de la competencia. También suelen detallar en qué áreas se encuentran los distintos clientes, proveedores, servicios o productos, así como cuáles serán las estrategias para llevar adelante la comercialización. Estos manuales pueden aclarar cuáles serán las técnicas de comercialización y su funcionamiento, entre otros detalles. (Tiposco, 2014).

### **Manual Didáctico**

El material didáctico es aquel que reúne medios y recursos que facilitan la enseñanza y el aprendizaje. Suelen utilizarse dentro del ambiente educativo para facilitar la adquisición de conceptos, habilidades, actitudes y destrezas.

Es importante tener en cuenta que el material didáctico debe contar con los elementos que posibiliten un cierto aprendizaje específico. Por eso, un libro no siempre es un material didáctico. Por ejemplo, leer una novela sin realizar ningún tipo de análisis o trabajo al respecto, no supone que el libro actúe como material



didáctico, aun cuando puede aportar datos de la cultura general y ampliar la cultura literaria del lector.

En cambio, si esa misma novela es analizada con ayuda de un docente y estudiada de acuerdo a ciertas pautas, se convierte en un material didáctico que permite el aprendizaje.

Los especialistas afirman que, para resultar didáctica, una obra debe ser comunicativa (tiene que resultar de fácil comprensión para el público al cual se dirige), tener una estructura (es decir, ser coherente en sus partes y en su desarrollo) y ser pragmática (para ofrecer los recursos suficientes que permitan al estudiante verificar y ejercitar los conocimientos adquiridos).

Cabe destacar que no sólo los libros pueden constituir un material didáctico: las películas, los discos, los programas de computación y los juegos, por ejemplo, también pueden serlo. (Copyright , 2008)

## 6.7 Modelo Operativo

FASE O ETAPA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Diseño	Organizar adecuadamente los temas a explicar	Revisión bibliográfica Redacción del borrador Corrección del borrador Redacción final Impresión – Publicación	Libros Internet Computadora Impresora Papel boom	10 días	Investigador
Socialización	Explicar el manual didáctico	Solicitar al director la cita Convocatoria Reunión con las autoridades y personal de la institución	Guía metodológica Computadora Proyector	5 días	Investigador Autoridades de la Institución Docentes
Ejecución	Dar a conocer el manual didáctico a los docentes y estudiantes	Capacitación al docente Aplicación de la guía con los estudiantes	Equipo de computación Material de oficina	5 días	Investigador Autoridades de la Institución Docentes
Evaluación	Verificar el mejoramiento del problema en los Estudiantes	Diseñar el instrumento de evaluación Aplicar la evaluación Análisis de los resultados Conclusiones Recomendaciones	Instrumento de evaluación	10 días	Investigador Docentes Estudiantes

**Cuadro N° 17:** Módulo operativo de la propuesta

**Elaborado por:** Taco Guanoluisa Carlos Alejandro

## **Desarrollo De La Propuesta**

**“MANUAL DIDÁCTICO DE ENSEÑANZA DEL FÚTBOL QUE MEJORE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS NIÑOS DE SEPTIMO AÑO DE LA ESCUELA LUIS FELIPE CHÁVEZ DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**

**AUTOR:**

**Taco Guanoluisa Carlos Alejandro**



**2014**

## **INTRODUCCIÓN**

En la actualidad existen ya muchas metodologías y tendencias deportivas con un alto nivel de exigencia que se impone en el desarrollo del fútbol las cuales proponen plantear una nueva forma de entender, abordar el alto rendimiento deportivo.

Desde esta nueva perspectiva se incluyen las reglas de juego, las normativas federativas que se rigen al deporte más practicado del mundo con la finalidad de obtener el máximo beneficio deportivo sobre el terreno de juego, teniendo en cuenta las características personales y pragmáticas de cada persona; Pero un docente también debe saber cómo ayudar a sus estudiantes a desarrollar su rendimiento físico ya que de dicho rendimiento dependerá como se desenvuelve en el fútbol porque un niño que sabe sacar provecho a su rendimiento físico podrá rendir con facilidad en cualquier deporte.

En la actualidad, uno de los problemas que se nos presentan es la vida sedentaria, puesto que las obligaciones diarias no dejan demasiado espacio para poder llevar a cabo la práctica de alguna actividad deportiva; Es aquel, que pone en movimiento al cuerpo en su totalidad o a una parte del mismo, de manera armónica y ordenada, en beneficio del desarrollo y conservación de sus funciones.

Dentro del concepto de salud, el ejercicio físico cumple un rol fundamental, ya que al practicarlo de manera cotidiana, aumenta la vitalidad en general y reduce la posibilidad de padecer enfermedades.

