

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

“FORTALECER LA TÉCNICA, RECEPCIÓN Y PASE EN EL FÚTBOL”

INFORME FINAL DE EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD -EDC-
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR
SULMA YOLANDA XOCOY XOCOY

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
TÉCNICO EN DEPORTES

EN EL PRE GRADO ACADÉMICO DE
TÉCNICO UNIVERSITARIO

GUATEMALA, NOVIEMBRE 2018

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA
DIRECTOR

LICENCIADA JULIA ALICIA RAMÍREZ ORIZABÁL
SECRETARIA

M.A. KARLA AMPARO CARRERA VELA
LICENCIADA CLAUDIA JUDITT FLORES QUINTANA
REPRESENTANTE DE LOS PROFESORES

PABLO JOSUE MORA TELLO
MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMEYÁ
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

LICENCIADA LIDEY MAGALY PORTILLO PORTILLO
REPRESENTANTE DE EGRESADOS



C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg. 130-2018
CODIPs. 1673-2018

De Orden de impresión informe Final de EDC

25 de septiembre de 2018

Estudiante
Sulma Yolanda Xocoy Xocoy
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SÉPTIMO (7º.) del Acta SETENTA Y CINCO GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (75-2018), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 25 de septiembre de 2018, que copiado literalmente dice:

SÉPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de -EDC-, titulado: "**FORTALECER LA TÉCNICA, RECEPCIÓN Y PASE EN EL FÚTBOL**", de la carrera de Técnico en Deportes, realizado por:

Sulma Yolanda Xocoy Xocoy

CARNÉ No. 2008-11196

El presente trabajo fue asesorado en la parte técnica por el Licenciado Boris Estuardo Rodas Figueroa, en la parte metodológica por la Licenciada María Regina Santos Orellana, y el revisor final fue el Licenciado Leopoldo Samael Posada García. 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 la Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciada Julia Alicia Orizabal
SECRETARIA



/gaby.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



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

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12

Teléfono 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide_m3@ussc.edu.gt

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"



Of. ECTAFIDE No. 229-2018
Reg. 130-2018
CODIPS. 647-2018

INFORME FINAL DE -EDC-

Guatemala, 18 de septiembre de 2018

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

Respetables Miembros de Consejo Directivo:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, previo a optar al pregrado de la carrera de Técnico en Deportes, la estudiante:

Nombre: SULMA YOLANDA XOCOY XOCOY

Carné No. 2008-11196

Titulado: **FORTALECER LA TÉCNICA, RECEPCIÓN Y PASE EN EL FÚTBOL.**

Asesor Técnico:

Lic. Boris Estuardo Rodas Figueroa.

Asesor Metodológico:

Licda. María Regina Santos Orellana

Revisor Final :

Lic. Leopoldo Samael Posada García.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito **dictamen favorable**, para que continúen con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

"Id y Enseñad a Todos"

Lic. Luis Alfredo Chacón Castillo
Coordinador General
ECTAFIDE



C.c. Control Académico

Archivo

/rosario

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel a la sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"NO Y ENSEÑAR A FOLIOS"

REF.-ICAF- No.94-18
Informe Final de -EDC-
Guatemala, 03 de septiembre de 2018

Licenciado

Byron Ronaldo González; M.A.

Subcoordinador ICAF

*Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-*

Licenciado González:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC, previo a optar al pregrado de Técnico en Deportes, de:

Estudiante: Sulma Yolanda Xocoy Xocoy

Carné No. 200811196

Titulado: "FORTALECER LA TÉCNICA, RECEPCIÓN Y PASE EN EL FÚTBOL"

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE- emito Dictamen Favorable, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

*Licenciado Neopoldo Samael Posada García
Revisor Final*



*c.c. archivo
/rut*

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Teléfono 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465
E-mail: eclafide_m3@usac.edu.gt

"ED Y ENSEÑANZA TODOS"

REF. -EXTENSIÓN- No. 123-18
Guatemala, 04 de julio de 2018

Licenciado

Erwin Conrado Del Valle Santisteban
Encargado del Área de Extensión
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
Ciudad Universitaria

Licenciado Del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Técnica del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, de la estudiante: **Sulma Yolanda Xocoy Xocoy**, con carné, 200811196, titulado "FORTALECER LA TÉCNICA, RECEPCIÓN Y PASE EN EL FÚTBOL", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,



