



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN



CARRERA DE CULTURA FÍSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DE TÍTULO
DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA
FÍSICA

TEMA

PRACTICA DEL FUTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES
FISICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL
DEL CANTON LA MANA PROVINCIA DEL COTOPAXI.

AUTOR:

OSCAR LUIS SALAZAR LOOR

TUTOR

LCDO. NAVIA JAIME GERARDO MSC

QUEVEDO- LOS RÍOS – ECUADOR

2019



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN



CARRERA DE CULTURA FÍSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DE TÍTULO
DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA
FÍSICA

DEDICATORIA

Dios, porque sin Él nada es posible. Su infinito amor y bondad hacia la humanidad hace que desarrollemos nuestras capacidades y logremos alcanzar los objetivos. Él es parte de este trabajo sin duda alguna.

A mis padre y demás familia todos ellos saben que parte del tiempo que me correspondía brindarles, los utilicé en prepararme y culminar mi objetivo, contando siempre con su incondicional apoyo.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN



CARRERA DE CULTURA FÍSICA
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DE TÍTULO
DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA
FÍSICA

AGRADECIMIENTO

A Dios sobre todas las cosas, por iluminar nuestros pensamientos para desarrollar esta investigación de grado con mucha sabiduría y responsabilidad.

A nuestras familias por brindarnos su apoyo incondicional y guiarnos por el buen sendero; seguro y profesional.

A todos ellos, nuestra gratitud imperecedera, por habernos dado la oportunidad de una u otra forma para poder proyectarnos como entes positivos en la vida.

Muchas gracias a todos los que colaboraron para la culminación de este informe de grado.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE
EDUCACIÓN



CARRERA DE CULTURA FÍSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA
FÍSICA

AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

OSCAR LUIS SALAZAR LOOR, portador de la cédula de ciudadanía 0502749542, en calidad de autor (a) del Informe Final del Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Título de Licenciado en Carrera de Cultura física Mención de la carrera de cultura física , declaro que soy autor (a) del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema: PRACTICA DEL FUTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL DEL CANTON LA MANA PROVINCIA DEL COTOPAXI.

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen.

A handwritten signature in blue ink, reading "Oscar Salazar", written over a horizontal line.

OSCAR LUIS SALAZAR LOOR

CI. 0502749542



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN.

Quevedo, 17 de abril 2019

En mi calidad de Tutor del Informe del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio N° 027.C-ECCC, M, marzo 2019 mediante resolución CD- FAC.C.C.J. S. E-SO-002-RES-003-2019 certifico que el Sr Oscar Luis Salazar Loor. ha desarrollado el Proyecto titulado:

PRACTICA DEL FUTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL DEL CANTON LA MANA PROVINCIA DEL COTOPAXI.

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

LCDO. NAVIA JAIME GERARDO MSC
DOCENTE DE LA FCJSE.

v

v



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



INFORME FINAL DEL SISTEMA DE URKUND

Quevedo, 17 de abril del 2019

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación de la Sr. **Salazar Loo Oscar Luis**, cuyo tema es: **PRÁCTICA DEL FUTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL DEL CANTÓN LA MANA, PROVINCIA DE COTOPAXI, AÑO 2019**, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Antiplagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de [6%], resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

Considerando que, en el Informe Final el porcentaje máximo permitido es el 10% de similitud, queda aprobado para su publicación.

URKUND

Documento	INFORME FINAL OSCAR envio urkund.docx (050792979)
Presentado	2019-04-17 14:58 (-05:00)
Presentado por	oscar.salazar2015@yahoo.com
Recibido	lurquiza.utb@analysis.arkund.com
Mensaje	proyecto informe final Mostrar el mensaje completo

6% de estas 30 páginas, se componen de texto presente en 2 fuentes.

Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.

MSC. JAIME NAVIA ÁLAVA
DOCENTE DE LA FCJSE.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

EL TRIBUNAL EXSEÑADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: PRACTICA DEL FUTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL DEL CANTON LA MANA PROVINCIA DEL COTOPAXI.

PRESENTADOPOR EL SEÑOR: OSCAR LUIS SALAZAR LOOR
OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

Nueve coma Cuarenta y Dos. (9,42.)

EQUIVALENTE A:

Sobresaliente.

MSC. RELFA NAVARRETE ORTEGA
DELEGADO DEL DECANO

TRIBUNAL:

MSC. LUIS ANDRADE ALCIVAR
PROFESOR ESPECIALIZADO

MSC. JESICA CACHIPUNDO
DELEGADO DEL CIDE

AB. ISELA BERRUZ MOSQUERA
SECRETARIA DE LA FACULTAD
FAC. CC. JJ. JJ. SS. EE

Contenido

TEMA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
CARRERA DE CULTURA FÍSICA	iv
AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL	iv
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL.	v
RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	vi
CERTIFICACIÓN DE PORCENTAJE DE SIMILITUD CON OTRAS FUENTES	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
ÍNDICE DE FIGURA	xii
RESUMEN.....	xiii
SUMMARY	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
DEL PROBLEMA	3
1.1 IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.2 MARCO CONTEXTUAL.....	3
1.2.1 Contexto Internacional	3
1.2.2 Contexto Nacional	4
1.2.4 Contexto Institucional	6
1.3 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	6
1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
1.4.1 Problema general	8
1.5 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
1.6 JUSTIFICACIÓN.....	9
1.7 OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN	10
1.7.1 Objetivo general	10
1.7.2 Objetivo específico.....	10
CAPITULO II.....	11
MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL	11
2.1 MARCO TEÓRICO	11
2.1.1 Marco conceptual	11
¿Qué es el futbol?.....	11
Importancia del futbol	12
Las reglas del futbol	13
Características del futbol	15
Fundamentación del fútbol	16
La técnica del futbol	17

Factores que influyen en la táctica	18
Técnicas y habilidades del fútbol	19
El desarrollo infanto juvenil y la práctica del fútbol	19
FIFA	20
Disciplinas deportivas	21.
Objetivos del Deporte.....	21
Capacidades físicas.....	22
Importancia de las capacidades físicas	23
Características de las capacidades	24
Clasificación de capacidades físicas.....	26
Capacidades físicas coordinativas	26
Clasificación de las capacidades físicas coordinativas	27
Educación físicas.....	29
Objetivos e l a educación físicas.....	29
Diferencias entre Educación Física y Deporte.....	30
Beneficios psicológicos:	32
Beneficios osteo-musculares:	32
Desarrollo de las capacidades físicas en los niños.....	33
Incorporar a los niños al deporte	34
Influencia fútbol en el aprendizaje del niño	34
2.1.2 MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICAN.....	35
2.1.2.1 Antecedentes investigativos	35
2.1.2.2 Categoría de análisis.....	37
Categoría de análisis 1: Desarrollo de las capacidades físicas	38
2.2.3.2 Variable dependiente	40
3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas.	41
3.1.2 Análisis e interpretación de datos.....	42
3.2 CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES	58
3.2.1. Específicas.....	58
3.3 RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES	59
3.3.1 Específicas.....	59
CAPÍTULO IV.....	60
PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN.....	60
4.1 PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.....	60
4.1.1 Alternativa obtenida	60
4.1.2. Alcance de la alternativa.....	61
4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa	62
Justificación.....	63
4.2. OBJETIVOS.....	64
4.2.1. Objetivo general	64

4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA	64
4.3.1. Título	64
4.3.2. Componentes	65
Fundamentación de la propuesta	66
Fundamentación Psicológica	67
Objetivos de la planificación de la propuesta de entrenamiento deportivo.	68
Ley Del Deporte, Educación Física Y Recreación	69
Guía para el entrenamiento.....	70
Motivación en los estudiantes	71
Impacto de la propuesta.....	72
Descripción de la propuesta.....	72
Métodos de entrenamiento del fútbol	78
Calentamiento de equipo	79
Desarrollo de las capacidades físicas.....	81
4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA.....	97
Bibliografía.....	98

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Actividad física	45
Tabla 2. Futbol	46
Tabla 3. Resistencia física	47
Tabla 4. Clubes deportivos	48
Tabla 5. Habilidades psicomotrices	49
Tabla 6. Fomentar habilidades	50
Tabla7. Capacidad	51
Tabla 8. Salud	52
Tabla 9. Frecuencia de practica deportivas	53
Tabla 10. Mejoramiento de capacidades	54

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1. Actividad física	45
Figura 2. Futbol	46
Figura 3. Resistencia física	47
Figura 4. Clubes deportivos	48
Figura 5. Habilidades psicomotrices	49
Figura 6. Fomentar habilidades	50
Figura Capacidad	51
Figura 8. Salud	52
Figura 9. Frecuencia de practica deportivas	53
Figura 10. Mejoramiento de capacidades	54

RESUMEN

El fútbol es considerado una diversión que tiene una agra aceptación en el ambiente ecuatoriano un mismo lenguaje que enlaza a propios y extraños es común ver por las tardes en las cancha sintéticas o naturales las practica deportiva de hombre o mujeres de todas las edades que buscan una sana diversión. El proyecto a desarrollarse será en la escuela Municipal del cantón la Mana la práctica de disciplina deportiva no es muy habitual en la institución o por lo general realizan lo cotidiano apegados a normas que se na mantenido por años entre ellos esta correr, saltar, básquet, voleibol, lo que infiere que cuando les toca la práctica de algún deporte que exige más resistencia no la tengan sintiéndose cansados no tienen la moral o aceptan la derrota muy fácilmente, también sus capacidades físicas como la velocidad está muy por debajo de lo normal. Durante el proceso investigativo aplicando los métodos y técnicas, así como las entrevistas y encuestas a estudiantes y personal docente de la escuela Municipal de La Mana se determina que la práctica deportiva tiene una aceptación en general de forma positiva en los cuales los estudiantes recurren practicándola a menudo como una fuente de entretenimiento donde participan activamente con sus demás compañeros. por otra parte, el personal docente reafirma que al realizar actividades deportivo los niños siguen las normas que están en el juego extendiendo a horarios considerables sin ningún tipo de protesta como existe en otras disciplinas físicas.

Palabras claves

Práctica del fútbol

Actividades para ejercitarse

Desarrollo de las capacidades

SUMMARY

Thathas den bheachd gu bheil ball-coise eadar-dhealaichte ann an àrainneachd Ecuador agus tha e cumanta a bhith a 'coimhead spòrs lùth-chleasach no sinnsireil feasgar fireannach no bhoireannaich de gach aois a' coimhead airson spòrs. spòrs fallain. Bidh am pròiseact a thèid a leasachadh aig an sgoil bhaisteach air canton of Mana, chan eil cleachdadh smachd spòrs cumanta san ionad no mar as trice a 'coileanadh gach latha a tha ceangailte ri ìrean a chaidh a chumail suas airson bliadhnaichean mar ruith, leum, ball-basgaid, ball-bholaidh, a tha a 'tarraing a-steach nuair a thig e gu cleachdadh spòrs a dh' fheumas nach bi barrachd strì ann nach eil a 'faireachdainn gu bheil buaidh mhì-mhodhail no gabhail ris gu furasta, cuideachd gu bheil na comasan corporra aca mar astar nas ìsle na an àbhaist. Ri linn a 'phròiseas rannsachaidh a' cur an gnìomh na dòighean agus na dòighean-obrach, a bharrachd air na h-agallamhan agus na sgrùdaidhean gu oileanaich agus luchd-teagaisg ann an Sgoil Municipal La Mana, tha e air a 'cho-dhùnadh gu bheil cleachdaidhean spòrs a' gabhail gu ìre mhath anns a bheil na h-oileanaich a 'cleachdadh. gu tric mar stòr spòrs far an gabh iad pàirt ann an co-obrachadh le an co-aoisean. Air an làimh eile, tha an luchd-teagaisg ag ath-dhaingneachadh gu bheil clann a 'leantainn riaghailtean a tha a' dol gu ùine mhòr a 'leantainn gu tachartasan spòrs gun dad sam bith mar a tha e ann an cuspairean corporra eile.

Keywords

Cleachdadh ball-coise

Cleasan eacarsaich

Comasan a leasachadh

INTRODUCCIÓN

El fútbol es uno de los deportes más practicados a nivel mundial, tanto a nivel popular como profesional, la historia del fútbol, lejos de estar ligada siempre a la grandeza de un deporte popular, ha estado sujeta a los avatares de la historia de la humanidad y adaptándose a cada cultura hasta llegar a convertirse en lo que hoy conocemos por fútbol. El objetivo es ver más allá del fútbol como un deporte sino como un estilo de vida optado por varias personas y que se debe iniciar en las primeras etapas de vida.