## **CALENTAMIENTO**

## **CALENTAMIENTO GENERAL**

El calentamiento general consiste en realizar movimientos o ejercicios que causen movilidad en nuestras articulaciones y extremidades tanto inferiores como superiores para no sufrir desgarres tirones torceduras.

### **1. REALIZAMOS MOVIMIENTOS DE CABEZA DE UN LADO AL OTRO LADO**

**OBJETIVO:** Relajar los músculos del cuello para realizar lo ejercicios estipulados.

**Valores:** competitividad al momento de realizar ese ejercicio.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** este ejercicio se basa prácticamente en mover la cabeza de izquierda a derecha sin mover el tronco para su mejor aplicación.



### **2. CAMINAMOS ALREDEDOR DE LA CANCHA DE UNA MANERA SUAVE EN FORMA PARALELA.**

**OBJETIVO:** activar nuestras articulaciones y tendones de nuestras extremidades.

**Valores:** competitividad al momento de realizar ese ejercicio.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** el ejercicio consiste en caminar de manera natural y relajada esto nos ayuda a que se caliente nuestro sistema cardiovascular de una manera fácil y sencilla.



### **3. LUEGO CORREMOS DE FORMA SUAVE ALREDEDOR DE LA CANCHA**

**OBJETIVO:** consiste en activar el sistema sanguíneo y extremidades.

**Valores:** competitividad al momento de realizar ese ejercicio.

**Materiales:** conos, silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** con este tipo de ejercicio conseguimos activar más rápida nuestro sistema cardiovascular de una manera progresiva y ascendente.



#### **4. LUEGO MOVEMOS EL BRAZO DERECHO EN FORMA CIRCULAR**

**OBJETIVO:** calentar nuestras extremidades superiores con ejercicios básicos y sencillos.

**Valores:** competitividad al momento de realizar ese ejercicio.

**Materiales:** conos, silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** este ejercicio de calentamiento es específico para las extremidades superiores para no sufrir algún tipo de esguince en los músculos de los brazos.





## 5. CAMBIAMOS AL BRAZO IZQUIERDO

**OBJETIVO:** calentar las dos extremidades superiores.

**Valores:** competitividad al momento de realizar ese ejercicio.

**Materiales:** conos, silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** este ejercicio es básicamente lo mismo pero con el otro brazo cabe recalcar que es muy necesario calentar para no sufrir desgarros.



## 6. LEVANTAMOS LOS BRAZOS HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO

**OBJETIVO:** este es otro ejercicio para calentar los brazos.

**Valores:** competitividad al momento de realizar ese ejercicio.

**Materiales:** conos, silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** este ejercicio se basa prácticamente en levantar los brazos verticalmente y dar un golpe con las palmas, cuando estas estén en lo más alto.



## **7. REALIZAMOS DE MANERA ALTERNADA MANOS ARRIBA Y GOLPE DE TALONES**

**OBJETIVO:** tocar simultáneamente las palmas de las manos con los talones.

**Valores:** competitividad al momento de realizar ese ejercicio.

**Materiales:** conos, silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** para realizar ese ejercicio debemos tener mas concentración porque se lo realiza de una manera simultáneamente entre las extremidades superiores e inferiores.



## **8. DE FORMA FRONTAL AL COMPAÑERO REALIZAMOS EL LEVANTAMIENTO DE BRAZOS**

**OBJETIVO:** crear un ambiente de compañerismo entre los estudiantes.

**Valores:** competitividad al momento de realizar ese ejercicio.

**Materiales:** conos, silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** este ejercicio se basa prácticamente en golpear las palmas ya que van a estar ubicados en dos filas con mirada de frente con los compañeros.



## 9. REALIZAMOS AL SONIDO DEL SILBATO UN SALTO

**OBJETIVO:** mejorar la reacción al sonido del silbato.

**Valores:** competitividad al momento de realizar ese ejercicio.

**Materiales:** conos, silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** formamos dos columnas y estas que sigan caminando alrededor del campo de juego, cada que suene el silbato ellos darán un salto esto ayudara a que los estudiantes tengan una mayor reacción a las órdenes.



## 10. REALIZAMOS UN SKIPING MEDIO

**OBJETIVO:** activar la circulación en las extremidades inferiores.

**Valores:** compañerismos, amistad.

**Materiales:** conos, silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** en dos columnas se les pide a lo estudiantes que realicen un skipping medio eso ayudara a que las piernas se mantengan calientes para realizar las actividades físicas.



**11. PARA FINALIZAR REALIZAMOS UN CARRERA RÁPIDA**

**OBJETIVO:** fortalecer las extremidades inferiores.

**Valores:** motivación, amistad.

**Materiales:** conos, silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** este ejercicio consiste en realizar una carrera rápida para que su sistema respiratorio esté en excelentes condiciones y poder medir su recuperación.



## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

### 12. COGEMOS LA PIERNA DERECHA CON EL BRAZO DERECHO Y EL BRAZO IZQUIERDO ESTIRADO HACIA ARRIBA.

**OBJETIVO:** estirar las extremidades inferiores para evitar posibles lesiones.

**Valores:** disciplina, compañerismo.

**Materiales:** silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** este ejercicio se basa prácticamente en coger el pie derecho con la mano derecha y hacer presión hacia arriba como indica el gráfico.





### **13. CAMBIAMOS MANO IZQUIERDA COGEMOS EL PIE IZQUIERDO Y EL BRAZO DERECHO ESTIRAMOS PARA ARRIBA**

**OBJETIVO:** estirar todos los músculos del cuerpo.

**Valores:** lealtad, disciplina.

**Materiales:** silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** este ejercicio es básicamente es el mismo que el anterior con una variante que se toma la pierna izquierda con el brazo izquierdo y se hace presión hacia arriba.



#### **14. CON LAS DOS MANOS NOS COGEMOS LA RODILLA IZQUIERDA HACIA EL PECHO**

**OBJETIVO:** flexionar las extremidades lo más que podamos.

**Valores:** competitividad, amistad.

**Materiales:** silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** se toma con las dos manos la rodilla derecha y se hace presión hacia el pecho esto sirve para estirar los músculos de las piernas y así evitar futuras lesiones.



**15. LUEGO EN POSICIÓN FIRME NOS AGACHAMOS A TOCAR LAS PUNTAS DE LOS PIES SIN DOBLAR LAS RODILLAS.**

**OBJETIVO:** poseer una buena flexión del cuerpo.

**Valores:** tolerancia, amistad y compañerismo.

**Materiales:** conos, silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** se les ubica a los estudiantes en dos filas paralelamente entre si y se les pide que toquen la punta de sus pies con las palmas de las manos sin doblar las rodillas.



## **16. CON LAS PIERNAS ABIERTAS NOS AGACHAMOS A TOCAS EL SUELO SIN DOBLAR LAS RODILLAS**

**OBJETIVO:** mejorar la flexibilidad de los estudiantes.

**Valores:** competitividad al momento de realizar ese ejercicio.

**Materiales:** silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** este ejercicio se basa prácticamente en pedir a los estudiantes que se agachen y traten de toca el suelo con las palmas de las manos y sin doblar rodillas.



## EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO

### 17. CONDUCCIÓN DE BALÓN CON EL PIE DERECHO

**Objetivo:** conducir el balón con el pie derecho a media velocidad en una distancia de 20 metros.

**Valores a rescatar:** Disciplina en la ejecución del ejercicio.

**Materiales:** balón de futbol, conos, estacas, banderas.

**Participantes:** 40 estudiantes.

Desarrollo: con los estudiantes de séptimo grado de educación básica realizamos el ejercicio de conducción de balón con el pie derecho, esto nos va a ayudar a tener control sobre la pelota por ende mejorar la técnica. Se forma a los estudiantes en una columna y con el sonido del silbato salen a ejecutar el ejercicio hasta la banderola da la vuelta si retorna a su lugar de salida.



## **18. CONDUCCIÓN DE BALÓN CON EL PIE IZQUIERDO CON BORDE INTERNO**

**Objetivo:** conducir la pelota de futbol con el pie izquierdo a media velocidad en una distancia de 20 metros.

**Valores a rescatar:** perseverancia al momento de realizar este ejercicio.

**Materiales:** pelotas, conos, banderas estacas.

**Participantes:** 40 estudiantes de séptimo año.

**Desarrollo:** a continuación realizamos el ejercicio de conducción del balón de futbol con el pie izquierdo esto ayudara a mejorar la conducción de la pelota con las dos piernas al momento de un partido de futbol. En una columna los estudiantes realizan el ejercicio uno de tras de otro sin perder el control del balón por los conos.



## 19. CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON EL PIE DERECHO Y CON EL BORDE EXTERNO

**Objetivo:** mejorar la conducción del balón de futbol con el borde externo del pie derecho.

**Valores a rescatar:** la participación de todos los estudiantes.

**Materiales:** conos, silbato, pelota de futbol, cronometro.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** este ejercicio se basa prácticamente en conducir el balón de una manera más técnica para establecerla al momento de un partido de futbol, se coloca a los niños uno de taras de otro y con el sonido del silbato siguen saliendo a realizar este ejercicio rodeando ala banderola en una manera recta esto ayuda principalmente a conducir con efectividad el balón.