Licenciado Boris Estuardo Rodas Figueroa
Asesor Técnico



c.c. archivo
/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel aia bur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Teléfax 24439730, 24168000 ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"D Y ENSEÑAR A TODOS"

REF. -EXTENSIÓN- No. 122-18
Guatemala, 04 de julio de 2018

Licenciado

Erwin Conrado Del Valle Santisteban
Encargado del Área de Extensión
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
Ciudad Universitaria

Licenciado Del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Metodológica del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, de la estudiante: **Sulma Yolanda Xocoy Xocoy**, con carné, 200811196, titulado "FORTALECER LA TÉCNICA, RECEPCIÓN Y PASE EN EL FÚTBOL", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,

Licenciada María Regina Santos Orellana
Asesor Metodológico



c.c. archivo
/rut

C.c. Control Académico
ECTAFIDE

Reg. 130-2018

CODIPs. 647-2018

De Aprobación de Proyecto de -EDC-

21 de febrero de 2018

Estudiante
Sulma Yolanda Xocoy Xocoy
ECTAFIDE
Edificio
Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto SEXTO (6º) del Acta DOCE DOS MIL DIECIOCHO (12-2018) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 20 de febrero de 2018 que literalmente dice:

“SEXTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, titulado: **"FORTALECER LA TÉCNICA, RECEPCIÓN Y PASE EN EL FÚTBOL"**, de la carrera de Técnico en Deportes, presentado por:

Sulma Yolanda Xocoy Xocoy**CARNÉ 2008-11196**

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor Técnico al Licenciado Boris Estuardo Rodas Figueroa y como Asesor Metodológico a la Licenciada María Regina Santos Orellana."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Julia Alicia Ramirez Orizabal
SECRETARIA



/gaby



OFICIO No. 021-2018

REF. MEGR

Guatemala, 26/06/2018

A:

Licenciado Erwin Conrado del valle Santisteban
Encargado del Área de Extensión ECTAFIDE

Estimado Licenciado Conrado

Reciba un cordial saludo de la Dirección del Instituto Nacional de Educación Básica La Brigada.

El presente oficio es para manifestarle que la maestra practicante Sulma Yolanda Xocoy Xocoy que se identifica con dpi No. 1703173900101 completó satisfactoriamente el proceso de práctica docente con alumnos de educación básica en el Instituto Nacional de Básica La Brigada, ubicado en la 3era calle 5-91 colonia Belén zona 7 de Mixco, en el período de 19 de enero al 01 de junio del 2018.

Atentamente,

f.



P.E.M. Migdonio Emilio González Roblero
Director INEB la Brigada

PADRINOS DE GRADUACIÓN

Licenciada María Regina Santos Orellana.
Pedagogía con Orientación en Evaluación Educativa
Colegiado 4562

Licenciado Boris Estuardo Rodas Figueroa.
Licenciado en Educación Física Deporte y Recreación
Colegiado 1987

AGRADECIMIENTOS

A Dios nuestro creador que nos bendice en todo momento de nuestra vida que nos fortalece y nos da la sabiduría y entendimiento para lograr lo que deseamos.

A mi madre que me apoyo incondicionalmente en mis estudios.

A mi hijo y esposo por su amor y comprensión.

A la universidad de San Carlos de Guatemala, por la oportunidad de abrirme sus puertas de formación y estudio académico.

A la escuela de ciencia y tecnología de la actividad física y deporte
-ECTAFIDE-

A los catedráticos que nos transmitieron sus conocimientos para ser profesionales de alto nivel académico.

A mis asesores por orientarme y permitirme realizar mi práctica Docente con la Comunidad.

Al director del centro educativo donde realice mis prácticas.

A todas las personas que me ayudaron a realizar mis estudios.

A todos ustedes muchas gracias.