Las condiciones del mundo cambian cada vez con mayor velocidad. El panorama latinoamericano en su conjunto todavía es incierto, pero esa incertidumbre es positiva en la medida que se está llevando a sectores de la región a pensar desde su propia realidad, a inventar nuevas propuestas y paradigmas. Situación que crea un presente esperanzador en la medida que se construye desde las escuelas deportivas, los movimientos sociales, la ciudadanía y los gobiernos, nuevas alternativas que conduzcan a la creación de centros para el desarrollo de las capacidades físicas de los más pequeños, (Espinoza, 2016).

La práctica de fútbol es uno de los mejores aliados para la salud es recomendado por los doctores especializados en todas las ramas promueve un estilo y cambio de vida de formidable en quienes lo practican y desastrosos en aquellas personas que llevan una vida sedentaria, no hay existe otra forma más con la que se cuente que la práctica deportiva y aún más si tiene que ver con el fútbol que contiene cardio y aeróbicos que ayudan en el desarrollo corporal.

Capítulo I: Se encuentra conformado por la contextualización de la información internacional, nacional, local e institucional también le acompaña la problematización, planteamiento del problema, justificación y los objetivos del proyecto en marcha.

Capítulo II: Está estructurado por los conceptos que tiene relación con las variables de forma directa, en este capítulo también se encuentra el marco referencial hipótesis y postura teórica.

Capítulo III: Representa los métodos y técnicas empleados con el objetivo de brindar una información confiable incluye encuesta entrevista a cada una de las partes correspondientes.

Capítulo IV: Exhibe la propuesta que se presenta con la justificación objetivos detallando minuciosamente los logros que se desean plantear en los niños de la escuela Municipal de La Mana

CAPÍTULO I

DEL PROBLEMA

1.1 IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN

Práctica del fútbol en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de la Escuela Deportiva Municipal del cantón la Mana Provincia de Cotopaxi.

1.2 MARCO CONTEXTUAL

1.2.1 Contexto Internacional

La práctica fútbol a nivel internacional y sobre todo en las escuelas cumple una función importante para el desarrollo integral de niños y jóvenes, el estilo sedentario que la sociedad en general lleva actualmente contribuye a que los chicos sean más perezosos no tienen la agilidad física ni la resistencia que deberían tener chicos de su edad lo que con el tiempo se vuelve un problema no solo para la persona si no para la sociedad.

Estudios internacionales avalados por los ministerios de la salud demuestran que al practicar cualquier disciplina deportiva contribuye al bienestar en general de la salud acompañado por una alimentación sana y la práctica constante o por semana de una rutina variada de ejercicios reducirá el riesgo de enfermedades cardiacas, coronarias, osteoporosis, entre otras más que se asocian a la falta de ejercicio físico.

Estamos en la era que mayores avances tecnológicas presentan lo que debería ser uno de los mayores logros y obtener un estilo de vida saludable por la información que se obtienen de los medios comunicacionales se ha vuelto en nuestra contra la juventud actual no le interesa la práctica de algún deporte por lo contrario eligen una vida sedentaria sin la necesidad de realizar ningún esfuerzo físico lo que repercute en su salud con el pasar de los años se ha demostrado que estar frente a algún dispositivo tecnológico por más de ocho horas trae como consecuencias enfermedades de no solo físicas si no psicológicas si no se lleva un control de lo que se realiza.

Es evidente que ante datos alarmantes sobre los problemas de salud que ocasiona llevar una vida sedentaria los organismos internacionales se preocupen de que las futuras generaciones afecte su salud y no puedan dar lo mejor de ellos en bienestar de la sociedad, es por eso que una de las disciplinas deportivas que reúne grandes cualidades de practicarlas estén asociadas al fútbol esta alternativa ha sido tomada en cuenta y actualmente en las instituciones educativas le han hecho forma parte de currículo académico mediante proyectos planificados de acuerdo al rango de edades en donde todos se integren y participen de forma activa.

1.2.2 Contexto Nacional

El fútbol es considerado una diversión que tiene una gran aceptación en el ambiente ecuatoriano un mismo lenguaje que enlaza a propios y extraños es común ver por las tardes en las canchas sintéticas o naturales la práctica deportiva de hombres o mujeres de todas las edades que buscan una sana diversión.

En los últimos años se han implementado campañas que promueven el deporte están han sido dirigidas a toda la sociedad en especial en los centros educativos que ven en el deporte un aliado estratégico para el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.

La fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación son parte de las capacidades físicas que se busca desarrollar en los jóvenes para ello la práctica de futbol reúne elementos que se mezclan y que hacen que el ritmo cardíaco se acelere al practicarlo, lamentablemente los centros educativos por lo general no ven este deporte como una opción en las actividades físicas que se practican cotidianamente en las escuelas recurriendo a otras disciplinas que son buenas pero que solo estimulan una parte del cuerpo no todas como es la ventaja de quienes practican el futbol.

1.2.3 Contexto Local

El proyecto a desarrollarse será en la escuela Municipal del cantón la Mana la práctica de disciplina deportiva no es muy habitual en la institución o por lo general realizan lo cotidiano apegados a normas que se na mantenido por años entre ellos esta correr, saltar, básquet, voleibol, lo que infiere que cuando les toca la práctica de algún deporte que exige más resistencia no la tengan sintiéndose cansados no tienen la moral o aceptan la derrota muy fácilmente, también sus capacidades físicas como la velocidad está muy por debajo de lo normal ante lo cual es necesario prestar atención realizar planificaciones con los docentes e implementar la práctica de futbol como una excelente estrategia de salud y bienestar en su pupilos.

1.2.4 Contexto Institucional

En el año 1969 se presenta la necesidad de fundar un centro de estudios, una vez que se organiza la Cooperativa La Mana, bajo la responsabilidad de sus dirigentes los señores: Víctor Sarmiento, Domingo Rentería y José Avilés. Estos hombres de mente emprendedora y de espíritu altruista inician las diligencias pertinentes en la ciudad de Latacunga para crear una escuela siendo director provincial de Educación el señor Armando Romero, después de varias insistencias se acepta crear la Escuela Deportiva Municipal de 1969 mediante la resolución # 026, con un centenar de niños y dos maestros: los compañeros César Villacis y Freddy Carvajal.

Posteriormente va creciendo las expectativas de esta población, se preocupan por la enseñanza de sus hijos e hijas y deciden buscar pagar con sus recursos a los señores Jorge Ministerial y la señora Mercedes Moreira. En el año de 1970 mediante Acuerdo Ministerial la escuela toma su identidad y se identifica como “”, a partir de ese año se incrementan dos maestros fiscales: el señor Jaime Silva y la señora María Quintana. En el mes de abril del 2013 hubo reajuste de docentes en el que la compañera Norma Litardo fue reubicada. Y así continuamos nuestras labores diarias, además mediante gestión la Dirección Provincial de Latacunga obtuvimos la autorización para la creación de la Escuela Deportiva Municipal Primer año de Educación la actualidad contamos con 18 Docente, la directora y un Auxiliar de servicios, y 250 estudiantes, (Mayorga, 2018).

1.3 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

El deporte en la sociedad moderna es más allá de una práctica física, de una forma útil de canalizar el tiempo libre y los momentos de ocio, de un elemento educativo, constituye un importante fenómeno social es por ello que en la escuela deportiva municipal del cantón la mana se ha visto en la necesidad de intensificar las practica deportiva como una de las mejores opciones para el desarrollo de sus capacidades físicas por los beneficios que esta tiene.

Uno de los problemas a enfrentar es que muchos consideran que la práctica de deporte no es importante en el desarrollo del infante a esto se suma que se ha observado fallas en el desarrollo psicomotriz de los niños durante las actividades cotidianas en el aula de clases y en los juegos. Así como también se observa que los niños se caen con mucha facilidad cuando trotan o corren, conllevando esto a que los niños sufran fuertes caídas. Para las docentes es más importante realizar actividades de salón y de mesa más no realizar actividades en donde se involucre el movimiento del cuerpo, pues manifiestan que no tienen conocimientos amplios en cómo realizar una clase de educación física, por consiguiente, no direccionan las actividades dentro de esta área, (Monsalve & Garcia, 2016).

Otra de las problemáticas que se observa es que al practicar alguna actividad física se recurra siempre a lo cotidiano cayendo en la monotonía que se ha mantenido por largo tiempo esto incide en el rendimiento físico del estudiante y que no se interese por desarrollar sus capacidades físicas e intelectuales ya que es muy bien sabido y ha sido demostrado que la práctica de deporte influye de forma positiva en el desarrollo de la inteligencia debido que no es cuestión solo de fuerza si no realizar un análisis antes de realizar alguna jugada deportiva es una de las mejores opciones y ventajas que el futbol ofrece.

1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.4.1 Problema general

✓ ¿Cómo analizar la práctica del fútbol y el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de la escuela deportiva municipal del cantón la Mana Provincia de Cotopaxi?

1.4.2 Sub problemas o derivados

✓ ¿De qué manera plantear actividades deportivas que permitan desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes?

✓ ¿Cómo fortalecer las capacidades físicas de resistencia, flexibilidad coordinación, velocidad, fuerza a través de la práctica de fútbol?

✓ ¿Cómo elaborar un manual fútbol para orientar eficientemente el proceso enseñanza aprendizaje de esta disciplina deportiva?

1.6 JUSTIFICACIÓN

Uno de los principales retos de esta investigación es demostrar que la práctica del deporte influye de manera positiva en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes. La educación física, es un área fundamental para el desarrollo integral del estudiante, brindándole un adecuado desenvolvimiento psicomotriz a lo largo de su proceso de crecimiento, a través de esta, los alumnos aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes, actividades lúdicas, recreativas y deportivas.

La importancia del proyecto es enfatizar y demostrar que la práctica de fútbol, es una de las mejores opciones deportivas en los estudiantes de la Escuela Municipal del cantón la Mana su práctica es beneficiosa ya que incluye cardio, aeróbicos además ayuda a mejorar la capacidad intelectual mediante decisiones que debe realizar de forma rápida.

Los principales beneficiados serán los estudiantes por el impacto pedagógico y educativo, porque a través de las actividades desarrolladas en la clase de educación física el niño obtendrá habilidades psicomotrices básicas, que le ayudaran a obtener un buen desarrollo de sus dimensiones, para adquirir un buen aprendizaje, por otro lado, también hay un impacto social, las actividades en común que desarrollan fortaleciendo lazos afectivos.

1.7 OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

1.7.1 Objetivo general

✓ Analizar las prácticas del fútbol y el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de la escuela deportiva municipal del cantón la Mana Provincia de Cotopaxi.

1.7.2 Objetivos específicos

✓ Plantear actividades deportivas que permitan desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes

✓ Fortalecer las capacidades físicas de resistencia, flexibilidad coordinación, velocidad, fuerza a través de la práctica de fútbol

✓ Realizar un manual fútbol para orientar eficientemente el proceso enseñanza aprendizaje de esta disciplina deportiva

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Marco conceptual

¿Qué es el fútbol?

El mundo ha sido alcanzado por la fiebre del fútbol, y mientras la mitad de la humanidad ve un partido con el corazón en la mano, la otra no entenderá qué es lo que tiene de especial este simple juego. Estamos en la era que mayores avances tecnológicas presentan lo que debería ser uno de los mayores logros y obtener un estilo de vida saludable por la información que se obtienen de los medios comunicacionales se ha vuelto en nuestra contra la juventud actual no le interesa la práctica de algún deporte por lo contrario eligen una vida sedentaria sin la necesidad de realizar ningún esfuerzo físico lo que repercute en su salud con el pasar de los años se ha demostrado que estar frente a algún dispositivo tecnológico por más de ocho horas trae como consecuencias enfermedades de no solo físicas si no psicológicas si no se lleva un control de lo que se realiza.

Es evidente que ante datos alarmantes sobre los problemas de salud que ocasiona llevar una vida sedentaria los organismos internacionales se preocupan de que las futuras generaciones afecte su salud y no puedan dar lo mejor de ellos en bienestar de la sociedad, es por esos que una de las disciplinas deportivas que reúne grandes cualidades de practicarlas estén asociadas al fútbol esta alternativa ha sido tomada en cuenta y actualmente en las instituciones educativas le han hecho forma parte de currículo académico mediante proyectos planificados de acuerdo al rango de edades en donde todos se integren y participen de forma activa.

Las reglas del juego son muy accesibles y entendibles para todos los espectadores del mundo. Precisamente por eso, las estrellas del fútbol pueden aparecer en donde sea, ya sea en África central o en los tugurios de la India, (Fotoarena, 2017).

