


UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central shield with a crown on top, flanked by two figures. The shield is set against a background of a landscape with mountains. The Latin motto "CETERA SIBI CONSPICUA CAROLINA AC ACADEMIA COACTEMALENSIS INTER" is inscribed around the perimeter of the seal.

EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS
BÁSICOS, TÉCNICOS Y TÁCTICOS DE LA DISCIPLINA DEL FÚTBOL,
EN LOS ALUMNOS DE SEXTO PRIMARIA DEL CENTRO VOCACIONAL SAN
JOSÉ

ALEXANDER OTTONIEL GUTIÉRREZ GALINDO

GUATEMALA, ABRIL 2004

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE -ECTAFIDE-

EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS
BÁSICOS, TÉCNICOS Y TÁCTICOS DE LA DISCIPLINA DEL FÚTBOL,
EN LOS ALUMNOS DE SEXTO PRIMARIA DEL CENTRO VOCACIONAL SAN
JOSÉ

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

ALEXANDER OTTONIEL GUTIÉRREZ GALINDO

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE

TÉCNICO EN DEPORTES

EN EL GRADO ACADÉMICO DE:

CARRERA TÉCNICA

GUATEMALA, ABRIL 2004

CONSEJO DIRECTIVO

Licenciado Riquelmi Gasparico Barrientos
DIRECTOR ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA a.i. ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Licenciada María Lourdes González Monzón
Licenciada Liliana Del Rosario Álvarez de García
REPRESENTANTES DEL CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Licenciado Evodio Juver Orozco Edelman
REPRESENTANTES DE LOS PROFESIONALES EGRESADOS DE LA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico
ECTAFIDE
Archivo
REG. 744-2002
CODIPS 545-2004

**DE ORDEN DE IMPRESIÓN INFORME
FINAL DE EDC.**

23 de abril de 2004

Estudiante
Alexander Ottoniel Gutiérrez Galindo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante Gutiérrez:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CUADRAGÉSIMO TERCERO (43°), del Acta ONCE DOS MIL CUATRO (11-2004), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 09 de marzo de 2004, que copiado literalmente dice:

"CUADRAGÉSIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC- titulado: **"EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS, TÉCNICOS Y TACTICOS DE LA DISCIPLINA DEL FÚTBOL, EN LOS ALUMNOS DE SEXTO PRIMARIA DEL CENTRO VOCACIONAL SAN JOSE"**, de la carrera de **Técnico en Deportes**, realizado por:

ALEXANDER OTTONIEL GUTIÉRREZ GALINDO

CARNET No. 9610965

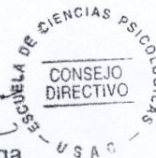
El presente trabajo fue asesorado, durante su desarrollo, por el Doctor Julio Rodolfo Rodríguez Rodas, asesor técnico, y el Licenciada María Regina Santos Orellana, asesor metodológico, y revisado por el M.A. Byron Ronaldo González.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del informe final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración Investigación o tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

LEY Y ENSEÑADA A TODOS

Karla Emy Vela Díaz de Ortega
Licenciada Karla Emy Vela Díaz de Ortega
SECRETARIA



/Rosy



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
 DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
 ECTAFIDE



REF. ECTAFIDE NO. 315-2003

Informe Final, Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-
 Guatemala, noviembre 4 de 2003

Señores
 Consejo Directivo
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Centro Universitario Metropolitano -CUM-

REGISTRADO
 ESCUELA DE PSICOLOGIA-USAC
 CONSEJO DIRECTIVO
 Pro. 43. Acta. 11-2004
 Fecha 28/10/04
 CODIPs. 545

Señores Consejo Directivo:

Tengo a bien dirigirme a ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final de la Experiencia Docente con la Comunidad -E.D.C.-, para optar al pregrado de Técnico en Deportes, del:

Estudiante: Alexander Ottoniel Gutierrez Galindo
 Carné: 9610965
 Tema: "El aprendizaje de los fundamentos básicos, técnicos y tácticos de la disciplina del fútbol, en los alumnos de sexto primaria del Centro Vocacional San José"
 Asesores: Asesor Técnico: Dr. Julio Rodolfo Rodríguez Rodas
 Asesor Metodológico: Licda. María Regina Santos Orellana
 Revisor: Lic. M.A. Byron Ronaldo González

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por Ectafide, emito *Dictamen favorable*, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

Escuela de Ciencias Psicológicas
 Recepción e Información
 CUM/USAC

RECIBIDA
 14 NOV. 2003

Licenciado M.A. Byron Ronaldo González
 Coordinador General
 ECTAFIDE



MA: [signature] HORA: 11:00 REGISTRADO: [signature]
 744-2002
 C.c. Archivo
 /bma

OFRECE LAS SIGUIENTES CARRERAS:

PLAN DE ESTUDIOS 1998 - 2010, ACTA 54-2001 PUNTO VICESIMAO SÉPTIMO DEL 1o. DE OCTUBRE DE 2001.

PREGRADO

TÉCNICO EN DEPORTES.

PROFESORADO DE ENSEÑANZA MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA.

TÉCNICO RECREACIONISTA

GRADO:

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.

Guatemala, 13 de agosto de 2003

Señor:
Subcoordinador de Extensión
Edificio M-3
Escuela de Ciencia y Tecnología
De la Actividad Física y el Deporte

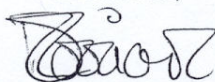
Señor Coordinador:

Atentamente informo que se procedió a la revisión del INFORME FINAL DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD, de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE correspondiente al pregado: TÉCNICO EN DEPORTES Elaborado por el estudiante: Alexander Ottoniel Gutiérrez Galindo Carné: 96-10965.

Cuyo título está enunciado así: "EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS, TÉCNICOS Y TÁCTICOS DE LA DISCIPLINA DEL FÚTBOL EN LOS ALUMNOS DE SEXTO PRIMARIA DEL CENTRO VOCACIONAL SAN JOSÉ" Asesorando en la parte técnica el Doctor Rodolfo Rodríguez. Asesoría Metodológica el Licenciada Regina Santos.

Y, para los efectos del trámite administrativo doy la aprobación por llenar los requisitos del reglamento de Práctica Docente de ECTAFIDE.

Atentamente,



Dr. Rodolfo Rodríguez
Asesor Técnico

15/10/03

Guatemala, octubre 29 de 2003

Doctor
Mynor Mejía Andrade
Subcoordinador de Extensión
ECTAFIDE, USAC.