Tabla de Contenido

	Página
Introducción	
1. Marco Conceptual	2
1.1 Antecedentes	2
1.2 Justificación	3
1.3 Determinación del problema	3
1.3.1 Definición del problema	4
1.4 Alcances y límites	5
1.4.1 Ámbito geográfico	5
1.4.2 Ámbito institucional	5
1.4.3 Ámbito poblacional	5
1.4.4 Ámbito temporal	5
2. Marco Metodológico	6
2.1 Objetivos	6
2.1.1 Objetivo general	6
2.1.2 Objetivos específicos	6
2.2 Población	7
2.3 Fuente de información	7
2.4 Recolección de información	7
2.5 Tratamiento de la información	8
3. Marco Operativo	8
3.1 Recolección de datos	8
3.1.1 Prueba de resistencia	9
3.1.2 Pruebas técnicas	9
3.1.3 Trabajo de campo	13
4. Marco Teórico	14
4.1 Inicios del Fútbol en Guatemala	14
4.2 Deporte escolar	15
4.3 Deporte como medio educativo	15
4.4 Preparación física	15

4.5	Características del entrenamiento	16
4.6	Prueba físicas	16
4.6.1	Test de Cooper	16
4.7	Fundamentos técnicos del fútbol	16
4.8	La técnica	16
4.8.1	Tipos de técnica	17
4.8.2	Técnica ofensiva	17
4.8.3	Técnica defensiva	17
4.8.4	Elementos técnicos	17
4.9	Aspectos Generales	18
4.9.1	Pruebas técnicas del fútbol	18
4.9.2	Conducción del balón	19
4.9.3	El regate o finta	19
4.9.4	Recepción	19
4.10	Golpear el balón	21
4.10.1	Pase a corta distancia	21
4.10.2	Pase a larga distancia	22
4.10.3	Pase a media distancia	22
5.	Descripción de la Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-	23
5.1	Descripción de la población atendida	24
5.2	Descripción de la planificación	24
5.3	Descripción de los logros	25
5.3.1	Físicos	25
5.3.2	Técnicos	25
5.3.3	Teóricos	25
6.	Metodología del fútbol	26
6.1	Concepto de metodología	26
6.2	Metodología del entrenamiento en el fútbol	27
6.3	Métodos de enseñanza	28
6.3.1	Métodos de enseñanza aplicados al fútbol	28
6.3.2	Método global	28

6.3.3 Método analítico	29
6.3.4 Método explicativo	30
6.3.5 Método deductivo	30
6.3.6 Método inductivo	30
6.3.7 Método demostrativo	31
6.4 Métodos prácticos	31
6.4.1 Método de ejercicios complejos	31
6.4.2 Método mixto	32
7. Análisis e interpretación de resultados	32
7.1 Gráficas	33
8. Conclusiones	42
9. Recomendaciones	43
10. Referencias bibliográficas	44
10.1 E-Gráficas	46
11. Anexos	48

Introducción

El deporte goza de innumerables beneficios específicamente para la salud al practicarlo a nivel físico es un excelente medio para perder calorías y tonificar los músculos de las piernas, abdomen manteniendo una mejor calidad de vida. Por ello debemos de saber que al orientar un grupo de jóvenes en el deporte vamos mejorando muchos aspectos, en este caso el fútbol brindó múltiples beneficios biológicos aumentando la movilidad de su cuerpo. El fútbol es un deporte que todos quieren practicarlo por lo cual son motivados para su práctica, los alumnos del instituto desarrollaron la técnica de recepción y pase, estos gestos técnicos se practicaron en cada sesión de entrenamiento así como la preparación física de los alumnos.

Los jóvenes de 12 a 14 años iniciaron un proceso de enseñanza aprendizaje con el uso de una planificación orientada a desarrollar los gestos técnicos garantizando mejor el pase y la recepción para enviárselo a sus compañeros en el juego.

La metodología que se utilizó fue orientada a los aspectos específicos del entrenamiento con el objetivo de desarrollar la técnica que logro un mejor aprendizaje de los diferentes pase así como mejor control de balón, los diferentes gestos deportivos permitieron tener grandes logros en la conducción, fintas, controles orientados y tiro a portería. El entrenamiento consiguió que los estudiantes realizaran jugadas más fluidas en el terreno de juego con seguridad por lo tanto las jugadas fueron más creativas ya que las repeticiones y cargas de trabajo que se emplearon fueron las adecuadas, valorando sus habilidades que demostraban en cada entrenamiento.