Importancia del futbol

El fútbol es reconocido como el deporte más extendido y popular a nivel mundial. Su importancia no sólo tiene Lógicamente, Estamos en la era que mayores avances tecnológicas presentan lo que debería ser uno de los mayores logros y obtener un estilo de vida saludable por la información que se obtienen de los medios comunicacionales se ha vuelto en nuestra contra la juventud actual no le interesa la práctica de algún deporte por lo contrario eligen una vida sedentaria sin la necesidad de realizar ningún esfuerzo físico lo que repercute en su salud con el pasar de los años se ha demostrado que estar frente a algún dispositivo tecnológico por más de ochos horas trae como consecuencias enfermedades de no solo físicas si no psicológicas si no se lleva un control de lo que se realiza.

los problemas de salud que ocasiona llevar una vida sedentaria los organismos internacionales se preocupen de que las futuras generaciones afecte su salud y no puedan dar lo mejor de ellos en bienestar de la sociedad, es por esos que una de las disciplina deportiva que reúne grandes cualidades de practicarlas estén asociadas al futbol esta alternativa ha sido tomada en cuenta y actualmente en las instituciones educativas le han hecho forma parte de currículo académico mediante proyectos planificados de acuerdo al rango de edades en donde todos se integren y participen de forma activa.

Deloitte, el fútbol mueve capitales por el orden de los 500 mil millones de dólares estadounidenses anualmente, estaríamos hablando de que representa más o menos un 0,71% del Producto Interno Bruto mundial, (Goliluminado, 2018).

Las reglas del futbol

✓ **Campo de juego.** Debe ser rectangular, y tener un mínimo de 100 metros de longitud y máximo de 110, mientras que lo ancho tiene una medida mínima de 64 y el límite es de 75.

✓ **El balón.** La FIFA establece una circunferencia entre los 68 y 70 centímetros, el peso debe ser de 410 gramos a 450.

✓ **Número de jugadores.** El límite es de 11 jugadores incluyendo al arquero.

✓ **Vestimenta.** Los accesorios permitidos por la FIFA son: canilleras, camiseta, short, medias y botines.

✓ **El árbitro central.** Éste reconocido personaje es el encargado de hacer que se cumplan todas las reglas del juego; cualquier decisión suya será inapelable

✓ **Asistentes árbitros.** Si por alguna razón el árbitro central no se dio cuenta de algún fuera de lugar, ellos podrán levantar la bandera para detener la jugada o anular el gol.

✓ **Duración del partido.** Son 2 tiempos con una duración de 45 minutos cada uno, más el tiempo adicional que se agregue. En algunos partidos, cuando hay un desempate, se agregan 2 tiempos de 15 minutos cada uno, si no se consigue desempatar, siguen los penales, (Sites, 2018).

Características del futbol

El fútbol es un deporte de balón, se juega en una cancha de 90 por 120 m como máximo o 45 por 90 como mínimo, la cancha puede ser de césped (natural o sintético) o de tierra. debe constar de dos porterías en cada extremo de la cancha, cada una de 3 m de alto, y 7 de ancho. Se debe usar un balón esférico de un peso de 6 libras.

Cada equipo contara con 11 jugadores como máximo y 9 como mínimo al inicio del encuentro (en caso de ser menos no podrán jugar y perderán el partido), si en el transcurso del partido el árbitro expulsa a algún integrante del equipo no podrá ser remplazado, en caso de que el equipo quede con menos de 9 jugadores pierde el partido.

El equipo ganador es el que ha anotado más goles en el tiempo reglamentario, se puede dar un empate, en caso de una eliminatoria, el tiempo se amplía a dos tiempos entre 10 y 15 minutos extras cada uno, en caso de que el resultado siguiera siendo empate se procede a los lanzamientos penaltis, (Gomez, 2017)

Fundamentación del fútbol

El fútbol se ha dividido teóricamente en cuatro partes y sus divisiones son:

Física: Esto tiene relación con la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de modo de no cansarse y realizar de manera óptima todos los desplantes y movimientos dentro del campo de juego.

Técnica: Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.

Táctica: Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es el quien debe encargarse de este punto e implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego.

Reglamento: Este punto guarda una especial relación con la reglamentación que se debe seguir dentro del fútbol y es uno de los primeros puntos en los que el jugador debe poner gran énfasis en aprenderlos y ponerlos en práctica en el campo de juego.

Psicológica y Médica: Esto corresponde al estado anímico y mental del jugador, y es una parte importante dentro del juego porque de esto depende la preparación, la mentalidad con la que el jugador va a enfrentar el partido. La medicina deportiva es muy

importante en suplementos y complejos vitamínicos además nos va ayudar a prevenir y curar lesiones y enfermedades, (Arias, 2015).

La técnica del futbol

La técnica del futbolista no es algo indefinido. Incluye elementos como el pase y la recepción, los golpes de cabeza en ataque y en defensa, los tiros al arco y las habilidades del arquero para atajarlos, Estamos en la era que mayores avances tecnológicas presentan lo que debería ser uno de los mayores logros y obtener un estilo de vida saludable por la información que se obtienen de los medios comunicacionales se ha vuelto en nuestra contra la juventud actual no le interesa la práctica de algún deporte por lo contrario eligen una vida sedentaria sin la necesidad de realizar ningún esfuerzo físico lo que repercute en su salud con el pasar de los años se ha demostrado que estar frente a algún dispositivo tecnológico por más de ochos horas trae como consecuencias enfermedades de no solo físicas si no psicológicas si no se lleva un control de lo que se realiza.

los organismos internacionales se preocupen de que las futuras generaciones afecte su salud y no puedan dar lo mejor de ellos en bienestar de la sociedad, es por esos que una de las disciplina deportiva que reúne grandes cualidades de practicarlas estén asociadas al futbol esta alternativa ha sido tomada en cuenta y actualmente en las instituciones educativas le han hecho forma parte de currículo académico mediante proyectos planificados de acuerdo al rango de edades en donde todos se integren y participen de forma activa.

La velocidad y pasar el balón a diferentes distancias con precisión, los delanteros tienen que manejar diferentes disparos al arco con rapidez y potencia desde posiciones variadas, etc., (Borzi, 2017).

Factores que influyen en la táctica

✓ **El terreno de juego:** Las variables más importantes son las dimensiones (estrecho-largo) y el estado de la superficie en que se juega (que puede estar seco o mojado, diferentes tipos de césped, etc.), lo que hace el juego se desarrolle de diferente manera.

✓ **Las condiciones climatológicas:** El clima también influye en el juego. El calor, la lluvia y el viento repercuten en el estado físico de los jugadores y, por lo tanto, en el juego que se realiza en determinadas condiciones

✓ **El estado físico de los jugadores:** La forma física de los jugadores es importante. Una técnica excelente y una idea táctica idónea pueden tener éxito solo temporalmente.

✓ **La técnica de los jugadores:** Es un elemento esencial en el desarrollo táctico de un equipo, cuanta más técnica tengan los jugadores de un equipo, mejor será su desarrollo táctico colectivo.

✓ **Las reglas de juego:** El conocimiento detallado de las Reglas de Juego puede elevar el nivel táctico del jugador y del equipo. Tenemos que conocerlas de manera que podamos utilizarlas y aprovecharlas en interés del equipo en cualquier momento de cada partido de competición, (Luque, 2015).

Técnicas y habilidades del fútbol

Los demás jugadores por la precisión y orientación de sus remates, así como por su incidencia en el. Estamos en la era que mayores avances tecnológicos presentan lo que debería ser uno de los mayores logros y obtener un estilo de vida saludable por la información que se obtienen de los medios comunicacionales se ha vuelto en nuestra contra la juventud actual no le interesa la práctica de algún deporte por lo contrario eligen una vida sedentaria sin la necesidad de realizar ningún esfuerzo físico lo que repercute en su salud con el pasar de los años se ha demostrado que estar frente a algún dispositivo tecnológico por más de ocho horas trae como consecuencias enfermedades de no solo físicas si no psicológicas si no se lleva un control de lo que se realiza.

lo mejor de ellos en bienestar de la sociedad, es por esos que una de las disciplinas deportivas que reúne grandes cualidades de practicarlas estén asociadas al fútbol esta alternativa ha sido tomada en cuenta y actualmente en las instituciones educativas le han hecho forma parte de currículo académico mediante proyectos planificados de acuerdo al rango de edades en donde todos se integren y participen de forma activa. colectivo, (Arias, 2015).

El desarrollo infante juvenil y la práctica del fútbol

Sin duda el fútbol es el mayor fenómeno de comunicación de masas del mundo, siendo presentan lo que debería ser uno de los mayores logros y obtener un estilo de vida saludable por la información que se obtienen de los medios comunicacionales se ha vuelto en nuestra contra la juventud actual no le interesa la práctica de algún deporte por lo contrario eligen una vida sedentaria sin la necesidad de realizar ningún esfuerzo físico lo que repercute en su salud con el pasar de los años se ha demostrado que estar frente a algún dispositivo tecnológico por más de ochos horas trae como consecuencias enfermedades de no solo físicas si no psicológicas si no se lleva un control de lo que se realiza.

Los organismos internacionales se preocupan de que las futuras generaciones afecte su salud y no puedan dar lo mejor de ellos en bienestar de la sociedad, es por esos que una de las disciplinas deportivas que reúne grandes cualidades de practicarlas estén asociadas al fútbol esta alternativa ha sido tomada en cuenta y actualmente en las instituciones educativas le han hecho forma parte de currículo académico mediante proyectos planificados de acuerdo al rango de edades en donde todos se integren y participen de forma activa. veces al uso de la fuerza y la sucesión de faltas con la consecuente pérdida del ritmo del juego. Pero no sólo las causas de ello radican en los jugadores puestos en situación de juego, por el contrario, las causas son varias y diversos sus orígenes, (Weber, 2016)

FIFA

La FIFA o Fédération Internationale de Football Association (Federación Internacional de Fútbol Asociación) es el organismo internacional que se encarga del gobierno de las distintas

Federaciones del mundo; que suman un total de 208. Su centro neurálgico se encuentra en Zúrich (Suiza), desde su fundación a principios del siglo XX.

El organigrama de la FIFA se compone de varios escalones que aglutinan todos los poderes y que comienza desde la cima con el Congreso, y le siguen el Comité Ejecutivo, la Secretaría General, que se encarga de la comunicación, de los recursos humanos, las competiciones, los servicios, las finanzas, el desarrollo y la economía, y las Comisiones. Y en cuanto a las asociaciones nacionales, forman a su vez las confederaciones continentales como la AFC en Asia, la UEFA en Europa, la Concacaf en Norteamérica, el Caribe y Centroamérica, la CAF en África, la OFC en Oceanía y el Conmebol en Sudamérica, (Elcotorreoiutav, 2016).

Objetivos del Deporte

- ✓ Lograr el desarrollo de programas deportivos y recreativos encaminados a la superación física e intelectual de la comunidad universitaria.

- ✓ Hacer llegar a la totalidad de la comunidad los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación.

✓ Lograr promover y difundir a la comunidad por los medios diseñados por la institución las actividades físico- atlético, deportivo y recreativo que se desarrollan en la universidad.

✓ Implementar los métodos adecuados para integrar equipos representativos de la institución que alcancen verdaderos niveles de competencia.

✓ Lograr la aplicación de las técnicas deportivas más avanzadas recurriendo a las fuentes de información y asesoría disponibles para aplicarlas de acuerdo con las condiciones específicas de nuestra universidad.

✓ Obtener el diseño de controles para la recopilación de datos estadísticos que faciliten la evaluación de resultados y permitan el uso óptimo y racional de los recursos.

✓ Fomentar, programar y controlar el uso de las instalaciones deportivas de la universidad en coordinación con las dependencias encargadas de su administración, (Jiménez & Herrera, 2016).

Capacidades físicas

Las capacidades físicas condicionales son aquellas relacionadas directamente con el trabajo y con el movimiento. Existen cuatro capacidades físicas condicionales: la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.

Las capacidades coordinantes son aquellas relacionadas con la orientación, el equilibrio, la agilidad, la coordinación sentido-movimiento y la reacción. Las capacidades físicas o valencias físicas son las destrezas que el ser humano desarrolla para poder tener una condición corporal estable. Estas capacidades se dividen en dos grupos: coordinantes y condicionales.

La fuerza es la capacidad que tienen los músculos de reaccionar ante un estímulo denominado resistencia mientras que la velocidad es la capacidad de ejecutar un movimiento de manera rápida.

La resistencia es la capacidad de soportar actividades físicas intensas, de duración más o menos larga. Por último, la flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones de manera fácil y natural. Las capacidades físicas condicionales pueden ser desarrolladas a través del entrenamiento físico (correr, nadar, levantar pesas, realizar rutinas de extensión y elongación, entre otros). (Martinez, 2018).

Importancia de las capacidades físicas

La flexibilidad es muy importante para nosotros y está presente en nuestra vida cotidiana y nos producen un gasto energético. Un buen desarrollo de la flexibilidad no solamente permite la realización "en si" de una gran cantidad de gestos propios de la vida cotidiana, sino que además permite que los mismos sean ejecutados con elegancia y soltura. Actividades tales como subir a un auto o una moto, subir una escalera, sentarse en

el suelo, vestirse o desvestirse, peinarse, bañarse, lavarse, etc., pueden, desde el punto de vista de la eficiencia mecánica, mejorarse notablemente.