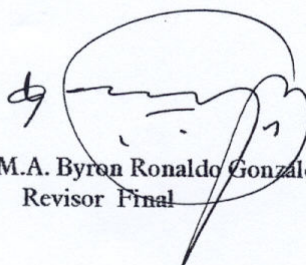
Licenciado González:

Por este medio tengo a bien informar que he procedido a la **Revisión** del Informe Final de Investigación de la Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, correspondiente al grado de Técnico en Deportes, del estudiante:

Nombre: Alexander Ottoniel Gutierrez Galindo
Carné: 9610965
Titulado: " El aprendizaje de los fundamentos básicos, técnicos y tacticos de la disciplina del fútbol, en los alumnos de sexto primaria del centro vocacional San José".
Grado: Técnico en Deportes

Y para los efectos del trámite administrativo, doy la **aprobación** por llenar los requisitos del Reglamento de ECTAFIDE.

Atentamente,



Licenciado M.A. Byron Ronaldo González
Revisor Final



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 Y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

cc: Control Académico
ECTAFIDE
archivo

REG. 744-2002

CODIPs. 888-2002

DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE -E.D.C.-

13 de agosto de 2002

Estudiante
Alexander Otoniel Gutiérrez Galindo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante Gutiérrez Galindo:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO SEXTO (26°), del Acta TREINTA Y NUEVE DOS MIL DOS (39-2002), de Consejo Directivo de fecha veinticinco de julio del año en curso, que copiado literalmente, dice:

"VIGÉSIMO SEXTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD -EDC-, titulado: "EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS, TÉCNICOS Y TÁCTICOS DE LA DISCIPLINA DEL FUTBOL EN LOS ALUMNOS DE EXTO PRIMARIA DEL CENTRO VOCACIONAL SAN JOSÉ", de la Carrera: TÉCNICO EN DEPORTES, presentado por:

ALEXANDER OTONIEL GUTIÉRREZ GALINDO

CARNÉ No. 9610965

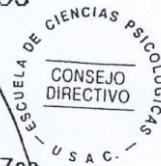
Dicho proyecto se desarrollará en el Centro Vocacional San José, designándose como asesor técnico al Doctor Julio Rodolfo Rodríguez y asesor metodológico al Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón.

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN**.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Ronald Solís Zea
SECRETARIO



/Gladys

Guatemala, 13 de agosto de 2003

Señor:
Subcoordinador de Extensión
Edificio M-3
Escuela de Ciencia y Tecnología
De la Actividad Física y el Deporte

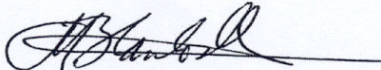
Señor Coordinador:

Atentamente informo que se procedió a la revisión del INFORME FINAL DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD, de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE correspondiente al pregado: TÉCNICO EN DEPORTES Elaborado por el estudiante: Alexander Ottoniel Gutiérrez Galindo Carné: 96-10965.

Cuyo título está enunciado así: "EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS, TÉCNICOS Y TÁCTICOS DE LA DISCIPLINA DEL FÚTBOL EN LOS ALUMNOS DE SEXTO PRIMARIA DEL CENTRO VOCACIONAL SAN JOSÉ" Asesorando en la parte técnica el Doctor Rodolfo Rodríguez. Asesoría Metodológica el Licenciada Regina Santos.

Y, para los efectos del trámite administrativo doy la aprobación por llenar los requisitos del reglamento de Práctica Docente de ECTAFIDE.

Atentamente,



Lic. Regina Santos
Asesor Metodológico

ACTO QUE DEDICO

A DIOS: Por ser siempre mi esperanza y sabiduría para lograr este triunfo anhelado.

A MI ESPOSA E HIJOS: Mónica Hernández de Gutiérrez, Gabriel Gutiérrez, David Gutiérrez, por su apoyo incondicional.

A MIS PADRES Y HERMANOS: Por su apoyo y motivación, con mucho cariño Pablo Juventino y Odilia Galindo, Blanca O. Gutiérrez, Alan Gutiérrez.

AGRADECIMIENTO ESPECIAL: A los estudiantes participantes en mi practica a mis compañeros y amigos, Lic. Víctor Lossi, TDU. Luis F. Paiz, Mil gracias por su amistad, confianza y apoyo en la realización del presente.

A: Usted especialmente.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	01
1.1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	02
1.2. ANTECEDENTES	02
1.2. JUSTIFICACIÓN	03
1.3. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	04
1.4. ALCANCES Y LÍMITES	05
2. MARCO METODOLÓGICO	06
2.1. OBJETIVOS	06
2.1.1. OBJETIVOS GENERALES	06
2.1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	06
2.2. POBLACIÓN	07
2.3. FUENTES DE RECOLECCIÓN	07
2.4. RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	07
2.5. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	07
3. MARCO OPERATIVO	08
3.1. RECOLECCIÓN DE DATOS	08
3.2. TRABAJO DE CAMPO	08
4. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIAD	09
	10
	11
	12
5. METODOLOGÍA	13
5.1. MÉTODO CONTINUO	14
5.2. MÉTODO DE INTERVALOS	14
5.3. MÉTODO DE REPETICIONES	14
5.4. MÉTODO DE CONTROL	14
6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	15
7. CONCLUSIONES	16

8. RECOMENDACIONES	17
9. BIBLIOGRAFÍA.	18
10. ANEXOS	19
PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO	20
PROCEDIMIENTO PARA LA REALIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD	21
DATOS ESPECÍFICOS DEL MACROCICLO	21
DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO POR TIPO DE PREPARACIÓN	22
DISTRIBUCIÓN DEL TRABAJO POR TIPO DE PREPARACIÓN	23
FICHA DE CONTROL DE ASISTENCIA (EDC)	24
TABLAS DE RESULTADOS DE PRUEBAS FÍSICAS Y TÉCNICAS	25
TABLA No. 1 RESULTADOS DE PRUEBA DE COOPER	25
TABLA No. 2 RESULTADOS DE PRUEBA DE 20 METROS DE VELOCIDAD	25
TABLA No. 3 RESULTADOS DE PRUEBA DE ABDOMINALES	26
TABLA No. 4 RESULTADOS DE PRUEBA DE DESPECHADAS	26
TABLA No. 5 RESULTADOS DE PRUEBA DE SALTO VERTICAL	27
TABLA No. 6 RESULTADOS DE PRUEBA DE PRUEBA DE DOMINIO	27
TABLA No. 7 RESULTADOS DE PRUEBA DE PRUEBA DE CONDUCCIÓN	28
GRÁFICA No. 1 RESULTADOS DE PRUEBA DE COOPER	29
GRÁFICA No. 2 RESULTADOS DE PRUEBA DE 20 MTS. DE VELOCIDAD	30
GRÁFICA No. 3 RESULTADOS DE PRUEBA DE ABDOMINALES	31
GRÁFICA No. 4 RESULTADOS DE PRUEBA DE DESPECHADAS	32
GRÁFICA No. 5 RESULTADOS DE PRUEBA DE SALTO VERTICAL.	33
GRÁFICA No. 6 RESULTADOS DE PRUEBA DE DOMINIO	34
GRÁFICA No. 7 RESULTADOS DE PRUEBA DE CONDUCCIÓN	35

INTRODUCCIÓN

El proceso de la experiencia docente con la comunidad (E.D.C) se realizó en el Centro Vocacional San José, institución educativa de carácter social, la cual permitió la ejecución del plan de entrenamiento, el cual dio inicio en el mes de marzo y finalizó en el mes de octubre del año 2002.