1. Marco Conceptual

1.1 Antecedentes

Xavi Hernández, ex capitán del Barcelona y ex jugador de la selección española, ha lanzado al mercado un invento, el Tocball. Se trata de un producto tecnológico que ayuda a mejorar aspectos técnicos en el fútbol. El pase y el control son los aspectos más importantes en el mundo del fútbol. Es una herramienta muy válida para la formación de los futbolistas a nivel técnico.

En la información de la práctica de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, que se ejecuto en el Instituto Nacional de Educación Básica (INEB) “La Brigada”, jornada Vespertina, del municipio de Mixco, del Departamento de Guatemala, se introdujo el programa deportivo de fútbol desarrollando la técnica que son todas aquellas acciones que ejecuta un jugador con o sin balón. La recepción y pase se desarrollo usando técnicas dirigidas al aprendizaje del fútbol, ya que un buen pase conecta eficazmente a sus compañeros enviando pases de forma adecuada empleando las superficies de contacto con el borde interno del pie permitiendo mantener el control del balón definiendo las jugadas en gol.

1.2 Justificación

La Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, tuvo gran alcance en el área deportivo así como en actividades que favorecieron las aéreas cognitivas, psicomotrices, capacidades condicionales así como las destrezas deportivas. Con el programa de entrenamiento principalmente el desarrollo de la técnica, recepción y pase como base de una mejor practica en el área del fútbol, se consideraron estos dos fundamentos técnicos como los principales el pase por su trayectoria es al ras del suelo, aéreos por su distancia pases cortos, medios y largos ya que al realizar estos gestos permiten mejores contactos entre jugadores también se logro la posesión de balón con la recepción ya que esto ayuda a dominar el balón con más seguridad en cada sesión de entrenamiento era fundamental realizarlos en cada práctica deportiva, ya que se corregía el gesto, postura y perfil de los alumnos del Instituto (INEB) “La Brigada”, para que ellos lograran mayores resultados así como logros en su aprendizaje.

1.3 Determinación del problema

Tanto la necesidad de un programa específicamente del fútbol para el desarrollo de los fundamentos técnicos los alumnos se adaptaron correctamente para ejecutar estos gestos tanto mental como físico, incrementando sus capacidades técnicas de recepción y pase, que va orientada a la participación activa de los estudiantes permitiendo aprender la técnica para ponerlo en práctica en los partidos de fútbol.

1.3.1 Definición del problema

Careciendo de un programa de fútbol los alumnos no podían realizar los gestos técnicos de la forma correcta se aplicó una enseñanza específica empleando el método analítico que desarrolla la división del gesto con el objetivo de enseñar separadamente los elementos con repeticiones de las cargas de trabajo que se quiere mejorar, este método se adecuó favorablemente en las sesiones deportivas, integrando ejercicios simples y complejos para la mejor amplitud se ejecutaron el pase por su trayectoria y distancia pase corto, largo con diferentes superficies de contacto del pie, así como el control orientado, con cabeza, muslo. Integrando estas acciones técnicas comprensibles para su ejecución.

Estas necesidades de aprendizaje que carecían los alumnos se mejoraron conforme a las sesiones de entrenamiento estableciendo un cambio favorable en su aprendizaje motor, acondicionamiento físico y en los fundamentos técnicos.

1.4 Alcances y límites

Alcances: La Experiencia Docente con la Comunidad -EDC- abarca la rama femenina como masculina del Instituto Nacional Mixto “La Brigada”.

Límites: los alumnos de primero básico A, B y C del Instituto Nacional Mixto de Educación Básica “La Brigada”.

1.4.1 Ámbito geográfico

3 calle 5-90 Colonia Belén, zona 7 de Mixco,
Guatemala.

1.4.2 Ámbito institucional

Instituto Nacional Mixto de Educación Básica
“La Brigada” Jornada Vespertina.

1.4.3 Ámbito poblacional

Alumnos de primer ingreso del nivel medio básico.

1.4.4 Ámbito temporal

La Experiencia Docente con la Comunidad inició el 19 de enero y finalizó el 1 de junio del 2018.

2. Marco Metodológico

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

- Desarrollar los gestos técnicos recepción y pase a través de los métodos global y analítico utilizando una planificación adecuada para los fundamentos técnicos del fútbol adecuando el desarrollo de las capacidades físicas que se combinaron con los elementos técnicos para un mejor manejo de balón e interés de los alumnos en la práctica, realizando partidos de fútbol para su consolidación.