La flexibilidad está presente en los gestos cotidianos, ejecución de gestos laborales, en la vida, disfrute y placer por el movimiento. La flexibilidad es fundamental para nuestro día a día. Se debe recordar que es la única cualidad regresiva ya que nacemos con mucha flexibilidad y la vamos perdiendo poco a poco con el paso de los años. Para los deportistas es indispensable desarrollar la flexibilidad de forma completa en el proceso de preparación física general y de aumentar la movilidad en las articulaciones más importantes para cada disciplina deportiva en el proceso de preparación física especial. Para quienes pretenden mantener una vida saludable, basta con entrenar la flexibilidad a nivel general, (Jara, 2017).

Características de las capacidades

Fuerza: La fuerza como capacidad física se refiere al esfuerzo muscular. Esta capacidad nos permite levantar objetos pesados, moverlos, arrastrarlos, tensar muelles, tensar un arco para disparar una flecha, soportar nuestro propio peso, entre otros. Los músculos reaccionan gracias a estímulos nerviosos. De este modo, pueden contraerse, flexionarse, extenderse o mantenerse en una posición determinada. La fuerza de una persona puede incrementar con entrenamiento. Algunas de las actividades recomendadas para tal fin son las siguientes:

- ✓ Levantar el propio peso corporal (haciendo ejercicios en barras).
- ✓ Levantar pesas.

- ✓ Estirar muelles.
- ✓ Sprints (correr distancias cortas a máxima velocidad)

Velocidad: Se entiende por velocidad la capacidad que tiene el cuerpo de reaccionar ante un estímulo externo, de realizar un movimiento rápido o de desplazarse con celeridad. Existen diversos factores que intervienen en la velocidad. Para comenzar, la fuerza y el tono muscular de la persona pueden incrementar la velocidad. Otro de los aspectos importantes es la reacción de los músculos ante los estímulos nerviosos. Por último, la coordinación hace que los movimientos sean más precisos y a la larga, más veloces también. La velocidad se puede entrenar con ejercicios de corta duración pero que sean repetitivos. De este modo, se observará la variación de la velocidad en cada repetición.

Resistencia: La resistencia es la capacidad que tiene el ser humano de soportar la condición de cansancio generada por la actividad física. Asimismo, la resistencia involucra mantener el esfuerzo durante un tiempo determinado. En términos generales, la resistencia depende de qué tan habituados estén los músculos de un individuo a realizar ciertas actividades. Por ejemplo, si un individuo sin entrenamiento intentase correr un maratón, es muy posible que no pueda completar los 42 kilómetros corriendo.

La resistencia se puede desarrollar levantando pesas y manteniéndolas en esa posición por algunos segundos. Con el paso del tiempo, se incrementa la duración de este ejercicio. Otra forma de mejorar la resistencia es trotar o correr extensiones más o menos largas. Gradualmente se debe incrementar la extensión.

Flexibilidad: La flexibilidad es la capacidad que tiene el cuerpo de extender una articulación. Durante la infancia el cuerpo es muy flexible y con el paso de los años se pierde esta cualidad. Por este motivo, es necesario realizar ejercicios de extensión y elongación de las articulaciones. La flexibilidad se desarrolla con rutinas de estiramiento. Algunos ejercicios para este fin son. Ponerse en pie y tocarse las puntas de los dedos de los pies sin flexionar las rodillas. Sentarse con las piernas extendidas e intentar tocar la rodilla con la cabeza, (Martinez, 2018).

Clasificación de capacidades físicas

Debemos hacer una distinción entre Capacidades Físicas Básicas (factores que permiten la ejecución de movimientos) y Capacidades Coordinativas o Cualidades Motrices (componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento) Muchos autores se han atrevido a realizar diferentes clasificaciones, siendo el más aceptado finalmente que:

- ✓ Las capacidades físicas básicas son: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad

- ✓ Las cualidades psicomotrices (coordinación y equilibrio) y las cualidades resultantes (agilidad)

- ✓

- ✓ Cualidades psicomotrices: que son las percepciones corporales, espaciales y temporales, la coordinación el equilibrio y la relajación.

- ✓

- ✓ Capacidades Físicas Básicas: Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad.
- ✓ Cualidades resultantes: la habilidad y la agilidad, (Raul D. Martin, 2016).

Capacidades físicas coordinativas

Conjunto de ejercicios para realizar adecuadamente una tarea motriz. Se relacionan principalmente con la práctica ordenada de los movimientos para cumplir un objetivo, están fundadas en percepciones y/o en acciones, que se aplican al proceso de regulación y dirección del movimiento.

Este tipo de capacidades se reconocen por ser esenciales para que los deportistas puedan ejercer determinadas actividades de forma más o menos adecuada dentro de sus disciplinas. En concreto, las capacidades físicas coordinativas tienen que ver con toda ejecución de una acción motora que requiera exactitud. En combinación estrecha con otras cualidades, le dan a cualquier deportista las condiciones indispensables para lograr un alto rendimiento.

Es importante notar que las capacidades físicas deben ser trabajadas desde la infancia y adolescencia, a la manera de entrenamiento técnico, con el objetivo de conseguir un adecuado desarrollo motriz. Por mucho tiempo, los entrenadores deportivos prestaron más atención a la práctica deportiva y a las capacidades condicionales (la fuerza, la resistencia y la velocidad), (Mejia, 2016).

Clasificación de las capacidades físicas coordinativas

La clasificación más admitida comprende siete capacidades físicas coordinativas que son fundamentales para todos los tipos de deportes, pero con diferente importancia. Éstas aparecen como elementos esenciales de las actividades deportivas, aunque siempre hay algunas que predominan sobre las demás dependiendo del deporte o disciplina que se practique. Estas capacidades son la diferenciación, el acoplamiento o sincronización, el ritmo, el equilibrio, la readaptación o cambio, la orientación y, la reacción

Capacidad de diferenciación: Es la capacidad de alcanzar una coordinación muy fina a través de etapas parciales de movimiento.

Capacidad de acoplamiento o sincronización: Es la capacidad de coordinar eficazmente movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza, para unir habilidades motrices mecanizadas.

Capacidad rítmica o ritmo: Es la capacidad de producir, mediante el movimiento, un ritmo externo o interno. Ésta comprende los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimientos para realizarlos durante la interpretación motriz, (Mejia, 2016).

Capacidad de equilibrio: Es la capacidad que tiene el cuerpo para mantener o recuperar una posición óptima, atendiendo siempre a un centro de gravedad. Puede tener lugar durante la ejecución de acciones que requieran equilibrio estático o equilibrio dinámico.

Capacidad de readaptación o cambio: Es la capacidad de lograr variar una acción corporal programada, basándose en la percepción de cambios durante el desarrollo de la misma. Es la posibilidad de adaptarse a las nuevas situaciones que se presentan durante la realización de una actividad física.

Capacidad de orientación: Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, con relación a un campo de acción específico (terreno de juego) o a un objeto en movimiento (balón, competidor o compañero)

Capacidad de reacción: Es la capacidad para iniciar rápidamente y efectuar de la manera adecuada acciones motoras en un corto espacio de tiempo, en respuesta a una señal, (Mejia, 2016).

Educación física

En la mayoría de los sistemas educacionales, la educación física (a veces también llamada entrenamiento físico) es un curso en el que se utilizan juegos o la exploración de movimientos para la transmisión de conocimiento físico y habilidades hacia un individuo o grupo de personas. El término educación física también se refiere a cualquier deporte extracurricular o actividad física en la cual los estudiantes participan a través de su sistema escolar (Robles, 2016).

Al contrario de otros cursos, la mayoría del trabajo en esta área es más de participación práctica que de estudio teórico. La educación física está basada en el

entendimiento de que el entrenamiento físico ayuda a la mente. Se reconoce que estas actividades son un componente valioso y esencial para el aprendizaje. A pesar de que muchas culturas incluían un entrenamiento en algún tipo de actividad física desde la antigüedad, otras culturas lo excluían para incluir la literatura. Hoy en día la actividad física es aceptada como un aspecto necesario en la educación (Robles, 2016).

Diferencias entre Educación Física y Deporte

Ambas hacen contribuciones significativas en cuánto al desarrollo físico, afectivo, social y cognitivo. Si algo hay en común entre estas dos disciplinas es su capacidad para potenciar las habilidades cognitivas de un individuo. Pero, así como son muchas las similitudes, también lo son las diferencias. La mayoría del tiempo la gente suele utilizar ambos términos de manera indiscriminada, lo cual no es correcto, siendo dos conceptos totalmente distintos.

Entrenador vs profesor: El papel de un entrenador deportivo es muy diferente al de un profesor de educación física. Ya que mientras el entrenador es especialista en un deporte en concreto, el profesor reúne una gran cantidad de conocimientos sobre varias temáticas deportivas.

La evaluación: La educación física evalúa regularmente a los niños con el objetivo principal de ayudarles a comprender, mejorar y mantener un bienestar físico a lo largo de su vida. Mientras, los clubes deportivos y los equipos evalúan a sus jugadores y participantes para ver si cumplen con los requisitos físicos del nivel del deporte al que juegan.

Competitividad: La educación física es obligatoria y no es competitiva, ya que se enfoca en el desarrollo de habilidades fundamentales. Sin embargo, el deporte es competitivo y puede presionar a los jugadores para tener un alto rendimiento físico, (Morales, 2017).

Beneficios en el desarrollo de capacidades físicas jugando fútbol

El fútbol es uno de los deportes más practicados en el mundo entero; pueden jugar niños, niñas, adultos e incluso gente de edad avanzada siempre y cuando se adapte a las exigencias y necesidades de cada tipo de perfil.

Beneficios psicológicos:

Desarrollo mental: Cada acción deportiva que selecciona el jugador sea correcta o errónea le aporta al futbolista un feedback que le permite adquirir una experiencia perceptiva. Esta experiencia será la que, en niveles más avanzados y ante situaciones más complicadas, le permita elegir las acciones técnico-tácticas adecuadas a cada situación concreta.

Valores en hábitos deportivos: La práctica del fútbol genera una serie de valores comunes a la mayoría de deportes como son: El espíritu de sacrificio y superación, la autoestima, la aceptación de desafíos, la autoeficacia, socialización y capacidad de trabajar en equipo.

Beneficios osteo-musculares:

- ✓ Incremento de la potencia muscular.
- ✓ Aumenta la velocidad de reacción, así como la coordinación motora a nivel muscular.
- ✓ Aumenta el nivel de densidad ósea a nivel de fémur y tibia.
- ✓ Mejora las capacidades motoras en las que están involucradas las piernas (saltos, carrera etc.)
- ✓ Tonifica la musculatura especialmente la del tren inferior y la zona abdominal gracias al incremento de los niveles de testosterona que genera.
- ✓ Mejora la vascularización muscular.
- ✓ Practicar fútbol con asiduidad reduce el porcentaje graso y aumenta el índice de masa corporal.

Beneficios cardiovasculares:

- ✓ Con el ejercicio aeróbico aumenta el tamaño del corazón y mejora su función.
- ✓ Cada latido manda mayor cantidad de sangre a los músculos que son solicitados.
- ✓ El ejercicio aeróbico disminuye la tensión arterial.
- ✓ Permite aumentar la superficie de difusión de oxígeno de los pulmones a la sangre.
- ✓ Aumenta el nivel de resistencia en carreras aeróbicas y anaeróbicas.

✓ Disminuye la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares como la diabetes, obesidad, hipertensión etc, (Brines, 2017)

Desarrollo de las capacidades físicas en los niños

Los niños y los adolescentes de estos tiempos, en comparación con los de hace unos años, han cambiado drásticamente las formas de divertirse, los escenarios de recreación e incluso la forma de socializar con sus pares, de lado se han dejado las actividades físicas fuera de casa que requerían de correr, saltar y de movimientos que estimulan a los chicos.

El acceso masivo de Internet se ha convertido en uno de los principales factores para que los niños de hoy opten por realizar actividades de poco provecho que no requieren siquiera de mínimos esfuerzos. Si a eso se le suma que los padres no han sido capaces de inculcar hábitos saludables a los niños que incluyan las ganas por realizar actividades físicas al aire libre. Por la edad en que se encuentran muchos de los jóvenes e infantes que han desarrollado hábitos sedentarios, es muy complicado que entienda los riesgos del sedentarismo y el no realizar actividad física. Ellos buscan lo que más les atrae, lo que creen que les dará más diversión, tampoco le dan mucha seriedad a las advertencias o indicaciones que puedan surgir para hacerles ver que la práctica del deporte es necesaria, (Usunoff, 2018)

Incorporar a los niños al deporte

El primer intento es el más simple, y tal vez es el que la mayoría de los chicos rechazan, se empieza por pedirles de la manera más atenta que realicen ejercicio, su importancia y los riesgos que tienen el no hacerlo. A ellos, probablemente, le sonará irrelevante y lo que digas no tendrá un valor significativo. Sin embargo, debemos convencerlos de la importancia del deporte para los niños.