Dicha experiencia tubo una duración de más de trescientas horas. Todo el proceso de entrenamiento se desarrolló en base a los principios metodológicos del entrenamiento como lo son: Continuidad, carga progresiva, flexibilidad.

En el transcurso del entrenamiento se logró el aprendizaje de los fundamentos básicos técnicos y tácticos de la disciplina del fútbol y por ende se mejoro considerablemente las capacidades físicas y técnicas.

El proceso de entrenamiento estuvo controlado mediante métodos de evaluación físicas y técnicas, se realizaron tres pruebas físicas y tres pruebas técnicas. Dichas evaluaciones se realizaron con el objetivo de medir el progreso físico y técnico de los alumnos.

1.MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

1.1 ANTECEDENTES

El centro vocacional San José, es una institución de servicio social, la cual tiene como misión proveer de educación aquellos estudiantes que provienen de familias de escasos recursos; dicha institución cuenta con infraestructuras para desarrollar educación técnica, tales como talleres de herrería, mecánica automotriz, cocina y áreas adecuadas para desarrollar todo tipo de actividades deportivas.

En el Centro Vocacional San José labora un maestro de educación física el cual cubre a los alumnos del nivel primario de dicho establecimiento y que cubren a todos los grados con un solo periodo de cuarenta y cinco minutos a la semana, lo cual es un tiempo corto hacia las demandas de los estudiantes.

Durante años, el establecimiento ha estado participando, en un encuentro de fútbol que se celebra en el mes de junio con el único propósito de conquistar la supremacía con sus vecinos. Y los alumnos de 6to primaria no han tenido una enseñanza sistematizada profesional la cual les permitiría tener un buen desempeño dentro de los distintos torneos escolares.

En el nivel primario, es muy poco o casi sin importancia lo que se le da, al entrenamiento de los educandos. Por consiguiente, el educando no está adaptado a las exigencias del entrenamiento, en las cuales se realiza trabajo físico, técnico, táctico y psicológico y a la vez se busca el desarrollo de las cualidades físicas o capacidades dominantes en los educandos.

1.2 JUSTIFICACIÓN

El Centro Vocacional San José, cuenta con varias selecciones de básicos y 6to primaria, pero no disponen de ningún apoyo para preparar a sus selecciones, esto es debido a que la institución es de servicio social y no podría contemplar gastos económicos de ese tipo.

El fútbol es una práctica deportiva muy importante ya que logra que las personas que lo practiquen interactúen, socialicen, y puedan sentirse recreadas y satisfechas.

En nuestra sociedad el fútbol representa un papel muy importante ya que dicho deporte, mueve cantidades de personas pero debido a la poca atención presupuestaria, estos proyectos nunca se echan a andar.

1.3 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

El deficiente desarrollo de las capacidades técnicas y cualidades físicas, como efecto de la ausencia de personal especializado en la educación primaria, particularmente en el Centro Vocacional San José provoca la falta de aprendizaje y especialización deportiva en los alumnos.

1.4 ALCANCES Y LÍMITES

ALCANCES: El entrenamiento de los fundamentos básicos Técnico, tácticos y físicos de la Disciplina del Fútbol.

LÍMITES: Alumnos de sexto primaria del Centro Vocacional San José.

ÁMBITO GEOGRÁFICO: Centro Vocacional San José. Carretera Roosevelt Km. 15 Municipio de Mixco, Guatemala.

ÁMBITO INSTITUCIONAL: Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte.

ÁMBITO TEMPORAL: 4 de marzo al 31 de octubre de 2002.

ÁMBITO POBLACIONAL: Alumnos varones de sexto primaria del Centro Vocacional San José.

2. MARCO METODOLÓGICO

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 OBJETIVO GENERAL

1. Iniciar a los alumnos de sexto primaria, del Centro Vocacional San José, en la disciplina del fútbol; como medio de desarrollo integral durante los meses de marzo a octubre de 2002.

2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Capacitar al alumno para que conozca la importancia de los aspectos técnicos y tácticos de la disciplina del fútbol.
2. Orientar al alumno para que desarrolle su condición física, sobre la base de las sesiones de entrenamiento a la cual va a estar sujeto.
3. Orientar al alumno para que pueda reconocer los beneficios y la importancia de la práctica deportiva, para su organismo.

2.2 POBLACIÓN

Los alumnos que participaron en la práctica de fútbol fueron dieciocho jóvenes de sexo masculino de sexto primaria, comprendidos entre las edades de once a catorce años.

2.3 FUENTE DE INFORMACIÓN

- Biblioteca Central USAC
- Biblioteca de Escuela de Ciencias Psicológicas USAC
- Internet
- Estudiantes de Selección de Fútbol de Sexto Primaria del Centro Vocacional San José

2.4 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

En estas pruebas físicas y técnicas se logró recopilar la información necesaria para determinar el nivel físico y técnico en que se encontraban los alumnos para la Experiencia Docente con la Comunidad (EDC).

2.5 TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Los resultados de las pruebas físicas fueron comparados con los resultados anteriores de los mismos alumnos para determinar el grado de condición física en que ellos se encontraban.

3. MARCO OPERATIVO

3.1 RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizaron instrumentos de recopilación de datos tales como las tablas comparativas, de las diferentes pruebas, con el fin de recolectar y comparar la información.

3.2 TRABAJO DE CAMPO

Se realizaron sesiones diarias las cuales eran relacionadas con el macro ciclo de actividades el cual tuvo una duración de ocho meses.

Se llevó un registro en el diario de campo de todas las actividades, programadas y situaciones imprevistas.

El trabajo concreto fue realizado en la cancha de fútbol del Centro Vocacional San José en horario de 14:30 Hrs. a 17:30 Hrs. del día lunes y de 13:05 Hrs. a 17:30 Hrs. de los días jueves y viernes.

Se realizaron tres pruebas físicas y tres técnicas en el transcurso del macro ciclo siendo de la siguiente forma:

TEST FÍSICOS

SEMANA No del 18 al 22 de marzo de 2002

SEMANA No. Del 06 al 10 de mayo de 2002

SEMANA No. Del 15 al 19 de julio de 2002

Prueba de Cooper

Prueba de 20 metros de Velocidad

Prueba de Salto Vertical

Prueba de Abdominales en 60 Segundos

Prueba de Despechadas en 10 segundos

4. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD (E.D.C.)