## 20. CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON EL PIE IZQUIERDO CON EL BORDE INTERNO

**Objetivo:** guiar la pelota de futbol correctamente con el borde interno del pie izquierdo.

**Valores a rescatar:** respetar a los compañeros.

**Materiales:** pelotas de futbol, conos, silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** con este ejercicio vamos a desarrollar y mejorar la conducción del balón ya que posee una gran destreza para realizarlo con efectividad. Se coloca a los niños en una columna y al sonido del silbato siguen saliendo a realizar este ejercicio los niños tienen que ir por detrás de las banderolas sin tocarlas para que el ejercicio nos de mejores resultados.





## 21. CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN ZIGZAG CON AMBAS PIERNAS CON BORDE INTERNO

**OBJETIVO:** conducir la pelota de una manera más rápida y guiar el balón por obstáculos sin tocarlos.

**Valores:** competitividad al momento de realizar ese ejercicio.

**Materiales:** balón de futbol, conos, silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** este ejercicio se basa prácticamente en conducir el balón con los dos pies y con el borde interno por detrás de los conos en forma de zigzag. Los estudiantes forman una columna y a cada sonido del silbato salen a ejecutarlo sin perder el control del balón.



## 22. CONDUCCIÓN DEL BALÓN DE FÚTBOL CON LA PLANA DE LOS PIES

**Objetivo:** lograr una conducción de balón con la planta de lo pies.

**Valor a rescatar:** lucha por la igualdad.

**Materiales:** estacas, banderolas conos, silbato. Pelotas.

**Participantes:** 40 niños.

**Desarrollo:** este ejercicio consiste en conducir el balón con la planta de los pies este ejercicio tiene un grado de dificultad moderada. Se los coloca a los estudiantes en una columna para que realicen el ejercicio de una manera más rápida y sin tocar las banderolas ni conos y sin perder el control del balón.



### **23. EJERCICIO DE DOMINIO DE BALÓN SIN DEJAR CAER LA PELOTA**

**Objetivo:** intentar dominar el balón sin dejar que caiga al suelo.

**Valor a rescatar:** respetar las cualidades técnicas de los demás.

**Materiales:** estadio balón de futbol, silbato conos.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** este ejercicio es fácil de realizarlo porque además los niños se distraen de una manera divertida e intentando realizarlo de la mejor manera. Se ubica a los estudiantes de dos columnas, se realiza un deslazamiento a una velocidad lenta golpeando el balón sin dejar caer la pelota al suelo y se utiliza todas las extremidades de cuerpo para conseguir que el balón no caiga.



## EJERCICIOS PARA MEJORAR EL CABECEO Y EL RENDIMIENTO FÍSICO

### 24. EJERCICIO DE VELOCIDAD PARA MEJORAR EL CABECEO

**Objetivo:** obtener una buena velocidad al momento de cabecear.

**Valor a rescatar:** incentivar a los estudiantes a marcar goles de cabeza.

**Materiales:** conos, balones, de futbol silbato.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** este ejercicio consiste en realizar un trabajo de velocidad para llegar rápido a cabecear. Se coloca una columna con los niños luego se pone dos conos en una distancia de tres metros para que el estudiante toque los dos conos con rapidez y llegue al cabeceo.



## 25. EJERCICIO DE VELOCIDAD PARA MEJORAR EL CABECEO

**Objetivo:** mejorar la velocidad para ejecutar un cabeceo rápido.

**Valor a rescatar:** impulsar a los niños a realizar un buen trabajo.

**Materiales:** conos silbato, balón, de futbol, estadio.

**Participantes:** 40 estudiantes.

**Desarrollo:** este trabajo ayuda a mejorar la velocidad al momento del cabeceo. Se ubica los niños en una columna de espaldas a los conos, salen a tocar los conos de una manera rápida y luego realizan el cabeceo.



## 26. EJERCICIO DE FUERZA PARA MEJORAR EL CABECEO

**Objetivo:** fortalecer a los niños para realizar un cabeceo eficiente.

**Valora a rescatar:** disciplina al momento de realizar esta actividad.

**Materiales:** estadio, silbato, balón.

**Participantes:** 40 niños de la escuela.

**Desarrollo:** esta actividad es muy útil para mejorar el rendimiento físico de los niños ya que se necesita de esfuerzo físico. Y consiste en ubicar a los niños en parejas y a su vez se le ubica a un niño de cubito dorsal para que realicen cinco abdominales y cada vez que se levanten cabeceen la pelota que el compañero va a tener a una altura adecuada para el cabeceo, y fortalecer el abdomen de los niños.