2.1.2 Objetivos específicos

- Establecimiento de los fundamentos técnicos individualizados recepción con la cabeza y muslo.
- Practica de ejercicios individuales y colectivos que incluyan habilidades y destrezas del control y pase.
- Incrementar sus capacidades condicionales:
 - De velocidad.
 - De resistencia.
 - De fuerza.
 - De coordinación.
- Desarrollar la técnica recepción con muslo y cabeza.
- Desarrollar la técnica de pase corto, medio y largo.

2.2 Población

33 alumnos atendidos, de la sección "A". Del Instituto Mixto de Educación Básica "La Brigada".

2.3 Fuente de información

La fuente de información es la siguiente:

Práctica Docente con la Comunidad.

Biblioteca de la Escuela de Ciencias y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

2.4 Recolección de información

Para la recolección de información se llevó a cabo 5 test evidenciando las capacidades físicas condicionales la técnica de los fundamentos del fútbol, las cuales fueron:

- Primer test: Cooper
- Segundo test: Conducción de balón en línea recta, en curva y con cambio de dirección
- Tercer test: Pase corto, medio y largo.
- Cuarto test: Recepción con el muslo.
- Quinto test: Batería de fútbol.

Para el registro de datos se utilizó un listado general, para recabar toda la información posible de cada prueba realizada durante la práctica deportiva del fútbol, respetando todas las fechas asignadas de cada test aplicado individualmente a cada alumno.

2.5 Tratamiento de la información

Cada test se valoro en tablas de varemos indicando la posición de cada alumno, esta información se interpreto verificándose con los resultados anteriores y actuales determinando las mejorías de los aspectos físicos y técnicos mostrando un cambio de mejorías.

En cada prueba se trabajo tomando el tiempo, recorrido, dirección, de cada test así como los controles y pases buenos hacia un compañero. Permitiendo establecer los parámetros de desarrollo de cada aspecto técnico así como la evolución progresiva de los fundamentos técnicos del fútbol. La información recaudada se interpreto de forma grafica analizando cada resultado.

3. Marco Operativo

3.1 Recolección de datos

Se registraron los alumnos participantes con una ficha, indicando sus datos personales para un mejor registro, llevando un control de cada test que se aplico poder comparar entre la primera y segunda prueba utilizando estos datos en graficas.

Se tomaron fotos, videos, pruebas escritas esto para verificar las posturas y perfiles de las técnicas de fútbol. Esta información sirvió para transmitir a los alumnos de las correcciones que se estaban dando en las sesiones deportivas.

Los datos obtenidos en cada test se pudieron evidenciar el progreso que se estaba obteniendo del control y pase con diferentes superficies de contacto esto fue fundamental para verificar la mejoría de cada aspecto técnico del fútbol.

3.1.1 Prueba de resistencia

- Test de Cooper

Objetivo: medir la mayor capacidad aeróbica de resistencia durante 12 minutos.

Desarrollo: el alumno se sitúa en su posición a la señal de listo inicia corriendo en una distancia de 400 mts. Abarcando las vueltas máximas que pueda dar corriendo.

Material: medir 400mts de superficie plana, tabla de control, ropa adecuada. Ver tabla de valoración. Anexos pág.43

3.1.2 Pruebas técnicas

- Conducción de balón

Objetivo: medir la destreza del alumno para conducir el balón rápidamente en línea recta, en curva y con cambio de dirección.

Ejecución: el alumno se sitúa en el lugar de partida con el balón en el suelo a la señal del examinador de “listos” – “ya” conduce el balón hacia el centro del círculo, da la vuelta a la banderola allí colocada (1), regresa a la línea de partida pasando por detrás de la banderola (2) para iniciar la vuelta al círculo. Rodea la banderola 3 para reiniciar la vuelta al círculo, así continua hasta que concluye el ejercicio al detener el balón (con uno o ambos pies) pasada la línea media del círculo, después de darle la vuelta completa.

Material: balones oficiales, círculo del centro del terreno, 5 banderolas de 1.50 metros de altura y cronómetro.