La Experiencia Docente con la Comunidad (EDC) inició el cuatro de marzo de 2002.

Se trabajó con los alumnos integrantes de la Selección de fútbol comprendidos entre las edades de doce a catorce años.

Las sesiones de entrenamiento se realizaron los días lunes en horarios de catorce horas con treinta minutos hasta las dieciséis treinta horas
El día jueves, el entrenamiento se desarrolló en horario de trece horas con cinco minutos; en la cancha de gramilla y el día viernes correspondió a trabajar en la poli-cancha asfaltada en horario de trece horas hasta las diecisiete con treinta minutos.

En los meses de mucha lluvia las sesiones eran realizadas en la cancha techada (cuando se podía se trabajaba en esa cancha debido a que los alumnos de los demás grados recibían educación física).

En el tiempo trabajado se realizaron tres pruebas físicas y tres técnicas en los siguientes meses:

Marzo, mayo y julio: pruebas físicas

Abril, junio y agosto: pruebas técnicas.

TEST MOTRICES

TEST FÍSICOS

SEMANA No del 18 al 22 de marzo de 2002

SEMANA No. Del 06 al 10 de mayo de 2002

SEMANA No. Del 15 al 19 de julio de 2002

TIPOS DE PRUEBAS FÍSICAS:

Prueba de Resistencia: Prueba de Cooper
Consiste en recorrer la mayor distancia posible
en doce
Minutos.

Prueba de Velocidad: Prueba de los Veinte metros de Velocidad
Consiste en recorrer la distancia de veinte
metros en el
menor tiempo posible.

Prueba de Fuerza: Tren Superior
despechadas en diez segundos.
Consiste en realizar el mayor número posible
de despechadas en diez segundos.

Tren Medio.
Abdominales en sesenta segundos.
Consiste en realizar el mayor número posible
de abdominales en sesenta segundos.

Tren Inferior
Alto Vertical sin impulso.
Consiste en alcanzar la mayor distancia posible en
varios saltos posibles, sin impulso.

TEST TÉCNICOS

SEMANA No del 22 al 26 de abril de 2002

SEMANA No del 10 al 14 de junio de 2002

SEMANA No del 05 al 09 de agosto de 2002

DOMINIO: Con las diferentes zonas de recepción tales como: cabeza, pecho, muslo, pie.

TIPOS DE PRUEBAS TÉCNICAS

Prueba de Recepción: Recepción de Pie.

Recepción alta-baja del balón utilizando ambos Perfiles (izquierdo y derecho)

Recepción del Muslo

Recepción alta-baja del balón utilizando ambos perfiles (izquierdo y derecho)

Recepción de Pecho

Consiste en recibir el balón con el pecho.

Recepción de Cabeza

Consiste en recibir el balón con la cabeza, a modo que el balón quede frente al jugador que realiza el ejercicio.

Prueba de Conducción: Conducción pie izquierdo

Consiste en recorrer, una cierta distancia, conduciendo el balón utilizando el perfil izquierdo parte interna, externa del pie.

Conducción pie Derecho.

Consiste en recorrer, una distancia determinada, conduciendo el balón utilizando el perfil derecho y la parte interna y externa del pie.

REQUISITOS MÍNIMOS PARA LA REALIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD (EDC)

MATERIALES:

- Silbato
- Balones de fútbol
- Reloj, cronómetro
- Playera
- Short
- Pants
- Zapatos de fútbol
- Zapatos tenis
- Camisolas
- Cancha de fútbol

PERSONALES:

Asistir de forma puntual y a la práctica deportiva.

5. METODOLOGÍA

Durante el proceso de desarrollo de la Experiencia Docente con la Comunidad (EDC) se utilizaron varios métodos para la enseñanza y práctica del fútbol.

DESARROLLO DE LA RESISTENCIA

- Método de Intervalos
- Método de Duración
- Método de Repeticiones
- Método de Control

DESARROLLO DE LA FUERZA

- Método de Repeticiones
- Método de intervalos
- Método de Control

DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

- Método de Repeticiones
- Método de Control

5.1 MÉTODO CONTINUO (DURACIÓN)

Consiste básicamente en corridas y esfuerzos sin interrupciones de larga duración sobre todo para el desarrollo de la Resistencia.

5.2 MÉTODO DE INTERVALOS

Dicho método se caracteriza comúnmente por utilizar todas las variantes de los métodos y consiste: el cambio interválicos, sistemático entre las fases de carga y descanso.

5.3 MÉTODO DE REPETICIONES

Se basa en el desarrollo de cargas repetitivas y muy intensas con descansos completos intercalados, durante estos descansos todos los parámetros del rendimiento de los sistemas funcionales implicados vuelven a su estado inicial.

5.4 MÉTODO DE CONTROL

Consiste principalmente en pruebas de controles que se realizan en tiempos fijados en el macro ciclo de entrenamiento, tienen el objetivo de medir de forma cuantitativa el desempeño del rendimiento deportivo.

6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Durante todo el proceso de la Experiencia Docente con la Comunidad (EDC) se realizaron pruebas físicas y pruebas técnicas, dichos medios sirvieron para determinar el grado de condición física en el que se encontraban. La temporalidad de las evaluaciones fue: marzo, junio y casi al finalizar la práctica en el mes de agosto. Dichas pruebas dieron como resultado que con la práctica deportiva sí hubieran cambios positivos.

Al iniciar la práctica deportiva eran veinte alumnos los cuales se sometieron a todas las pruebas, pero al final solo dieciocho fueron los que se les aplicaron las tres pruebas físicas y técnicas, mostrando una mejoría en cada evaluación.

Si se toma en cuenta que el objetivo de la Experiencia Docente con la Comunidad (EDC) era el aprendizaje de los fundamentos básicos técnicos, se puede asegurar que en base a lo trabajado se logró alcanzar lo planificado.

Fueron realizadas evaluaciones de campo. Y en los resultados fueron utilizadas unidades de medidas, tales como de: tiempo, distancia y repeticiones: En la prueba de Resistencia fue la utilizada la unidad de medida de metros, para plasmar los resultados. La prueba de velocidad se utilizaron los segundos como unidad de medida; la prueba de fuerza tren superior, medio, inferior, fueron utilizadas las unidades de medidas de repeticiones; en la prueba de Salto Vertical, fue utilizada la unidad de medida en centímetros.

Las pruebas técnicas: de Dominio, recepción y conducción se midieron en repeticiones que podían realizar sin tiempo, sólo se media exactitud para realizar los movimientos.