Al momento de buscar actividades físicas para los niños lo mejor es negociar con ellos; si lo anterior no dio ningún resultado, se tiene que intentar con este paso, establecer un acuerdo y hacerle saber que el realizar ciertas actividades le va a permitir poder ganar algo a cambio. Se le puede decir que el tiempo que haga ejercicio puede ser proporcional al que estará utilizando la computadora o mirando la televisión, (Usunoff, 2018).

Influencia fútbol en el aprendizaje del niño

Los niños adquieren valores: la práctica del fútbol potencia el espíritu de superación y sacrificio, genera autoestima en el niño, le aporta disciplina, capacidad de trabajar en grupo y de esforzarse. Desarrollo de capacidades emocionales y de aprendizaje: los niños potencian su capacidad lógica para pensar en la jugada más adecuada, ayuda a los niños a socializar, a aprender a perder y a tolerar la frustración, (Caraballo, 2016).

2.1.2 MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.2.1 Antecedentes investigativos

Luego de haber revisado los archivos bibliográficos con la finalidad de buscar información referente a proyectos para la práctica deportiva del fútbol se obtuvo el programa de iniciaciones deportivas que nació desde la idea de Julio Grondona en Argentina con directivas muy claras, que luego se acoplaron a otros deportes cuyo objetivo central es la de formar niños/as capacitados, primero para enfrentar con entereza la dura batalla que representa la vida diaria y luego en la medida de lo posible, formar jugadores de fútbol. (Arias, 2015)

El fin del nacimiento de la iniciación de los deportes infantiles es proponer las herramientas necesarias para el diseño de la iniciación deportiva del fútbol cuya participación es simultánea y en espacio compartido. Así mismo se ejemplificará una situación práctica con sus actividades tipo de enseñanza aprendizaje, dentro del fútbol a nivel infantil. (Arias, 2015)

La Escuela Municipal de la Mana dentro de la academia ha impulsado algunas escuelas las mismas que por falta de seguimiento y por el cierre de carreras como son Cultura Física no se los ha podido continuar por lo que este proyecto ha quedado inconcluso resultando como único referente la escuela de fútbol que funciona en el cantón dirigido por docentes de la institución en responsabilidad del Centro de Cultura Física, (Arias, 2015).

Para Alba Caraballo Folgado periodista deportiva señala que El fútbol es uno de los deportes más practicados y seguidos en el mundo entero. Niños, niñas, adolescentes,

adultos y abuelos se lanzan al campo para, según las posibilidades de cada uno, pasar un rato de máxima concentración y, sobre todo diversión (Caraballo, 2016).

Este deporte no sólo levanta pasiones entre quienes lo siguen desde las gradas, sino que además aporta innumerables beneficios a quienes se atreven a calzarse unas botas de fútbol y salir al campo de juego. Además, es uno de los deportes estrella en los colegios de todo el mundo, donde juegan niños y niñas, (Caraballo, 2016).

Vilma Medina especialista y preparadora física infantil señala que, en los deportes, habrá riesgos de lesiones, como torsiones del tobillo, de la rodilla, esguinces, e incluso fracturas, pero nada es motivo para no jugar al fútbol, incluidos los niños con alguna discapacidad o trastorno físico. El deporte contribuye para mejorar su relación con los demás niños, y les impulsa a que tengan más seguridad en sí mismos. Unicef reconoce que el fútbol es una herramienta educativa valiosa, principalmente en los países más conflictivos, para ayudar a los niños a superar traumas y frustraciones, protegerles de la violencia, de los abusos y de otros males, (Medina, 2016).

2.1.2.2 Categoría de análisis

Categoría de análisis 1: La práctica del fútbol

Definición. –Interacción de actividad física que se realiza en conjunto con un grupo de un determinado de once compañeros el objetivo es quien meta goles el arco contrario suele jugarse por competencia o como un ocio de relajación física.

Operacionalización de las subcategorías

- ✓ Actividad física
- ✓ Capacidad de resistencia
- ✓ Capacidad de análisis

Categoría de análisis 1: Desarrollo de las capacidades físicas

Definición. – Son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas

Operacionalización de las subcategorías

- ✓ Acoplamiento o sincronización
- ✓ Capacidad de reacción
- ✓ Actividades motrices

2.1.3 Postura teórica

Para Jiménez Albán señala que

El deporte es aquella actividad física en la que se debe respetar un conjunto de reglas y que es realizada con afán competitivo. Aunque la capacidad física suele ser clave para el resultado final de la práctica deportiva, otros factores también son decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento del deportista. El deporte es aquella actividad física en la que se debe respetar un conjunto de reglas y que es realizada con afán competitivo. Aunque la capacidad física suele ser clave para el resultado final de la práctica deportiva, otros factores también son decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento del deportista, (Jiménez & Herrera, 2016).

Nuestra postura teórica respecto las dos variables que se consideran en la investigación presente es que el jugar fútbol es una de las mejores terapias que existen para desarrollar las capacidades físicas de los niños incrementa la resistencia, influye en la velocidad, mejorar la capacidad cardiovascular, Oxigena la sangre lo cual es muy bueno para la salud en general y más allá de lo físico también incluye que al practicar fútbol mejora el aprendizaje el coeficiente intelectual se eleva por la capacidad de análisis y tomar decisiones en momentos determinados además de mejorar la autoestima son ventajas y beneficios que brinda este deporte lo cual lo coloca como una de las mejores opciones al momento de realizar alguna actividad física.

2.2 HIPÓTESIS

2.2.1 Hipótesis general básica

✓ Analizando las prácticas del futbol beneficiará el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de la escuela Deportiva Municipal del cantón la Mana Provincia de Cotopaxi.

2.2.2 Sub hipótesis o derivadas

✓ Planteando actividades deportivas que permitirán desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes

✓ Se logrará fortalecer las capacidades físicas de resistencia, flexibilidad coordinación, velocidad, fuerza a través de la práctica de futbol

✓ Realizando un manual futbol orientará eficientemente el proceso enseñanza aprendizaje de esta disciplina deportiva.

2.2.3 Variable

2.2.3.1 Variable independiente

La práctica del futbol

2.2.3.2 Variable dependiente

Desarrollo de las capacidades físicas

CAPITULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Resultados obtenidos de la investigación.

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas.

En este proceso de investigación, se utilizó la investigación descriptiva, la cual permitió la revisión de la literatura existente, lo que nos permitió la elaboración de fichas bibliográficas, internet y resúmenes. Por tal motivo, se determinó el siguiente diseño metodológico de investigación. Mediante la modalidad de esta investigación, detallará de modo sistemático las características de un determinado lugar siendo esta situación o área de interés, además se analizará con minuciosidad a las variables, con el fin de explicar cada uno de los elementos que se utilizan en el proceso de investigación para así llegar a la resolución del problema.

La modalidad también se incluye de forma cuantitativa y cualitativa evaluando las variables que este caso son la práctica de futbol y cómo influye en los niños para el desarrollo de las capacidades física y bienestar en general de su salud acompañado de una alimentación sana.

Al promover la práctica deportiva en los niños se promueve el desarrollo de sus capacidades físicas y mentales para ello se estableció un cuestionario de preguntas muy bien elaboradas donde se conoció las capacidades y beneficios que tienen los niños de la Escuela Deportiva Municipal del cantón la Mana al practicar el futbol como una habilidad

y entretenimiento sano, las preguntas y entrevistas se consideran con opciones abiertas y cerradas de forma que el estudiante y el educador se sientan cómodos y asimilen las preguntas con facilidad para responderlas, (Orellana, 2016).

3.1.2 Análisis e interpretación de datos

Para el correcto análisis e interpretación se procedió a cuestionar los pros y contras que tiene la práctica deportiva determinando el nivel de desarrollo y la influencia que tienen en el aspecto físico agilidad, sincronía, análisis a tomar decisiones apresuradas, los estudiantes por lo general eligen esta disciplina por ser una de las que más les divierte y que pueden participar activamente un cuestionario de pregunta a los docentes y estudiantes permitirán analizar las necesidades de cada uno de ellos en cuanto a la práctica de fútbol con el tipo de entrenamiento y horarios

Encuesta realizada a los estudiantes de la Escuela Deportiva Municipal del cantón La Mana Provincia de Cotopaxi.

Análisis e interpretación de resultados. – El 58% de los encuestados señala que no practican ninguna actividad física ya que no les parece importante su práctica mientras que un 42% indica que si lo practican para mantenerse en forma. La práctica de actividades físicas es importante sobre todo en los niños para mantener una vida saludable

de lo contrario puede su salud ser interrumpida por alguna enfermedad de tipo cardiaca o coronaria.

Análisis e interpretación de resultados. – el 93% de los encuestados señalan que si les agrada jugar futbol por la competencia que se da entre ambos grupos, mientras que un 93% dice que no le agrada y que prefiere otras actividades. De acuerdo al sondeo realizado a los niños de la escuela municipal de la Mana el futbol es una de las actividades deportivas pro excelencia de su preferencia por que se involucran compañeros y pueden competir sanamente.

Análisis e interpretación de resultados – Un 51% de los estudiantes encuestados señalan que si cuentan con la resistencia física para realizar cualquier actividad que implique esfuerzo físico mientras que un 48% aduce que no se cansa muy rápido. La resistencia física es importante desarrollarla sobre todo en estudiantes que están en una atapa de sus vidas que requiere estar activos constantemente.

4.- ¿En su institución educativa existen clubes deportivos que ayuden a desarrollar sus capacidades físicas?

Análisis e interpretación de resultados. – Un 85% de los estudiantes encuestados manifiestan que en su institución no existen un club deportivo ni entrenadores que les ayuden a desarrollar sus habilidades físicas, mientras que el 15% aduce que existen profesores que los suelen entrenar, aunque no están preparados. Es importante que los docentes conozcan la importancia y beneficios para la salud que tiene el deporte ya que es una actividad que se involucra coordinación movimiento y agilidad mental.

5.- ¿Considera usted que al jugar futbol se desarrollas las habilidades psicomotrices?

Análisis e interpretación de resultados. – Del total encuestados un 76% considera que el jugar futbol le ayuda a desarrollar todas sus habilidades, mientras que un 24% considera que hay otras disciplinas que tienen los mismos beneficios. De los resultados obtenidos se puede deducir que para los estudiantes el jugar futbol esta entre las disciplinas favoritas por el entretenimiento que este otorga.

6.- ¿Te gustaría participar en actividades que fomenten tus habilidades, dentro de tu institución educativa?

Análisis e interpretación de resultados. – un 97% de los estudiantes encuestados señalan que, si les agradaría practicar habilidades físicas de manera entretenida y que a su vez les permita desarrollar sus habilidades, y solo un 3% señala que no que existen otras alternativas igual de buenas. Es necesario que la institución considere que la práctica de futbol influye en el desarrollo de las habilidades de los estudiantes por ello es necesario que su práctica se la realice de forma habitual.

7.- ¿Consideras que tus docentes se encuentren capacitados para la práctica de futbol en los estudiantes?

Análisis e interpretación de resultados. – Los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal de la Mana señalan que sus docentes si están preparados para enseñarles la práctica de futbol así lo indican un 64% y el 36% manifiesta que no es así. El futbol es una disciplina que implica un entrenamiento arduo para su realización mediante el cual se desarrollas sus habilidades físicas como resistencia, flexibilidad.

8.- ¿Considera usted que la práctica del deporte ayuda a tener una excelente salud?

Análisis e interpretación de resultados. – La encuesta realizada señala que el 81% de los encuestados consideran que el deporte es bueno para cuidar y mantener una buena salud, mientras que un 19% señala que no que más depende de la alimentación. Una buena salud viene acompañada de alguna actividad física constante y que mejor opción que el deporte que permite ejercitar todos los músculos del cuerpo junto con una alimentación sana garantizan un buen cuidado para la salud.

9.- ¿Con que frecuencia practicas deportes?

Análisis e interpretación de resultados. – El sondeo realizado demostró que el 46% de los encuestados dicen que practican deporte una vez por semana, mientras que un 41% lo hace dos veces por semana y solo un 13% lo realiza de manera más seguida. La práctica de deporte constante permite que el estudiante desarrolle sus habilidades físicas y mentales por los beneficios que el deporte genera por lo que es bueno que los estudiantes practiquen esta disciplina.

10.- ¿Has notado si tus capacidades físicas han mejorado con la práctica del deporte?

Análisis e interpretación de resultados. – Del total encuestados un 97% de los estudiantes de la escuela Municipal de la Mana reconoce que la práctica deportiva mejora su salud y capacidades, y solo un 3% argumenta que no es así. La población encuestada está muy de acuerdo el deporte es una excelente alternativa para mejorar sus capacidades físicas por lo que se insta a los establecimientos educativos contar con personal preparado que apoye esta opción física

Entrevista realizada a los docentes de la escuela deportiva municipal del cantón La Mana Provincia de Cotopaxi.