## 27. EJERCICIO DE FUERZA PARA MEJORAR EL CABECEO

**Objetivo:** crear conciencia del rendimiento físico a los niños.

**Valor a rescatar:** fomentar el autoconocimiento.

**Materiales:** estadio, silbato, balón.

**Participantes:** 40 niños de la escuela.

**Desarrollo:** este ejercicio es de gran utilidad para mejorar la fuerza de los niños por ende mejorar el rendimiento físico de los estudiantes de la escuela. Se coloca en parejas el un niño se coloca de cubito ventral y el otro niños sostiene la pelota para que el niño acostado trate de golpear la pelota cada que se levante ya que va a realizar lumbares para fortalecer sus músculos de la espalda.



## 28. EJERCICIO DE PRECISIÓN PARA REALIZAR EL CABECEO

**Objetivo:** mejorar la precisión al momento de realizar el cabeceo.

**Valor a rescatar:** aprender a respetar y aceptar las diferencias individuales.

**Materiales:** estadio, pelota de futbol, silbato, banderas.

**Participantes:** 40 niños de la escuela.

**Desarrollo:** este ejercicio es de gran utilidad para mejorar la precisión del cabeceo, consiste en colocar banderas en el arco para que el estudiante trate de tocar la bandera con la pelota que el compañero le pasa las banderas tienen un valor cada una así el estudiante trate de llegar a la bandera que tenga más valor esto ayudara a mejorar la precisión.



## 29. EJERCICIO PARA MEJORAR LA PRECISIÓN DEL CABECEO



**Objetivo:** perfeccionar la precisión del cabeceo mediante esta práctica.

**Valor a rescatar:** potenciar la autonomía personal de los individuos implicados en los diferentes niveles de intervención.

**Materiales:** aro de baloncesto, pelotas de futbol silbato.

**Participantes:** 40 niños de la escuela.

**Desarrollo:** este ejercicio es de gran ayuda ya que el estudiante tratara de meter la pelota de futbol en el aro de baloncesto y así mejorar la precisión del cabeceo en el futbol. Se coloca a los niños en una columna y van pasando uno por uno y lanzan el balón a la altura de su cabeza para que golpeen la pelota con la cabeza y traten de meterla en el aro de básquet así mejoran la precisión.



### **30. EJERCICIO DE VELOCIDAD PARA MEJORAR EL DISPARO AL GOL**

**Objetivo:** optimizar la velocidad para realizar un correcto disparo al gol.

**Valor a rescatar:** aprovechar el fracaso como elemento educativo.

**Materiales:** conos, estadio, balón de futbol, silbato.

**Participantes:** 40 niños.

**Desarrollo:** este ejercicio es de gran importancia porque elevaremos la velocidad al momento de realizar un disparo a la portería. Se coloca a los niños en dos columnas y les pedimos que realicen un skipin media después corren a toda velocidad a golpear el balón con el empeine total hacia la portería de esta manera ejercitamos los músculos de las piernas y as ganamos velocidad.



### **31. EJERCICIO DE VELOCIDAD PARA MEJORAR EL DISPARO AL GOL**

**Objetivo:** perfeccionar el disparo al gol mediante una carrera de velocidad.

**Valor a recatar:** estimular al niño a realizar a práctica de la mejor manera.

**Materiales:** conos, silbato, estadio, balones de futbol.

**Participantes:** 40 niños de la escuela.

**Desarrollo:** este ejercicio consiste que el niño salte en una pierna en una distancia de 8 metros esto ayudara a conseguir velocidad en las piernas, se coloca a dos columnas y deben saltar sobre una pierna unos 8 metros después deben correr a disparar a la portería contraria con velocidad.



### **32. EJERCICIO DE FUERZA PARA MEJORAR EL DISPARO AL GOL**

**Objetivo:** tener fuerza al momento de realizar el disparo al gol.

**Valor a rescatar:** incitar a los niños a realizar el deporte.

**Materiales:** conos, silbato, estadio, balones de futbol.

**Participantes:** 40 niños.

**Desarrollo:** esta actividad deportiva es gran ayuda para el estudiante porque sus músculos se fortalecen y ayuda a tener un buen disparo a la portería, se coloca a los niños en dos columnas y se les ordena realizar sentadillas así las piernas se fortalecen luego de realizar el ejercicio se les pide que disparen al arco con el empeine total.



### 33. EJERCICIO DE FUERZA PARA MEJORAR EL DISPARO A META

**Objetivo:** mejorar el disparo al gol.

**Valor a rescatar:** incentivar a los niños a realizar una buena actividad deportiva.

**Materiales:** conos, silbato, estadio, balón de futbol.

**Participantes:** 40 niños.

**Desarrollo:** la práctica deportiva es de gran ayuda para mejorar el rendimiento físico de los niños. En dos columnas se les ordena a los niños realizar 5 abdominales luego se les pide que corran a toda velocidad 5 metros y disparen al gol con el empeine.