7. CONCLUSIONES

1. Los alumnos mostraron un gran nivel técnico en el transcurso de la práctica, pero no se pudo integrar en un campeonato ínter escolar, debido a razones administrativas de la institución en donde se realizó la práctica.
2. Se recomienda, un mayor apoyo hacia los alumnos; ya que debidamente entrenados pueden mostrar buenos resultados en campeonatos ínter escolares.
3. Los alumnos tuvieron cuatro partidos amistosos dentro de todo el periodo de entrenamiento; Teniendo como resultado que se ganaron tres y se empató uno, cabe resaltar que el objetivo de todo el proceso de entrenamiento era el aprendizaje y no la obtención de resultados.
4. Los resultados que se obtuvieron de las pruebas físicas y técnicas fueron muy satisfactorios para el aprendizaje, puesto que los alumnos llegaron al final de la práctica con un buen nivel físico y técnico.
5. Se logró que los alumnos asimilaran los conocimientos básico técnico tácticos y parte del reglamento de la disciplina del Fútbol.
6. Fisiológicamente se logró la adaptación de los alumnos, hacia el proceso de entrenamiento en beneficio del aprendizaje y la salud.

8. RECOMENDACIONES

1. Que nuestra institución, como medio de enseñanza logre implementar un mayor número de servicios de docentes hacia la comunidad de instituciones educativas para lograr un mejor aprendizaje de las diferentes disciplinas deportivas.
2. Las diferentes instituciones educativas, soliciten los servicios de practicantes, para lograr una profesionalización de los practicantes y de los alumnos sujetos a la práctica, como efecto un beneficio mutuo.
3. Desarrollar una mayor capacitación de los practicantes, con el objeto de proporcionarles los medios para mejorar el nivel académico en su área.
4. Motivar a los próximos practicantes en la Experiencia Docente con la Comunidad a que participen de una forma en la que la población que no tiene acceso a este tipo de servicio lo pueda obtener de una forma profesional.
5. También se hace énfasis en las autoridades universitarias, para que provean los medios necesarios, a los futuros practicantes, para que se tengan las condiciones adecuadas y así poder desarrollar un trabajo óptimo y eficaz.
6. Se recomienda que las autoridades de ECTAFIDE, presten más atención en el soporte de equipamiento para los practicantes.

9. BIBLIOGRAFÍA

1. FORTEZA DE LA ROSA, Armando. 1,991. Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. La Habana, Cuba: Editorial Científico Técnica.
2. GONZALEZ, Byron. 1,998. Presentación de los requerimientos legales para la realización de Experiencia Docente con la Comunidad -E.D.C.-, monografía, normas básicas de nivel pregrado Técnico Deportivo, Profesorado en Enseñanza Media en Educación Física.
3. GROSSER, Manfred. 1,991. Alto rendimiento Deportivo, Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca.
4. _____ . Entrenamiento Deportivo. Madrid España: Ediciones Pila Teleña.
5. _____ . Evaluación deportiva. Madrid España: Ediciones Pila Teleña.
6. ZAMORA, Jorge L. La evaluación de la capacidad condicionante en la educación física. Guatemala.

ANEXOS

PLAN GRAFICO EDC 2002

DEPORTE: Fútbol

Docente Prof. Alexander Ottoniel Gutiérrez Galindo

INSTITUCION: Centro Vocacional San José

RAMA: Masculina

FECHA: 4 de Marzo al 25 de Octubre de 2002

MACROCICLO	E.D.C 2002																																
PERIODOS	Periodo Preparación																		Periodo Competitivo										TRAN				
ETAPAS	Periodo Físico General												Periodo Técnico Especial						Pre- Competitivo						C	TRAN							
MESOCICLOS	INTRO			DESA				ESTA					CON/PREP			PRE-COMP			COMPETITIVO						CF	REST							
TAREAS FUND.			TF			CP		TT			TF			CP				CP			TF			TT			TF	CP			CF	REST	
MESES	MARZO				ABRIL				MAYO					JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPT.			OCT							
MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
TIPOS/MICROS	I	I	I	O	O	CH	R	O	O	CH	R	O	MC	R	O	O	CH	R/O	O	CH	R	O	C	C	C	C	CH	R	CH	R	CF	R	R
DÍAS	4-8	11-15	18-22	25-29	1-5	8-12	15-19	22-26	29-3	6-10	13-17	20-24	27-31	3-7	10-14	17-21	24-28	1-5	8-12	15-19	22-26	29-2	5-9	12-16	19-23	26-30	2-6	9-3	16-20	23-27	30-4	7-11	14-18
VOLUMEN	270	270	297	297	324	324	351	351	378	378	405	405	432	432	459	459	486	486	486	413	513	540	513	513	486	486	486	432	405	405	378	324	270
% VOLUMEN	50	50	55	55	60	60	65	65	70	70	75	75	80	80	85	85	90	90	90	95	95	100	95	95	90	90	90	80	75	75	70	60	50
% PRE. GRAL	50 % 2241													25 % 1094						20 % 821						35% 208							
% PRE. ESP.	25 % 1121													40 % 1749						35 % 1436						30% 178							
% PRE. T.T.	20 % 896													30 % 1312						40 % 1642						30% 178							
% PRE. Tps.	5 % 224													5 % 219						5 % 205						5% 30							
TOTAL DE DÍAS	65													45						45						10							
TOTAL DE SEM	13													9						9						2							
TIEMPO/TRAB.	4482													4374						4104						594							
PRE. FIS. GRAL	135	135	148	148	162	162	175	175	189	189	202	202	216	108	114	114	121	121	121	128	128	135	102	102	97	97	97	86	81	81	76	115	96
PRE. FIS. ESP.	67	67	74	74	81	81	88	88	94	94	101	101	108	173	184	184	194	194	194	205	205	216	177	177	167	167	167	149	140	140	130	98	82
PRE. TEC. TAC.	54	54	59	59	65	65	70	70	76	76	81	81	86	130	139	139	147	147	147	155	155	163	205	205	194	194	194	173	162	162	151	98	82
PRE. T. Psi.	13	13	15	15	16	16	17	17	19	19	20	20	22	22	23	23	24	24	24	26	26	27	26	26	24	24	24	22	20	20	19	16	13

PROCEDIMIENTOS PARA LA REALIZACION DE LA PRACTICA DE EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD

PLAN GRAFICO
DATOS ESPECIFICOS DEL MACROCICLO

FECHA DE INICIO	FECHA DE CULMINACIÓN	HORARIO	TOTAL DE MICROCICLOS	TOTAL DE MESOCICLOS	TOTAL DE DIAS DE ENTRENAMIENTO	TIEMPO DE TRABAJO EN MINUTOS
Marzo 4, 2002	Octubre 18, 2002		33	7	165	13554