Anotación: se anotan en segundos y décimas, acreditándose el mejor de los dos. Pila Teleña, Agosto. (1981). Pág. 145

Tabla de valoración

Tiempo en segundos	Puntos hombres	1er tiempo	2do tiempo
Muy bueno	6-10	34.8	30.13
bueno	4-6	32.5	30.45
Regular	2-4	36.21	33.28
Malo	1-2	50.58	50.31

Fuente: elaboración propia

- Test de pase

Objetivo: medir la precisión del alumno para enviar un pase al punto indicado, en diferentes direcciones y distancias.

Anotación: se anota los pases en dirección correcta y el tiempo en que lo realiza

Material: conos, 5 balones de fútbol y cronometro.

Tabla de valoración

Lanzamiento/ tiempo: 1:00	Muy malo	malo	regular	bueno
1. Primer pase	0-1	2-3	3-6	6-10
2. Segundo pase	0-1	2-3	3-6	6-10
3. Tercer pase	0-1	2-3	3-6	6-10
4. Cuarto pase	0-1	2-3	3-6	6-10
5. Quinto pase	0-1	2-3	3-6	6-10

Fuente: elaboración propia

- Test de recepción con el muslo y pase

Objetivo: medir la precisión y control del balón cuando le lancen el balón al aire.

Ejecución: un alumno se sitúa enfrente del examinado con el balón de fútbol a una distancia de 5mts, cuando se de la señal el alumno lanzara el balón hacia el muslo el examinando tiene que recepcionar y cuando tengo el dominio del balón darle al frente de sus pies para enviárselo a las manos del alumno que le lanzó el balón.

Anotación: se anotaran las mejores recepciones y los pases en buena dirección se tomanan el tiempo de 1 minuto.

Tabla de valoración

Tiempo	Cantidad de recepciones buenas	Cantidad de recepciones
1 minuto	1-35	30

Fuente: elaboración propia

- Batería de fútbol

Objetivo: evaluar la destreza con un concepto técnico deportivo para las capacidades individuales de los alumnos. Se integra en 4 pruebas de destreza que incluye las siguientes dimensiones: orientación de espacio y tiempo, velocidad, control del balón, rapidez de movimiento y capacidad de resistencia.

Ejecución: ejecución de conducción de balón, en línea recta a una distancia de 25 metro conducir el balón sin salirse de la línea delimitada ida y regreso tomando el mejor tiempo.

Recepción con la cabeza: a una distancia de 5 metros se coloca el examinado un alumno al frente que le lanzara el balón el examinado le pega con la parte frontal de la cabeza enviándole el pase de regreso.

Tiro al marco: el alumno se coloca en el punto penal para realizar sus lanzamientos tendrá tres tiros al marco.

Dominio de balón: en alumno se sitúa en el lugar específico con el balón tendrá que realizar el dominio de balón con distintas partes del cuerpo. Cabeza, muslos y pies. Realizando en un minuto.

Material: balones oficiales, marcos y cronómetro.

Tabla de Valoración

1. Conducción de balón 25 mts.	Tiempo: <u>1:00</u> Malo regular bueno muy bueno		
2. Recepción con la cabeza Tiempo: <u>1:00</u>	Cantidad de recepciones 35 recepciones		
3. Tiro al marco	Primero	segundo	tercero
4. Dominio de balón	1 minuto	1. Cantidad	2. cantidad

Fuente: elaboración propia

La primera prueba permitió ver el rendimiento de los alumnos, la segunda vez que se evaluó estableció un mejor parámetro en los aspectos técnicos del fútbol evidenciando mejorías en la primera y segunda evaluación.

3.2 Trabajo de campo

Cada sesión de entrenamiento de la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol recepción y pase su práctica se realizó en las instalaciones del polideportivo "Belén". Ubicado colonia Belén zona 7 de Mixco, en horarios de 13:00 a 17:30 los días lunes, miércoles, jueves y viernes. Trabajando con ellos 4 horas y media.

Los alumnos de primero básico realizaron las sesiones de trabajo como se indicaban siguiendo los procesos de enseñanza de los gestos técnicos, utilizando la ropa adecuada para la práctica.

Dentro del área donde se trabajó el entrenamiento deportivo las instalaciones fueron las adecuadas ya que se contaba con un campo de tierra donde jugaban 11 jugadores así como la cancha techada.