### **34. EJERCICIO DE PRECISIÓN PARA MEJORAR EL DISPARO AL GOL**

**Objetivo:** realizar un disparo a meta con gran precisión.

**Valor a rescatar:** incitar a los niños a realizar la práctica con responsabilidad y respeto.

**Materiales:** conos, silbato, pelotas, arco, banderas.

**Participantes:** 40 niños.

**Desarrollo:** la precisión es de gran ayuda para mejorar el disparo al gol ya que así se conseguiría anotar muchas veces en un juego real. Se coloca a los niños en una columna y se les pide a los participantes que disparen a una distancia de 15 metros y apunten a las banderas que van a estar ubicadas alrededor del arco.



### 35. EJERCICIOS PARA MEJORAR EL PASE A RAZ DE PISO

**Objetivo:** lanzar pases precisos al compañero y evitar que el rival los intercepte.

**Valor a rescatar:** respetar a los demás niños.

**Materiales:** conos, estadio, balón de futbol, silbato.

**Participantes:** 40 niños.

**Desarrollo:** este fundamento es de gran importancia cuando se encuentra en una situación real de juego ya que mientras más practicas mejor eres. Se les ubica a los niños en dos filas y en parejas luego se les ordena a golpear en balón con el borde interno con precisión y dirección hacia su compañero sin mucha fuerza.



### 36. EJERCICIO PARA MEJORAR EL PASE A MEDIA ALTURA

**Objetivo:** perfeccionar los pases a mediana altura para implementarlos en situaciones reales de juego.

**Valor a rescatar:** respetar la amistad entre los participantes.

**Materiales:** balones, silbato, conos.

**Participantes:** 40 niños.

**Desarrollo:** el ejercicio a continuación es básico para que el niño se adapte a realizar pases a media altura para adjuntar en un partido de futbol. Se coloca a los niños en parejas y en filas para que la fila derecha tenga el balón con las manos y les lancen el balón a media altura mientras el otro niño golpee el balón con el pie derecho.





### 37. EJERCICIO CON LA CABEZA PARA MEJORAR EL PASE

**Objetivo:** realizar un pase efectivo con la cabeza hacia los compañeros.

**Valor a rescatar:** recobrar el espíritu deportivo.

**Materiales:** conos, silbato, balones de fútbol.

**Participantes:** 40 niños.

**Desarrollo:** esta actividad deportiva ayuda a mejorar el pase con la cabeza para implementar en un partido de futbol. Se coloca a los niños en parejas para que la una fila les lancen la pelota a una altura en la que el otro participante pueda dar un pase correcto con la cabeza hacia ellos.



## EJERCICIO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO CON FUNDAMENTOS DE FÚTBOL

### 38. PRÁCTICA DEPORTIVA DE RECREACION (FÚTBOL TENIS)

**Objetivo:** ejecutar de una manera divertida la técnica de futbol en los niños.

**Valor a rescatar:** promover la participación de todos los niños en el juego.

**Materiales:** conos, silbatos, balón de futbol, elástico, estacas, banderas.

**Participantes:** 40 niños.

**Desarrollo:** el futbol tenis es una actividad de distracción para que los niños no deserten de la actividad deportiva ya que ellos aprenden mejor con juegos. Se divide por afinación en grupos de tres para que en una cancha de 3 por 3 jueguen tenis con los pies y está permitido un toque por niño y esto se lo puede realizar con cualquier parte del cuerpo excepto las manos.



### 39. PRÁCTICA DEPORTIVA DE RECREACIÓN (TORITO)

**Objetivo:** realizar una actividad que divierta a los niños.

**Valor a rescatar:** evitar todo tipo de contacto corporal brusco.

**Materiales:** balón de futbol, silbato.

**Participantes:** 40 niños de la escuela.

**Desarrollo:** esta actividad es de gran ayuda para que los niños se diviertan entre ellos y no aborrezcan la práctica deportiva. Se les coloca a los participantes en forma de circulo para que un niño entre al centro intente quitar el balón a sus compañeros que van a estar tocando el balón rápidamente.



#### **40. EJERCICIOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DEL GUARDAMETA**

**Objetivo:** incentivar al guardameta a ser el mejor en su área.

**Valor a rescatar:** simplificar las reglas de juego para aprender fácilmente.

**Materiales:** conos, silbato, pelota.

**Participantes:** 40 niños de la escuela.

**Desarrollo:** este trabajo es especialmente para los guardametas ya que ellos merecen otro tipo de entrenamiento. Se coloca dos conos a una distancia de 3 metros y decirle al guardameta que toque los conos con rapidez y se lance al suelo a coger la pelota, ayudara a tener mayor velocidad y bueno reflejos.