PERIODIZACION

PERIODO	TOTAL DE MICROCICLOS	TOTAL DE MESOCICLOS	FECHA DE INICIO	FECHA DE CULMINACION	TOTAL DE DIAS DE ENTRENAMIENTO	TIEMPO DE TRABAJO EN MINUTOS
Preparatorio	22	5	Marzo 4, 2002	Agosto 2, 2002	110	8856
Competitivo	9	1	Agosto 5, 2002	Octubre 4, 2002	45	4104
Transito	2	1	Octubre 7, 2002	Octubre 18, 2002	10	594

DISTRIBUCION DEL TIEMPO POR TIPO DE PREPARACION DEL MACROCICLO

ETAPAS DE PREPARACION	TOTAL DE MICROCICLOS	TOTAL DE MESOCICLOS	FECHA DE INICIO	FECHA DE CULMINACION	TIEMPO TRABAJADO				
					DIARO	SEMANAL	TOTAL	DIAS	MINUTOS
GENERAL	13	3	Marzo 4, 2002	Mayo 31, 2002	3 hrs	10 hrs	130 hrs	65	4,482
ESPECIAL	9	2	Junio 3, 2002	Agosto 2, 2002	3 hrs	10 hrs	90 hrs	45	4,374
PRE-COMPETITIVO	9	1	Agosto 5, 2002	Octubre 4, 2002	3 hrs	10 hrs	90 hrs	45	4,104
TRANSITORIO	2	1	Octubre 7, 2002	Octubre 18, 2002	3 hrs	10 hrs	20 hrs	10	594

VOLUMEN DE TRABAJO POR TIPO DE PREPARACIÓN

PREPARACIÓN	FÍSICA GENERAL	MINUTOS	FÍSICA ESPECIAL	MINUTOS	TÉCNICO TÁCTICO	MINUTOS	TEORICO PSICOLÓGICO	MINUTOS	TOTAL DE MINUTOS
GENERAL	50%	2241	25%	1121	20%	896	5%	224	4482
ESPECIAL	25%	1094	40%	1749	30%	1312	5%	219	4374
PRE-COMPETITIVA	20%	821	35%	1436	40%	1642	5%	205	4104
TRANSITORIA	35%	208	30%	178	30%	178	5%	30	594

TABLA DE RESULTADOS DE PRUEBAS FÍSICAS Y TÉCNICAS

TABLA No 1
RESULTADOS PRUEBA DE COOPER (mts)

ALUMNO	1er Prueba	2da Prueba	% Mejoria 1ra y 2da.	3er Prueba	% Mejoria 2da y 3ra
1	2250	2550	13.3%	3150	23.5%
2	1950	2400	23.1%	2850	18.8%
3	2100	2550	21.4%	3150	23.5%
4	1950	2250	15.4%	2400	6.7%
5	2250	2400	6.7%	3150	31.3%
6	2250	2550	13.3%	3150	23.5%
7	1950	2550	31%	3150	23.5%
8	1800	2250	25%	2550	13.3%
9	1800	1200	-33.3%	2400	100.0%
10	1500	2100	40.0%	2400	14.3%
11	2100	2100	0.0%	3150	50.0%
12	2100	2250	7.1%	3150	40.0%
13	2250	2100	-6.7%	3150	50.0%
14	1800	2100	16.7%	2850	35.7%
15	2100	2250	7.1%	2550	13.3%
16	2100	1800	-14.3%	3150	75.0%
17	2100	2550	21.4%	2550	0.0%
18	1950	2400	23.1%	3150	31.3%

TABLA No. 2 RESULTADOS DE 20 METROS DE VELOCIDAD (Seg.)

ALUMNO	1er Prueba	2da Prueba	% Mejoria 1ra y 2da.	3er Prueba	% Mejoria 2da y 3ra
1	5.0	5	0.0%	4.9	-2.0%
2	3.8	4	5.3%	4.7	14.9%
3	4.7	5	6.4%	5.2	4.0%
4	5.0	4.6	-8.0%	5.2	13.0%
5	4.8	4.8	0.0%	5.2	8.3%
6	4.3	5.2	20.9%	5.1	-1.9%
7	4.1	4.6	12.2%		
8	4.9	5.7	16.3%	5.6	-1.8%
9	4.5	5.2	15.6%	5.5	5.8%
10	4.7	4.7	0.0%	4.7	0.0%
11	4.9	5.3	8.2%	5.4	1.9%
12	5.2			5	-3.8%
13	5.2	5.5	5.8%	5.2	-5.5%
14	5.0	4.9	-2.0%	4.8	-2.0%
15	4.3	4.5	4.7%	4.8	6.7%
16	4.4	5.1	15.9%	5.1	0.0%
17	4.4	5.5	25.0%	5.8	5.5%
18	4.5	4.9	8.9%	5.2	6.1%

TABLA No. 3 RESULTADOS DE PRUEBA DE ABDOMINALES (Repeticiones)

ALUMNO	1er Prueba	2da Prueba	% Mejoria 1ra y 2da.	3er Prueba	% Mejoria 2da y 3ra
1	29	43	48.3%	33	-23.3%
2	28	37	32.1%	36	-2.7%
3	27	27	0.0%	49	81.5%
4	18	33	83.3%	27	-18.2%
5	38	30	-21.1%	36	20.0%
6	36	36	0.0%	41	13.9%
7	38	34	-10.5%	35	2.9%
8	30	35	16.7%	28	-20.0%
9	28	31	10.7%	29	-6.5%
10	35	34	-2.9%	34	0.0%
11	34	33	-2.9%	37	12.1%
12	29	44	51.7%	21	-52.3%
13	35	39	11.4%	45	15.4%
14	30	24	-8.2%	40	66.7%
15	29	36	24.1%	33	-8.3%
16	41	41	0.0%	58	41.5%
17	40	40	0.0%	41	2.5%
18	40	33	-17.5%	32	-3.0%

TABLA No. 5 RESULTADOS DE PRUEBA DE SALTO VERTICAL (Cms)

ALUMNO	1er Prueba	2da Prueba	% Mejoria 1ra y 2da.	3er Prueba	% Mejoria 2da y 3ra
1	26	26	0.0%	28	7.7%
2	30	28	-6.7%	35	16.7%
3	80	68	-15.0%	81	-10.0%
4	76	72	-5.3%	80	16.7%
5	79	76	-3.8%	80	5.2%
6	84	85	1.2%	74	-11.9%
7	86	95	10.3%	80	-16.3%
8	74	72	-2.7%	88	22.2%
9	78	75	-3.8%	75	0.0%
10	74	72	-2.7%	82	13.3%
11	83	74	-10.8%	89	20.5%
12	82	82	0.0%	85	3.7%
13	83	80	-3.6%	126	51.9%
14	82	78	-4.9%	171	108.5%
15	39	38	-2.6%	109	281.3%
16	10	10	0.0%	105	950.0%
17	81	87	8.3%	175	114.9%
18	68	68	0.0%	80	17.6%
19	12	10	-16.7%	12	0.0%