1.- ¿En la escuela deportiva municipal del cantón La Mana, existen espacios para impartir actividades que involucren la práctica deportiva?

es encuestados señalan que si existen espacios para practicar el futbol mientras que un 25% indica que necesitan más espacios

2.- ¿Considera al deporte como una alternativa para el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes?

Análisis e interpretación de resultados. – El 87% de los docentes encuestados señalan a la práctica deportiva como una excelente alternativa para desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes y un 13% manifiesta que existen otras opciones muy recomendadas para practicarlas.

3. ¿Considera que el deporte estimula el trabajo en equipo?

Análisis e interpretación de resultados. – El 100% de los docentes señalan que el futbol permite que el estudiante aprenda a trabajar en equipo coordinando y comunicándose mejor con cada uno de sus compañeros les permitirá tener buenos resultados en su vida académica y profesional.

4.- ¿Ha observado si algún estudiante manifiesta problemas con su salud por falta de actividad física?

Análisis e interpretación de resultados. – Un 63% de los docentes encuestados aducen que no han visto ningún signo de alerta en cuanto a la salud de los estudiantes, mientras que un 37% expresan que si han visto que los alumnos se agitan cuando realizan alguna actividad física que requiera un esfuerzo mayor demostrando debilidad y cansancio por lo que es necesario poner atención a la salud de cada uno de ellos

5.- ¿Considera usted como docente, la creación de clubes deportivos en la institución educativa donde labora para desarrollar las capacidades de los estudiantes?

Análisis e interpretación de resultados. – Un 87% de los docentes coinciden que es bueno crear equipos de futbol en los estudiantes desarrollan su sentido de la buena competitividad sus las capacidades físicas, mientras que un 13% indica que se deben considerar otras opciones.

3.2 CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.2.1. Específicas.

1. Durante el proceso investigativo se concluye que la Escuela Deportiva Municipal de La Mana los maestros no están capacitados para desarrollar de manera simultánea y constante las capacidades físicas de los estudiantes las actividades acústicas no tienen una guía ni un objetivo en específico al que se desee llegar y la práctica de futbol es de manera improvisada sin ningún tipo de orientación.

2. La encuesta realizada a los estudiantes determinó que el futbol tiene una aceptación tota, aun así, no se está fomentando su práctica lo que incide a que el estudiante se abstenga de participar en una actividad física que le agrade relegándolo a otras opciones que no son de su preferencia.

3. Actualmente la Institución Educativa no cuenta con personal especializado en educación física que oriente como efectuar las actividades futbolísticas que deben realizar

los estudiantes de manera que desarrollen su resistencia, coordinación, fuerza, flexibilidad no hay organización ni planificación de un manual que les sirva de guía para su ejecución

3.2.2 General

El estudio determina que actualmente Escuela Municipal de La Mana no cuenta con personal capacitado en el área de la práctica de fútbol no se registra ningún seguimiento sobre el cuidado de la salud y desarrollo de las capacidades físicas y mentales de los estudiantes en general

3.3 RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.3.1 Especificas

1. Se recomienda que la institución capacite al personal docente a más de esto solicite a las autoridades competentes la incorporación de profesionales especializados en educación física que fomenten la práctica deportiva aprovechando la aceptación que este tiene en beneficio de los estudiantes

2. Se sugiere incluir en el plan curricular anual la práctica constante de actividades físicas donde el fútbol sea considerado como una de las mejores opciones para el desarrollo de las habilidades físicas de los estudiantes.

3. Se insta a que el personal encargado del área de educación física cuente con una guía o manual sobre las actividades deportivas donde se promueva el desarrollo de

fuerza, coordinación, resistencia en combinación con una buena alimentación de manera que la salud del estudiante sea óptima para un mayor rendimiento físico.

3.2.2 General

Es necesario que se dé un seguimiento a los resultados obtenidos del proyecto con la finalidad de conocer si se ha cumplido de manera satisfactoria la propuesta que se realizara sobre la guía deportiva con el propósito del desarrollo de las capacidades físicas.

CAPÍTULO IV.

PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN

4.1 PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

4.1.1 Alternativa obtenida

Durante el proceso investigativo aplicando los métodos y técnicas, así como las entrevistas y encuestas a estudiantes y personal docente de la escuela Municipal de La Mana se determina que la práctica deportiva tiene una aceptación en general de forma positiva en los cuales los estudiantes recurren practicándola a menudo como una fuente de entretenimiento donde participan activamente con sus demás compañeros. por otra parte, el personal docente reafirma que al realizar actividades deportivo los niños siguen las

normas que están en el juego extendiendo a horarios considerables sin ningún tipo de protesta como existe en otras disciplinas físicas.

El fútbol considerado como una de las mejores opciones que a más de ser una actividad física de mucho esfuerzo divierte a los estudiantes, otro de los beneficios que tienen este deporte es que promueve el trabajo en equipo la competencia de forma sana, la agilidad mental para tomar decisiones adecuadas en momentos determinados por lo que podríamos decir que es una de las disciplinas más completas que existe y que lo pueden practicar hombres, mujeres, niños y adultos sin ningún riesgo que ponga en peligro su salud

La investigación evidencio que actualmente la institución no cuenta con un personal preparado en el área de educación física los docentes son profesionales en otras áreas aun así deben cumplir esta labor lo cual es cuestionable debido a la poca capacitación que reciben, por ello se insta a las autoridades competentes a que promuevan maestros encargados en esta disciplina proponiendo como una buena alternativa la práctica de fútbol para el desarrollo de las capacidades físicas de los niños.

4.1.2. Alcance de la alternativa

Se espera que el estudio investigativo sobre la práctica de fútbol y el desarrollo de las capacidades físicas tenga un impacto positivo en los estudiantes y que la institución considere este aporte y lo sume a su pensum de estudio analizando el impacto y aceptación que tiene el deporte en los alumnos quienes lo ven como una de las mejores actividades donde se divierte sanamente fomentando a la vez el trabajo en equipo, la

competencia sana y que a su vez se pueden involucrar varias persona con un determinado objetivo.

La capacitación a los docentes es otra de las alternativas que la escuela Municipal de La Mana debe considerar ya que actualmente la educación física que se lleva a cabo en los alumnos es dirigida por los docentes especializados en otras ramas del saber lo que incide que no estén aptos para explotar las capacidades físicas de los alumnos limitándolos a realizar un mínimo esfuerzo físico donde solo se involucran trotar dejando a un lado otras alternativas como lo es el deporte con los que se puede lograr mejores resultados.

La motivación también juega un papel importante el profesional especializado en el área de educación física será el encargado de motivar al niño a dar lo mejor de sí fijando metas tomando como medio el deporte para lograr los objetivos establecido, su orientación permitirá desarrollar percepciones en su entorno logrando por sí mismo determinar cuál es su máximo rendimiento y hasta donde es capaz de llegar.

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa

Antecedentes

El fútbol se constituye en el deporte rey, la disciplina deportiva que más público concentra, y además por su influencia e importancia a nivel mundial. El fútbol es un deporte que se lo practica desde hace muchos años atrás y hasta nuestros tiempos conserva

las mismas características, con la diferencia de que como todo cambia, o sea nada es estático (Arias, 2015).

Las reglas de este deporte han evolucionado constantemente, pero lo que no ha cambiado ni cambiara es el objetivo que se basa en anotar los goles posibles y vencer a los oponentes, sin importar las jugadas, métodos o técnicas que se utilicen para lograr el triunfo, que es para lo que trabajan todos los equipos durante el tiempo de sus entrenamientos, en el cual se destacan las habilidades particulares que caracteriza a cada uno de los deportistas, aunque esto debe ser un punto a favor del equipo, puesto que éste deporte, es un deporte en conjunto y no debe existir el individualismo. (Arias, 2015).

El fútbol es un deporte que les permite adquirir un conjunto de experiencias y de situaciones de juego, variadas de acuerdo con sus posibilidades para jugar mejor y un óptimo rendimiento (Arias, 2015)

EL FÚTBOL EN LA EDAD ESCOLAR

Los escolares tienden a jugar más en equipo que de manera individual, desarrollando actividades deportivas que demandan mayor precisión y concentración, como el fútbol, el baloncesto, etc. A diferencia de la edad preescolar, en sus juegos se denota la presencia de reglas claras y los niños tienden a culminar las actividades que inician, antes de embarcarse en una nueva. Les cuesta trabajo aceptar la derrota, pero lo hacen con mayor facilidad que los preescolares. La orientación de padres y cuidadores en este tema es de vital importancia, facilitando que los niños experimenten el éxito y el fracaso, pero ofreciendo adecuado soporte para la comprensión e interpretación de estas situaciones en el marco de la vida, (Arias, 2015).

Justificación

La presente investigación se justifica por la importancia que tiene el deporte este caso es específico la práctica de fútbol que permite desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes de la escuela municipal de La Mana, el estudio permite conocer el nivel de aceptación que tiene el fútbol en los infantes de manera que los docentes deben capacitarse de la mejor manera para entrenarlos permitiendo el desarrollo de coordinación, fuerza, resistencia.

La investigación brindará soluciones acordes a las necesidades de los pequeños dando a conocer a la entidad educativa las necesidades a tomar en cuenta considerando la información como un aporte en bienestar de la educación de los infantes de manera que se considere y tome en cuenta la encuesta realizada donde los menores exponen sus preferencias, inquietudes deseos y logros que desean desarrollar en cuanto a las actividades físicas ya que son parte esencial de su vida.

La propuesta que se presenta beneficiará a cada uno de los integrantes del centro educativo de forma directa o indirecta involucrando a estudiantes, docentes y padres de familia ya que al promover el deporte acompañado de una buena alimentación se augura una vida sana activa preparándose para incursionar en el campo académico laboral y social.

4.2. OBJETIVOS.

4.2.1. Objetivo general

Desarrollar las capacidades físicas destrezas, resistencia, coordinación flexibilidad agilidad mental mediante la práctica del fútbol

4.2.2. Objetivos específicos

- ✓ Diagnosticar como se encuentran las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de la escuela Municipal de la Mana

- ✓ Realizar un plan de actividades para mejorar las capacidades físicas los estudiantes

- ✓ Desarrollar un plan estratégico y los objetivos a cumplirse desarrollando las capacidades físicas mediante la práctica de futbol en los estudiantes.

4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA

4.3.1. Título

Manual para la práctica deportiva del fútbol en los estudiantes de la Escuela Deportiva Municipal del cantón La Mana

4.3.2. Componentes

La propuesta planteada permitirá que los docentes de la escuela Municipal de La Mana cuenten con un guía de las actividades cronológicamente planificadas donde el estudiante pueda desarrollar sus actividades mediante la práctica de futbol como conocemos el futbol implica esfuerzo físico, resistencia, flexibilidad y está considerado entre uno de los deportes más completo a la hora de realizar actividades que permitan tener una mejor condición física.

El estudio realizado demostró que el futbol tiene una aceptación total por parte del estudiante apoyando esta noción los docentes quienes consideran que una disciplina completa donde no solo intervienen la fuerza física si no la habilidad de poder pensar y tomar decisiones acertadas mediante una coordinación táctica de los objetivos a lograr.

La propuesta también plantea que la institución donde se realizó el estudio cuente con un personal preparado en el área de educación física para que de esta manera se puedan lograr resultados positivos en cuando a su entrenamiento físico ya que el profesionales estará capacitado y podrá trabajar con cada uno de sus pupilos evaluando sus capacidades y habilidades, la capacitación también incluirá a los docentes quienes se involucran de forma directa con el estudiante por lo tanto la motivación que estos le brinden también influirá de forma

los estudiantes animándolos a realizar actividades físicas mantener un dieta saludable y alejándolos de una vida sedentaria que perjudicaría su salud y que tendría consecuencias negativas como enfermedades cardiacas, de tipo coronaria o alguna dolencia a los huesos que se origina ante la falta de actividades que impliquen esfuerzo físico.

Fundamentación de la propuesta

La presente investigación tiene como finalidad beneficiar a los alumnos de la escuela Municipal de La Mana a través de la elaboración de un manual para la práctica de fútbol que permita mejorar las habilidades y destrezas de los estudiantes.

Las actividades que se vienen cumpliendo en la Institución objeto de estudio en relación al proceso de enseñanza aprendizaje de la disciplina de fútbol dirigida a los niños es un aspecto que hay que tomarle muy en serio debido a la importancia que se refleja en su formación, en ocasiones el desconocimiento, la falta de un manual didáctico adecuado impide orientar de manera eficiente la práctica de esta importante disciplina.