#### **41. EJERCICIOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DEL GUARDAMETA**

**Objetivo:** incitar a que el niño a que ame lo que hace.

**Valor a rescatar:** ofrecer muchas formas lúdicas.

**Materiales:** conos, silbato, balón de futbol.

**Participantes:** 40 niños e la escuela.

**Desarrollo:** este trabajo es de gran importancia ya que con él, el guardameta aprende a salir a recibir el balón de una manera firme y segura. Se coloca al guardameta a unos 1 metros de cada cono se le pide que los toque de manera rápida después se le lanza la pelota alto y él tiene que salir a cogerla haciendo una salto.



## EJERCICIOS DE RESISTENCIA SIN BALÓN PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO

### 42. EJERCICIO PARA FORTALECER SUS MUSCULOS

**Objetivo:** fortalecer los músculos de los estudiantes.

**Valor a rescatar:** aprender a convivir.

**Materiales:** estacas, elástico, balón de futbol.

**Participantes:** 40 niños de la escuela.

**Desarrollo:** este ejercicio es de gran importancia porque con ellos los músculos se fortalecen y ayuda a tener un mejor rendimiento físico. Se coloca cuatro estacas con una elástico a su alrededor a cierta altura para que los niños realicen varios ejercicios que consiste en saltar y agacharse alternadamente.



## **Bibliografía**

- (s.f.). Obtenido de <http://es.wikipedia.org/wiki/Entrenamiento>.
- (2008). Copyright.
- Aguirre, G. M. (2002). El futbol en el recuerdo.
- Científicas. (2011).
- Científicas, B. (2011).
- Copyright* . (2008). Obtenido de <http://definicion.de/material-didactico/>
- Digital, R. (Junio 2011). *EF Deportes*.
- Eloy, D. T. (25 de agosto del 2001). *Sistema Cardiovascular*.
- ENRIQUEZ, A. (26 de Febrero de 2015). FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL.
- futbol, A. d. (2000). *Técnicas*.
- Giménez. (2000). *Objetivos de la Metodología*.
- juan, v. (s.f.).
- juan, v. (12 de abril del 2005). *rendimiento fisico*.
- López. (2002).
- Martin, D. (2001). *Sobre la Esencia de la Forma Deportiva*. Barcelona ,España.
- Mosston. (1978). *Enseñanza del Futbol*.
- Patricia, N. (29 de mayo de 1999).
- Pieron. (1984). *Acción Pedagógica*.
- Sampedrito. (1999). *La tactica de futbol*.
- Suarez, A. A. (2008). Metodología de la enseñanza del fútbol.
- Tiposco*. (2014). Obtenido de <http://www.tipos.co/tipos-de-manuales/>
- Vera. (1968). *Netodología*.
- Wikipedia. (2011).
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Entrenamiento>.

**Anexos:**

**ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES**

**OBJETIVO:**

Recopilar información sobre la metodología de enseñanza del fútbol en el rendimiento físico de los estudiantes de séptimo año de Educación Básica de la escuela Luis Felipe Chávez.

**INSTRUCCIONES:**

Lea detenidamente las siguientes preguntas y marque con una x la respuesta que crea correcta.

**PREGUNTAS:**

¿Cree usted que con la aplicación de nuevas técnicas en la enseñanza del fútbol se conseguirá desarrollar el rendimiento físico?

Si..... No.....

¿Con estrategias adecuadas cree usted que se mejorara el aprendizaje del fútbol?

Si..... No.....

¿Considera usted que se debe aplicar métodos actualizados para mejorar el estilo de juego?

Si..... No

¿Piensa usted que los métodos prácticos ayuda a mejorar el aprendizaje del fútbol?

Si..... No.....

¿Cree usted que el trabajo de los movimientos básicos ayuda a mejorar el rendimiento físico?



Si..... No.....

¿Cree usted que con la actividad física se gasta energía?

Si..... No.....

¿Es importante prepararse adecuadamente para llegar a cumplir sus metas como deportista?

Si..... No.....