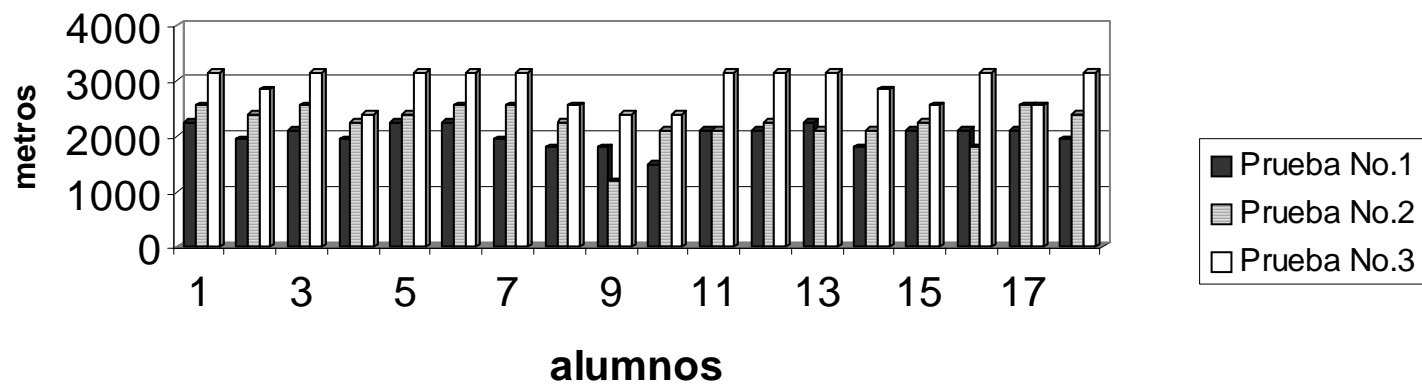
TABLA No.6 RESULTADOS PRUEBA DE DOMINO (Repeticiones)

ALUMNO	1er Prueba	2da Prueba	% Mejoria 1ra y 2da.	3er Prueba	% Mejoria 2da y 3ra
1	8	9	12.5%	9	0.0%
2	4	6	50.0%	7	16.7%
3	7	6	-14.3%	7	16.7%
4	5	7	40.0%	7	0.0%
5	8	9	12.5%	9	0.0%
6	7	6	-14.3%	8	33.3%
7	8	9	12.5%	10	11.1%
8	4	4	0.0%	5	25.0%
9	4	4	0.0%	5	25.0%
10	6	7	16.7%	8	14.3%
11	5	4	-20.0%	5	25.0%
12	7	9	28.6%	9	0.0%
13	7	8	14.3%	8	0.0%
14	5	5	0.0%	6	20.0%
15	4	4	0.0%	5	25.0%
16	6	5	-16.7%	5	0.0%
17	9	10	11.1%	10	0.0%
18	8	10	25.0%	10	0.0%

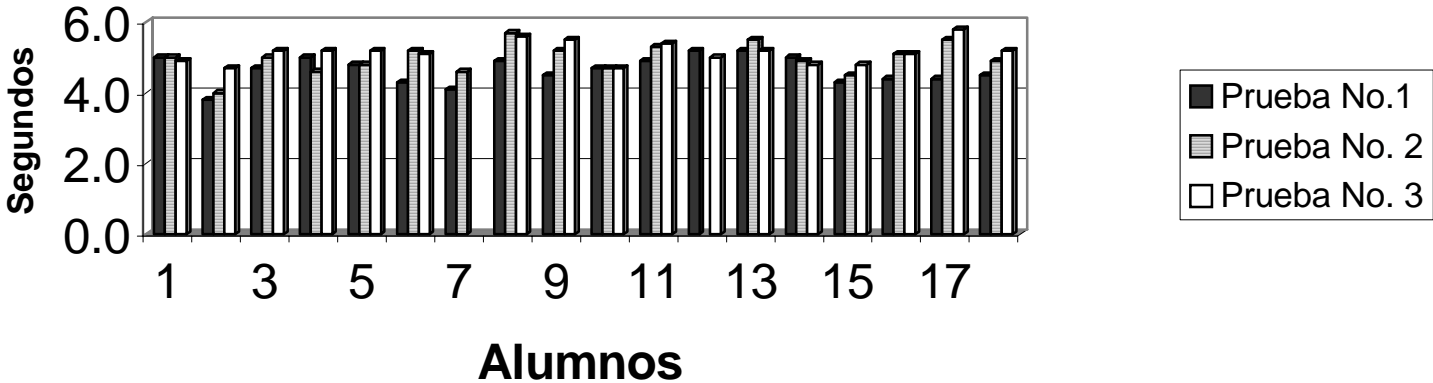
TABLA No.7 RESULTADOS DE PRUEBA DE CONDUCCIÓN (Repeticiones)

ALUMNO	1er Prueba	2da Prueba	% Mejoria 1ra y 2da.	3er Prueba	% Mejoria 2da y 3ra
1	9	9	0.0%	10	11.1%
2	4	5	25.0%	6	20.0%
3	8	9	12.5%	9	0.0%
4	5	6	20.0%	6	0.0%
5	9	9	0.0%	10	11.1%
6	7	7	0.0%	8	14.3%
7	9	9	0.0%	10	11.1%
8	4	4	0.0%	4	0.0%
9	4	4	0.0%	5	25.0%
10	7	8	14.3%	8	0.0%
11	4	5	25.0%	6	20.0%
12	9	9	0.0%	10	11.1%
13	8	8	0.0%	9	12.5%
14	6	5	-16.7%	7	40.0%
15	4	5	25.0%	6	20.0%
16	8	6	-25.0%	5	-16.7%
17	9	10	10.0%	10	0.0%
18	9	10	11.1%	10	0.0%