El investigador preocupado porque en la institución se oriente adecuadamente la práctica del fútbol ponen a disposición un importante manual que servirá de guía para que los maestros que imparten la asignatura de Cultura Física lo utilicen permanentemente, y así poder alcanzar aprendizajes significativos con los niños

Consideramos que la presente propuesta es flexible, y abierta, la misma que ponemos a disposición de los niños y profesores de Cultura Física, con la finalidad de alcanzar cambios y por ende poder detectar los talentos deportivos que pueden representar a la institución en varios eventos deportivos. El manual, consta de actividades prácticas, y divertidas, con el fin de desarrollar sus habilidades y destrezas de los estudiantes trabajando los fundamentos, en base de actividades motivadoras, que garanticen la aceptación de los estudiantes en forma individual y grupal

El manual para la práctica del fútbol en la etapa escolar aporta de manera positiva al mejoramiento del proceso enseñanza-aprendizaje de ésta disciplina, como también permitirá desarrollar adecuadamente sus habilidades y destrezas. Por ello esta guía didáctica abarca todas las estrategias para la práctica del fútbol, ya que nos brindan una forma de aprender de manera divertida, dinámica y motivadora, (Arias, 2015).

Fundamentación Psicológica

Las actividades deportivas se las aplican en el ámbito educativo permitirá a los alumnos comprender sus respectivas normas y procedimientos básicos, necesarios para que estas actividades se desarrollan de la manera cómo están establecidas en sus reglamentos. El tratamiento de las competencias será de manera que se deben comprender porque se trata de como nacieron las actividades deportivas y en qué países lo aplican, donde es más famoso, con la finalidad de aprender de manera básica y que el estudiante debe conocer para que sea más fácil su aplicación de mejor manera las dará buenos resultados.

La parte de la reglamentación quizás son las más complejas porque se debe conocer de cómo es la manera correcta de establecer y aplicar el ejercicio, cuando se comenten arbitrariedades y cómo hacer para evitar errores que les pueda costar perder en las actividades que realicen.

No solo es necesario practicar la actividad deportiva y dominar la técnica, es necesario conocer las reglas y procedimientos, también es ineludible que este sea un profesional, que conozca de métodos y técnicas que permitan al estudiante conocer teorías

de cómo se realizan los ejercicios correctamente, qué hacer para prevenir posibles golpes y lesiones, sobretodo saber llegar a los alumnos, como todo docente preparando para dar cátedras académicas en instituciones educativas, (Segundo, 2016).

Objetivos de la planificación de la propuesta de entrenamiento deportivo.

✓ El contenido de los objetivos de trabajo debe a tender a elaborar, precisar e introducir en la práctica de entrenamiento de factores

✓ Distribuir convenientemente en periodos de entrenamiento las tareas los medios y los métodos de preparación física, técnica, táctica y psicológica de los estudiantes y si es posible el control médico para determinar el estado de salud el nivel de entrenamiento.

✓ Dosificar una regulación precisa a la interrelación del volumen y la intensidad de los entrenamientos tomando en consideración cada una de las edades de los alumnos para una mayor intensidad

✓ Elaborar el trabajo en equipo en base a un sistema de entrenamiento que cree todas las premisas para que los estudiantes alcancen los objetivos a desarrollar

✓ Catalogar el entrenamiento deportivo como cualquier procesamiento pedagógico rigiéndose a los principios básicos enseñando a los niños su importancia y beneficios que estos tienen, (Coronel & Fernandez, 2016).

Motivación en los estudiantes

Uno de los mayores errores al comenzar a hacer deporte es ponerse metas poco realistas. Esto da paso a la frustración y termina desmotivando. Consecuencia: piensas que hacer deporte no sirve de nada.

Cuando empezamos a hacer deporte debemos fijarnos objetivos realizables. Fíjate un objetivo a largo plazo y otros más a corto plazo que sean fáciles de conseguir. Así, cada vez que consigas completar con éxito un objetivo, te sentirás más motivado y con más fuerzas para seguir adelante con lo que has empezado, (Tuentrenador, 2016).

Impacto de la propuesta

El impacto que se pretende realizar es de manera positiva se espera que la guía del proyecto sea considerada en las actividades que se practicaran a futuro con los estudiantes a la hora de jugar el fútbol. La popularidad del fútbol es tan grande hoy en día, ya que su trayectoria como deporte ha movido masas de forma increíble y de hecho a su práctica, llenando de ilusiones y alegrías también a los más pequeños, es así que los niños y ahora con gran acogida también las niñas, tratan de integrarse e identificarse con algún club o escuela de fútbol

En general, el deporte se caracteriza por la realización de ejercicio físico, su componente lúdico, la presencia de una competición con uno mismo o con los demás y la existencia de unas reglas para su desarrollo. Por ello, se convierte en un excelente medio educativo para el sujeto durante su periodo formativo, ya que desarrolla la capacidad de movimiento, habitúa a la relación con los demás y a la aceptación de las reglas, a la vez que estimula la superación, (Asanza, 2015).

Descripción de la propuesta

La propuesta consta de actividades teórico-prácticas. La elaboración del manual para la práctica del fútbol consta de temas muy importante, tales como los principales fundamentos técnicos del fútbol, procesos de enseñanza y más aspectos metodológicos, los mismos que servirán de base para que los maestros de Cultura Física lo puedan aplicar permanentemente en sus clases.

El Manual será un instrumento muy valioso para desarrollar en los estudiantes habilidades y destrezas y ayudar a los maestros a difundir de mejor manera los procesos de aprendizaje.

Estas clases deben ser interactivas, alegres y fructíferas, siempre enfocadas a lograr objetivos, debe existir el compañerismo, entre el maestro y el alumno, haciéndolo sentir a los niños como el principal actor, pues de esta manera se logrará despertar el interés de los mismos. (Arias, 2015).



**MANUAL PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL FÚTBOL EN LOS
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL DEL
CANTÓN LA MANA**



AUTOR:

OSCAR LUIS SALAZAR LOOR

Introducción

Para que la práctica de fútbol, al igual que otra actividad deportiva, sea cada vez más completa y agradable es fundamental enseñar y aprender sus partes y los diferentes contenidos, aunque puede ser para los estudiantes de la escuela Municipal de la Mana un poco aburrido, es necesario que se trabaje en las múltiples variables y contenidos como la preparación psicológica, la técnica, táctica y estratégica, la preparación física.

Cada una de las variables juega un papel fundamental que permitirá al estudiante a desarrollar sus habilidades tanto individuales como colectivas, con valores, actitudes correctas y hasta mejorará su comportamiento con sus compañeros

Desarrollo

- ✓ Se realizará la actividad deportiva en la cancha de la institución.
- ✓ Se pedirá a los estudiantes formen un círculo.
- ✓ Se realizará una introducción, hacer las reglas y normativas que se aplican en el fútbol.
- ✓ Se solicitará a los estudiantes que tomen los apuntes necesarios acerca de la introducción.
- ✓ Se requerirá a los estudiantes que se pongan la ropa adecuada para realizar la actividad deportiva.
- ✓ Luego se procederá a realizar el respectivo calentamiento y estiramiento antes de realizar la práctica deportiva.
- ✓ Se procederá a armar dos equipos dependiendo a la cantidad de estudiantes asistentes y género.

Recomendaciones

- ✓ Es importante respetar las diferentes habilidades individuales de los estudiantes.

- ✓ Evaluar qué estado de ánimo negativo provocó al momento de realizar la actividad deportiva.

- ✓ No siempre se utiliza el lenguaje como forma de expresar, sino también con los gestos que se reflejan en el rostro se expresan los diferentes estados de ánimos que quieren expresar.

Evaluar

Qué beneficiosa fue la actividad deportiva para los estudiantes, esta actividad deportiva hace que propicien el buen desarrollo del liderazgo, la sana competencia y el espíritu de comunidad, (Segundo, 2016).

FASE 1

EL FÚTBOL

¿Qué es?

El deporte más popular en el mundo. No hay país, en el cual no se practique este deporte. De la misma manera, al fútbol, se le llama el deporte rey. Realmente mueve a las masas, como lo hemos podido apreciar, así mismo, en torno al mismo gira uno de los negocios más rentables en el mundo entero, se considera al fútbol casi una religión.



El deporte del fútbol ofrece oportunidades de éxito atlético a una variedad más amplia de personalidades, tipos de cuerpo y talentos atléticos naturales que ningún otro deporte. Con sus oportunidades de demostrar la capacidad individual, así como competir en equipo, pocos otros deportes pueden proveer tanto para tantas personas. Este deporte ofrece la oportunidad de desarrollarse física, emocional y socialmente

FASE 2

Métodos de entrenamiento del fútbol

El fútbol es un juego complejo y exigente que requiere de un entrenamiento sofisticado. Los jugadores deben contar con un buen estado físico aeróbico, velocidad, fuerza, habilidad con la pelota, entendimiento táctico y conocimiento de las estrategias básicas del fútbol.



Para crear un programa de entrenamiento que aborde las múltiples exigencias del juego, debe familiarizarse con los diferentes métodos de entrenamiento para el deporte del fútbol. Tales métodos caen dentro de tres categorías generales, (Arias, 2015).

- ✓ Entrenamiento del estado físico,
- ✓ Desarrollo de la técnica
- ✓ Tácticas y estrategias.

FASE 3

Calentamiento de equipo

Una completa ejercitación incluye trote de calentamiento, elongación, ejercicios, la primera unidad de entrenamiento y una etapa de enfriamiento. Las segundas unidades de entrenamiento perfeccionan la actuación y reducen el riesgo de sufrir lesiones.



A los atletas de la escuela a menudo no se los disciplina respecto de los elementos secundarios del entrenamiento. No puede pretender que, sin supervisión alguna, realicen el calentamiento adecuadamente, y en especial, que realicen el enfriamiento. Usted, sus asistentes o los capitanes del equipo deben responsabilizarse por la supervisión de todo el entrenamiento.

Debido a que cuenta con tiempo limitado para el entrenamiento, no puede disponer de más de 30 minutos para prepararse para la ejercitación principal. Sólo mediante una supervisión directa se asegurará de que el calentamiento y la elongación sean un prelude bien ejecutado y rápido para concentrarse en la sesión de entrenamiento,

FASE 4

Entrenamiento técnico

El desarrollo de la técnica del fútbol requiere de una extraordinaria cantidad de práctica. Los estudiantes deben aprender a driblar velozmente con el balón, realizar pases con exactitud, patear con fuerza y precisión, y cabecear el balón eficazmente.

Al desarrollar la técnica, es importante que los jugadores encuentren la variedad de condiciones y las limitaciones de tiempo y espacio que se ven en el fútbol. Los ejercicios que se centran en la técnica pueden dividirse en tres categorías: ejercicios fundamentales, ejercicios relacionados con los partidos, y ejercicios bajo las mismas condiciones de los partidos, (Arias, 2015).



FASE 5

Desarrollo de las capacidades físicas

La fuerza

La fuerza es la cualidad motora que le permite al individuo oponerse o vencer una resistencia.”



La fuerza es la cualidad básica para la manifestación de un movimiento, pues todos se llevan a cabo mediante la contracción de las fibras musculares, pero para elevar el rendimiento deportivo, debemos distinguir cual es el tipo de fuerza, que predomina en la prueba de atletismo que desarrollaremos, la fuerza se clasifica en: (Espinoza, 2016)

- ✓ Fuerza máxima.
- ✓ Fuerza explosiva.
- ✓ Fuerza rápida, fuerza veloz o potencia.
- ✓ Fuerza resistencia

La velocidad

Es la capacidad de realizar acciones motrices, gestos o movimientos lo más rápido posible o en el menor tiempo posible. Para ser rápido debe durar poco tiempo, no producir fatiga y debe poder superar resistencias no demasiado grandes



Tipos de velocidad

Velocidad de Reacción

Es la capacidad de realizar una respuesta motriz o un gesto en el menor tiempo posible después de la aparición de un estímulo (señal, disparo...).

Velocidad Gestual

Es la capacidad de realizar un movimiento o un solo gesto en el menor tiempo posible.

Velocidad de Desplazamiento

Es el resultado de la frecuencia (rapidez) de ejecución de movimientos (zancadas) por la amplitud (recorrido) de los mismos en un tiempo determinado. Es decir, la capacidad de desplazarse lo más rápido posible.

La flexibilidad



La movilidad articular es la capacidad de realizar movimientos lo más ampliamente que permita la estructura de una articulación. Todas las actividades físicas requieren flexibilidad, pero sobre todo es muy importante en aquellos deportes donde la amplitud del recorrido articular es expresión de calidad técnica (gimnasia) o de eficacia técnica (carrera de vallas en el atletismo). La elasticidad es la capacidad de un músculo de poder estirarse, pero además de retornar a su posición inicial de reposo, como una goma elástica que se estira y al soltarla vuelve a su posición inicial (Espinoza, 2016).

Ventajas del trabajo de flexibilidad.

- ✓ Previene la aparición de lesiones.
- ✓ Facilita la coordinación y la contracción muscular.
- ✓ Permite aprovechar la energía mecánica.
- ✓ Posibilita una técnica más económica.