**Fotografías:**



**ESTUDIANTES DE LA ESCUELA EN UNA FORMACION ANTES DE COMENZAR LA PRÁCTICA**



**ESTUDIANTE REALIZANDO UN CALENTAMIENTO EN BASE A TROTE POR LA CANCHA DE LA ESCUELA.**

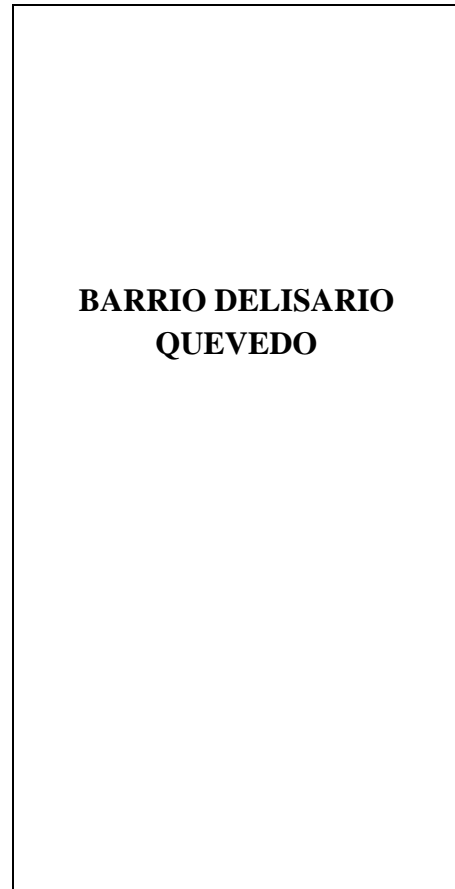
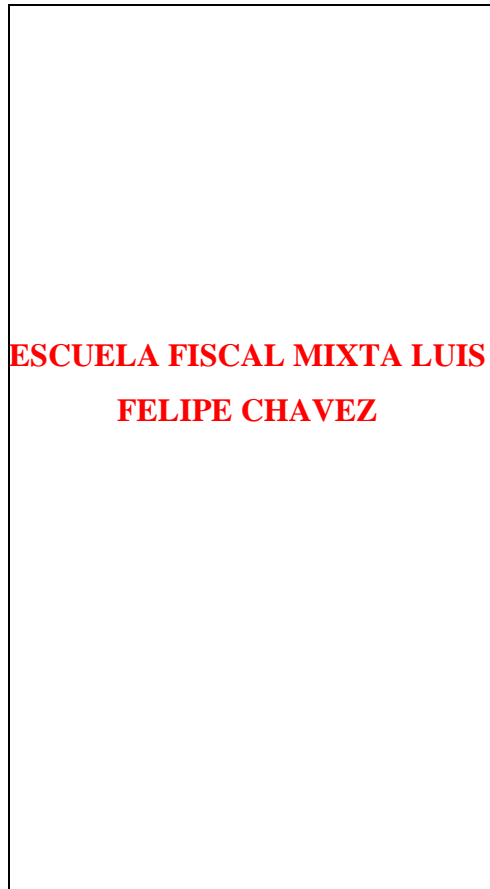


**EQUIPO DE FUTBOL DE LA ESCUELA ANTES DE UN PARTIDO AMISTOSO.**



**FOTO PARA EL RECUERDO DE MIS QUERIDOS ALUMNOS ANTES DE TERMINAR LA INVESTIGACIÓN**

**Croquis:**



**CAMINO DEL INCA**



## Certificados:



ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "LUIS FELIPE CHÁVEZ"  
Circuito Belisario Quevedo – Teléfono 032266-275  
Correo electrónico: distritolatacunga05h00133r@gmail.com

---

### CERTIFICACIÓN

Yo MSc. Norma Martínez en calidad de Directora de la escuela de Educación Básica "Luis Felipe Chávez" de la parroquia Belisario Quevedo cantón Latacunga, **CERTIFICO** que el señor **CARLOS ALEJANDRO TACO GUANOLUISA CC 0503069692** ha realizado Encuestas a los estudiantes de séptimo año en esta institución educativa, el día 25 de Septiembre del 2015.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad, el interesado puede hacer uso dentro de los fines legales.

Belisario Quevedo, 25 de enero de 2016

Atentamente

  
MSc. Norma Martínez  
DIRECTORA





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION  
CARRERA DE CULTURA FISICA

Av. Los Chasquis-Ciudadela Universitaria, Campus Huachi Telef. 2412860. Casilla 334  
Ambato-Ecuador



Ambato 16, diciembre 2014  
C.C.F.C. Of. 0356-

Licenciada Mg.  
Norma Martínez  
DIRECTORA  
ESCUELA "LUIS FELIPE CHAVEZ"  
Presente

De mi consideración:

Por medio de la Presente me dirijo a su autoridad, con la finalidad de solicitarle muy respetuosamente se digne prestar las facilidades al señor TACO GUANOLUISA CARLOS ALEJANDRO con C.C 0503069692, estudiante de la Carrera de Cultura Física, para que desarrolle el Proyecto de Investigación en la Institución que usted acertadamente lo dirige, cuyo tema es el siguiente ... "LA METODOLOGIA DE ENSEÑANZA DEL FUTBOL EN EL RENDIMIENTO FISICO DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA LUIS FELIPE CHÁVEZ DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI".

Esperando que nuestro pedido sea favorablemente aceptado, me es grato anticiparle mis sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,

Lcdo. Mg. Julio Mocha Bonilla  
COORDINADOR DE CULTURA FISICA ( E )

AS/jj.

Anexo: Resolución CD-3592-2014