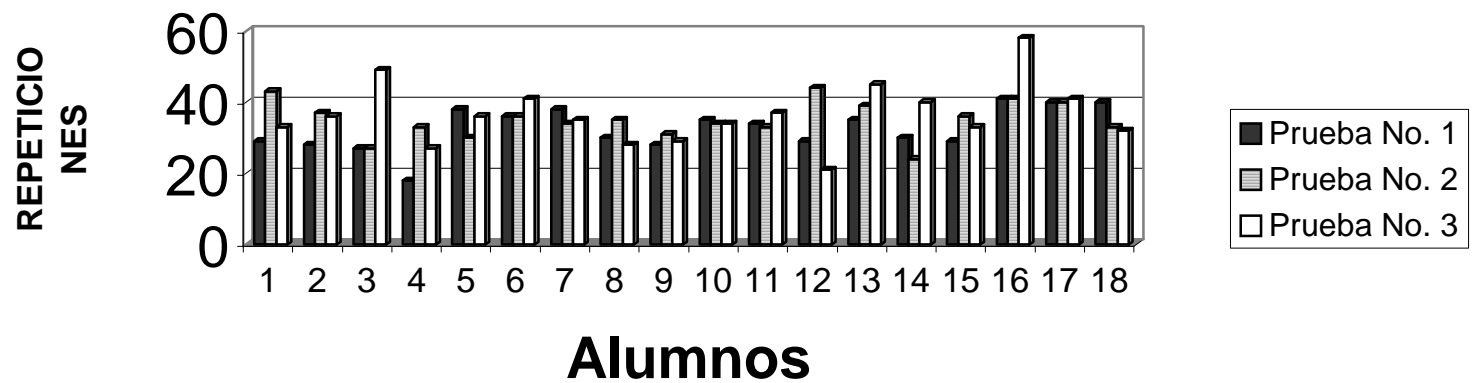
GRÁFICAS DE RESULTADOS DE PRUEBAS FÍSICAS
GRÁFICA No.1
RESULTADOS DE PRUEBA DE COOPER



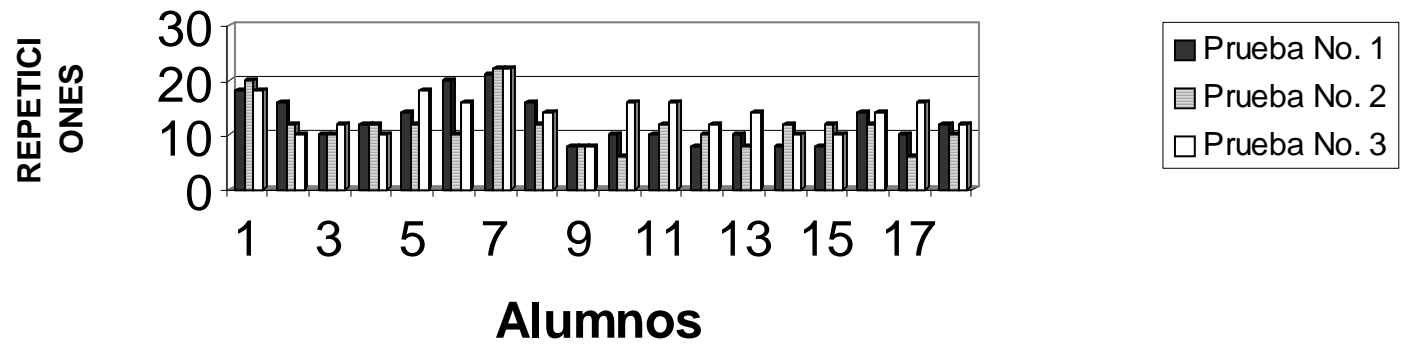
GRÁFICA No. 2
RESULTADOS DE PRUEBA 20 METROS DE VELOCIDAD



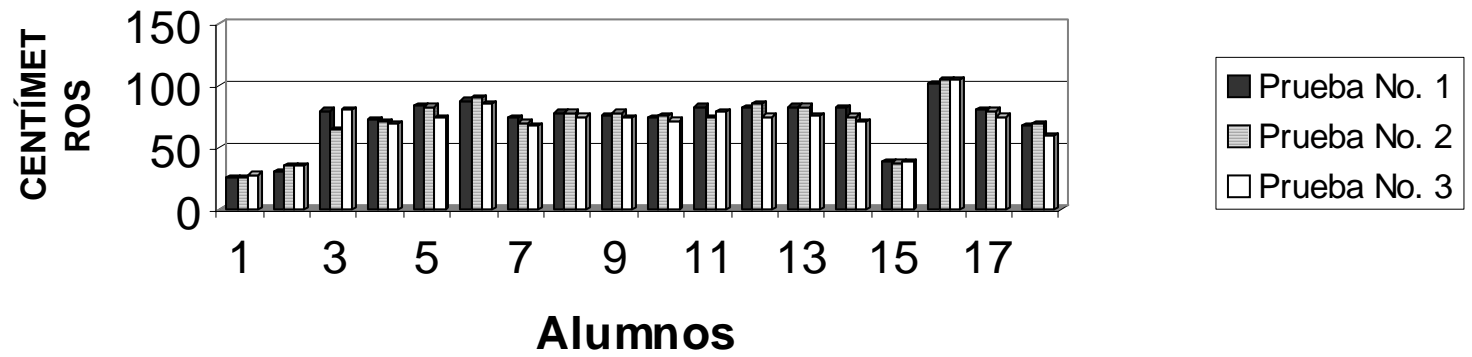
GRÁFICA No. 3
RESULTADOS DE PRUEBA DE ABDOMINALES



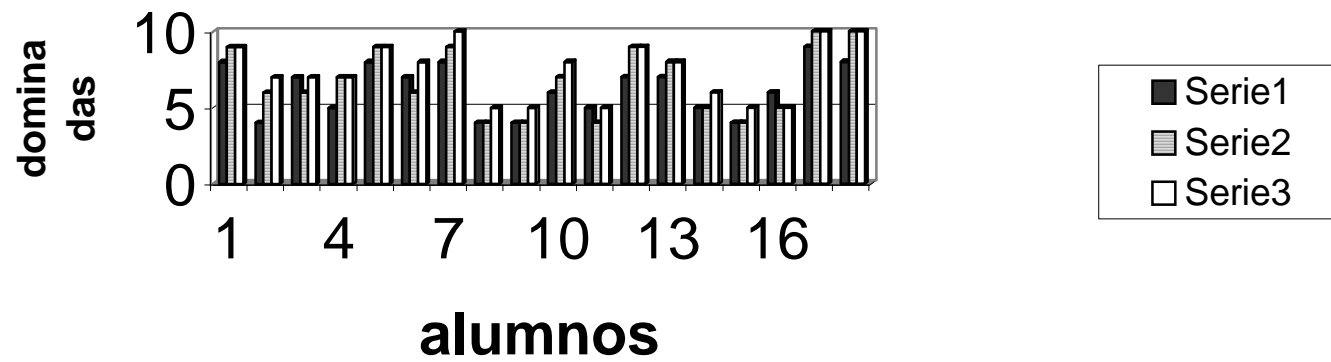
GRÁFICA No. 4
RESULTADOS DE PRUEBA DE DESPECHADAS



GRÁFICA No. 5
RESULTADOS DE PRUEBA DE SALTO VERTICAL



GRÁFICA No. 6
RESULTADOS DE PRUEBAS TÉCNICAS
DOMINIO



GRÁFICA No. 7
RESULTADO DE PRUEBAS TÉCNICAS DE CONDUCCIÓN