Tipos De Flexibilidad.

Estática

Cuando la elongación muscular es mantenida durante un cierto tiempo.

Dinámica

Cuando la elongación muscular es de breve duración, alternándose fases de estiramiento y acortamiento del músculo.

Pasiva

Si es producida por la acción de fuerzas externas al sujeto como la acción de la gravedad o la actuación de algún compañero o de aparatos.

Activa

Si esta es producida por la misma actividad voluntaria del sujeto

La Resistencia

La resistencia es la cualidad/capacidad de mantener un esfuerzo prolongado sin fatigarse demasiad



La resistencia cardiovascular supone la capacidad de realizar tareas físicas que impliquen la participación de grandes grupos de músculos durante periodos de tiempo largos. Necesita de una buena capacidad de funcionamiento de los sistemas circulatorio y respiratorio para ajustarse y recuperarse de los efectos del ejercicio muscular. Esta cualidad es básica para el mantenimiento de la salud del corazón, las arterias y las venas (Espinoza, 2016).

FASE 6

Coordinación

Superficies de contacto con el balón

a) **Planta del pie.** - sirve para detener, parar, desviar, conducir, pasar, driblear.



b) **Empeine.** -Sirve para amortiguar, pasar largo, rematar (volea, semi volea), chalaca



c) **Borde interno.** - Sirve para darle mayor seguridad al destino del balón. también sirve, amortiguar, desviar, rematar(penal), conducir, driblear, pasar



d) Borde externo. - Se utiliza para engañar, semiparar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta)



e) Punta. - Se utiliza en situaciones de urgencias (rechazos), (disparos instantáneos, sirve también para desviar, pasar, rematar)



f) Taco (talón). - Sirve para emergencias en jugadas de distracción o lujo.



FASE 7

Habilidad de pensamiento y decisión

Dominio del balón

Consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él.



Ejecución

Se puede utilizar todas las partes del cuerpo (con excepción de manos y brazos) para recoger el balón, pero las más utilizadas son los pies, muslos, cabeza y el pecho

✓ Los estudiantes se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja.

✓ Individualmente, cada estudiante con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza

✓ Por parejas siguiendo la situación del ejercicio 1. el jugador A envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado. y le devuelve el balón a su compañero. Después de 5 intentos cambiamos de ejecutante

✓ Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los estudiantes se reparten por el terreno de juego), (Arias, 2015).

El pase

Es la ejecución por lo cual los niños entregan la pelota a un compañero



Esta segunda técnica a trabajar con los niños más pequeños, es porque estos empiezan a compartir y a ver que existen compañeros y oponentes.

- ✓ Pelota, quieta corto y largo
- ✓ En tres tiempos
- ✓ Pelota quieta, largo y recto
- ✓ Con pelota en movimiento y desplazamiento del jugador
- ✓ Con desplazamiento de la pelota y niño, pase en distintas direcciones pase curvo o con afecta

Cabeceo

El golpe de la pelota con la cabeza es utilizado para definir, pasar o defender cuando el juego es aéreo

Ejecución:

Existen cuatro formas de cabeceo: frontal, parietal (derecho e izquierdo), peinada.



El contacto con la pelota se realiza con la frente y es el golpe más preciso y potente debido al tipo de superficie que contacta con la pelota. Este golpe es acompañado no solo por todo el cuerpo sino por un movimiento hacia adelante del cuello.

Peinada

Este tipo de cabeceo es utilizado para enviar el balón por detrás de nosotros. El contacto se realiza con la parte superior de la cabeza acompañada con un movimiento hacia atrás del cuello.



La primera consigna a trabajar en esta técnica con los niños es “sacarle el miedo” debido a que no es un golpe habitual, o pueden tener una mala experiencia. Por este motivo haber que tener en cuenta el peso del balón.

Conducción



La conducción del balón consiste en la técnica que permite al jugador dominar y llevar el balón en determinadas direcciones, una velocidad adecuada, capaz de poder sortear con cierta técnica y habilidad los obstáculos o rivales del equipo contrario, así como realizar dríblanos y fintas.

Recepción



Es la técnica por la cual se recibe la pelota, con cualquier parte del cuerpo en forma segura, independiente de la velocidad y la altura. Independientemente del tipo de recepción que se realice la técnica consiste en acompañar el movimiento y trayectoria que la pelota trae con el fin de amortiguar y dominar el balón.

Recepción con el muslo



Se flexiona la pierna al frente, al tocar el balón con la parte media del muslo, se hará un poco hacia abajo, con el fin de amortiguar el golpe y que el balón pierda la fuerza que trae, entonces se deja caer el balón hacia los pies y estos se encargaran de pararla totalmente, (Arias, 2015).

Semana 1 – Ambientación al trabajo

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
14 H00	Instrucciones sobre el conocimiento del futbol	Calentamiento Trabajo físico general en circuito.	Calentamiento Trabajo físico general en circuito.	Calentamiento Trabajo físico general en circuito.
15 H00		Ambientación	Ambientación. Trabajo de relajación: futbol	Ambientación. Trabajo de relajación: futbol. Sábado: competencia

Fuente: (Espinoza, 2016)

Elaborado por: Oscar Salazar Loor

Semana 2 – Trabajo físico específico

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
------	-------	--------	-----------	--------

14H00 – 15H30	Preparación física específica circuitos, trabajo de velocidad. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento Preparación física específica circuitos, trabajo de fuerza general. Sesión de flexibilidad	Calentamiento Preparación física específica, trabajo de resistencia aeróbica. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento Preparación física específica circuitos, trabajo de velocidad. Sesión de flexibilidad. Sábado: competencia
---------------------	---	--	---	---

Fuente: (Espinoza, 2016)

Elaborado por: Oscar Salazar Loor

Semana 3 – Trabajo técnico específico

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
14H00 – 15H30	Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de recepción. Sesión de flexibilidad	Calentamiento Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento del bloqueo. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de interceptación. Sesión de flexibilidad	Calentamiento Con balón Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de la desviación. Sesión de flexibilidad. Sábado: competencia

Fuente: (Espinoza, 2016)

Elaborado por: Oscar Salazar Loor

Semana 4 – Trabajo técnico específico

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
14H00 – 15H30	Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento del despeje. Sesión de flexibilidad	Calentamiento Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de las salidas. Sesión de flexibilidad	Calentamiento Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de la posición básica. Sesión de flexibilidad	Calentamiento Preparación técnica con el balón, trabajo de fundamentos con desplazamientos Sesión de flexibilidad. Sábado: competencia

Fuente: (Espinoza, 2016)

Elaborado por: Oscar Salazar Loor

Semana 5– Trabajo técnico específico

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
14H00 – 15H30	Calentamiento Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de lanzamientos. Sesión de flexibilidad	Calentamiento Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de pases con balón dominado. Sesión de flexibilidad	Calentamiento Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de saques. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento Preparación técnica con el balón, trabajo de fundamentos con desplazamientos Sesión de flexibilidad.

		flexibilidad.		flexibilidad. Sábado: competencia
--	--	---------------	--	---

Fuente: (Espinoza, 2016)

Elaborado por: Oscar Salazar Loor

Semana 6– Trabajo técnico específico

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
14H00 – 15H30	Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento del despeje. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de las salidas. Sesión de flexibilidad	Calentamiento Preparación técnica con el balón, trabajo del fundamento de la posición básica. Sesión de flexibilidad.	Calentamiento Preparación técnica con el balón, trabajo de fundamentos con desplazamientos Sesión de flexibilidad. Sábado: competencia

Fuente: (Espinoza, 2016)

Elaborado por: Oscar Salazar Loor

Semana 12 –Evaluación final

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
14H00 – 15H30	Aplicación del test final de resistencia.	Aplicación del test final de velocidad	Aplicación del test final de fuerza de brazos, fuerza abdominal y flexibilidad.	Juegos recreativos y fútbol tenis. Sábado: competencia

Fuente: (Espinoza, 2016)

4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA

Se espera que la presente propuesta tenga un impacto positivo en los estudiantes de la escuela Municipal de La Mana para ello el manual está técnicamente detallado de cómo desarrollar las actividades física mediante el entrenamiento de futbol.

Mediante la propuesta planteada se espera que la institución tome las medidas necesarias para que los estudiantes cuenten con el apoyo de sus maestros y padres de familia en la práctica de futbol de manera continua como una alternativa de ejercitarse desarrollando sus capacidades físicas y habilidades intelectuales a la hora de tomar decisiones ya que el futbol no solo es la fuerza si no lo lógica si se desean cumplir con los objetivos del equipo.

El trabajo en equipo es otro del resultado que se espera fortalecer debido a la capacidad y coordinación que se desea lograr en cada alumno para ello la comunicación con cada uno de sus compañeros, así como con su entrenador será vital analizado que tipo de estrategias será la adecuada para desempeñar un buen papel en cada equipo.

Es importante destacar y dar a conocer que la práctica de deportes y recreación se está perdiendo en muchas instituciones educativas donde los estudiantes se dedican a otras actividades no productivas y son víctimas de enfermedades adversas como el sedentarismo, hipertensión, obesidad entre otros; aún hay tiempo para corregir aquello y dar solución a esta problemática y nueva forma de vida con la práctica de pruebas de aptitud física y diferentes disciplinas deportivas y como opción especial el futbol que es

una disciplina que tiene cardio aeróbicos y se la puede catalogar como completa para ejercitarse.

Bibliografía

Arias, M. (2015). Elaboración de un manual para la práctica de fútbol de los estudiantes de quinto y sexto años de educación básica del centro educativo municipal.

Asanza, J. (2015). Proyecto de factibilidad para la. Loja: Universidad Nacional de Loja.

Borzi, C. (2017). La técnica en el fútbol de hoy. Peru: futbolformativo.com.ar/.

Brines, J. (2017). Beneficios de la práctica del fútbol. Bucaramanga: .futbo

Caraballo, A. (2016). Qué beneficios aporta el fútbol a los niños. España: guiainfantil.com/articulos

Elcotorreoiutav. (2016). ¿SABES QUE ES LA FIFA ? Mexico: elcotorreoiutav.wordpress.com/

Espinoza, J. (2016). Las capacidades físicas condicionales y su incidencia en el desarrollo. loja: universidad nacional de loja.

Fotoarena. (2017). Por qué todo el mundo se vuelve loco por el fútbol, y otras respuestas a las pre.

Goliluminado. (2018). La importancia del fútbol a nivel internacional. Colombia: importancia-del-futbol-a-nivel-internacional.

Gomez, F. (2017). Características del fútbol. Mexico: futbolparatodos22.wordpress.

Jara, D. (2017). Importancia de la capacidad física para la actividad Física. Mexico: dayannejara.bl

Jiménez, A., & Herrera, D. (2016). Diseño de estrategias metodológicas para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol sala . cotopaxi: universidad técnica de

- Luque, F. (2015). Relación entre técnica y táctica en el fútbol base (partE 1). Argentina: futbolenpo
- Martinez, C. (2018). ¿Qué son las Capacidades Físicas Condicionales? (Clasificación). España: .lif
- Mayorga, X. (2018). Autoestima y su influencia en el aprendizaje de los estudiantes del quinto año de educación básica de la unidad
- Medina, V. (2016). Con el fútbol se disfruta y se educa a los niños. España: guiainfantil.comutbol-se-disfruta-y-se-educa-a-los-ninos.
- Mejia, T. (2016). ¿Qué son las Capacidades Físicas Coordinativas? Colombia: lifeder.com/
- Monsalve, L., & Garcia, L. (2016). La educación física, como medio para fortalecer la. ibague: universidad del tolima.
- Morales, R. (2017). ¿Cuáles son las Diferencias entre Educación Física y Deporte? Panama: lifeder
- Raul D. Martin. (2016). CAPACIDADES FÍSICAS Básicas: Concepto y Clasificaciones. Mexico:
- Robles, F. (2016). Historia de la Educación Física: Características Más Destacadas. Mexico: lifeder
- Sites. (2018). Reglas básicas del futbol. España: sites.google.com/site/futbolsantideb/reglas-basicas
- Usunoff, F. (2018). Actividades físicas para los niños. Argentina: vix.com.
- Weber, A. (2016). El desarrollo infanto juvenil y la práctica del fútbol. Medellin: futbolformativo.

ANEXOS



IMPLEMENTOS DE PRACTICA DE FUTBOL PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES FISICAS.



PRACTICA DE FUTBOL CON LA SUB 12,14 Y 16 CON EL CLUB EMELEC FILIAL QUEVEDO.



TEST DEPORTIVO PARA DEMOSTRAR LO APRENDIDO ENCUENTRO AMISTOSO.



APLICANDO EL FUERA DE JUEGO EN PARTIDOS AMISTOSOS.



DESARROLLADO LAS CAPACIDADES FISICAS SE