4. Marco Teórico

4.1 Inicios del Fútbol en Guatemala

Todo comenzó en el colegio Saint George's en Surrey, Inglaterra. Cuatro guatemaltecos jugaron fútbol contra el equipo The Georgian's, de Londres, durante 1896 a 1901. Estos guatemaltecos fueron Delfino Sánchez Latour, Eusebio Murgalos y los hermanos Jorge y Carlos Aguirre Matheu. Se sabe que el primer partido, se disputó un 14 de septiembre de 1902, en el campo de lo que hoy es el Hipódromo del Norte, al que llegó un gran público. Muchos eran amigos y parientes, pero otros eran curiosos de conocer el nuevo deporte. Según una teoría, se tiene conocimiento de que los hermanos Sánchez Latour se reunieron el 23 de agosto del mismo año en casa de Juan Francisco Aguirre y Asturias en la Ciudad de Guatemala. Luego, en dicha reunión quedó fundado el primer equipo de fútbol con el nombre Guatemala Foot Ball Club. Posteriormente, el domingo 15 de noviembre de 1903, espectadores se reunieron a observar el encuentro deportivo en donde sobresalieron los jugadores por llevar los distintivos blanco y azul, en honor a la bandera. De hecho, esta fue la primera vez que se vinculó el fútbol con el país. La siguiente ciudad a la cual llegó el fútbol fue en Quetzaltenango. Se estableció el Quetzaltenango Foot Ball Club en mayo de 1906 y el domingo 27 de mayo ya se realizaba el primer partido del departamento. <https://goo.gl/mpv7tx>

4.2 Deporte escolar

Es una actividad competitiva o lúdica cuyo desarrollo requiere de un entrenamiento y el respeto de un reglamento. Escolar, es vinculado a un establecimiento educativo. A la actividad deportiva, su objetivo es favorecer el desarrollo del niño gracias a las múltiples dimensiones buscando que los estudiantes se diviertan, aprendan a cuidar su físico y desarrollen sus habilidades, como el trabajo en equipo. <https://definicion.de/deporte-escolar/>

4.3 Deporte como medio educativo

El deporte es uno de los medios de los que dispone la Educación física para proporcionar al alumno la educación integral. Para que el deporte sea educativo debe coincidir en el alumno sobre tres aspectos fundamentales:

- a. Aspectos psicomotrices: desarrollar mecanismos de percepción, decisión y ejecución.
- b. Aspectos cognitivos: desarrollar la capacidad de observación, comprensión, análisis y reflexión.
- c. Aspectos afectivos-sociales: desarrolla la sociabilidad, respeto y la cooperación.

Para que el deporte sea educativo se debe utilizar una pedagogía constructivista que centra su importancia en el proceso de aprendizaje y así conseguir la educación integral del alumno.

4.4 Preparación física

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales generalmente ajenos a los utilizados en la práctica del deporte dirigido racionalmente a desarrollar y perfeccionar la cualidad perceptiva y motriz del jugador para obtener un mayor rendimiento deportivo.

4.5 Características del entrenamiento

Resistencia: se debe desarrollar las diferentes manifestaciones de la resistencia, específicas del fútbol: capacidad y potencia aeróbica, resistencia a la velocidad y resistencia Mixta.

En la velocidad: se desarrolla las diferentes manifestaciones de la velocidad de fútbol, se utilizan métodos de entrenamiento similares a los de los adultos con volumen de trabajo ligeramente menor.

Para la fuerza: Debido al aumento de la estabilización del sistema óseo podrán utilizarse ejercicios y métodos de entrenamiento semejantes a los utilizados en los adultos.

4.6 Prueba físicas

4.6.1 Test de Cooper

Se basa en la medición de VO₂ máximo, en cubrir la máxima distancia posible durante 12 min. De carrera continúa en una superficie plana midiendo 400 mts. Se anotara la distancia recorrida al finalizar los 12 min. Y las vueltas que se realizaron.

4.7 Fundamentos técnicos del fútbol

Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo.

4.8 La técnica

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento, si es en beneficio propio se conoce como técnica individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiendo como técnica colectiva.

www.escoladefutbol.com/beto/docs/ap_tecni.htm

“La técnica futbolística comprende el grado de capacidad de controlar el balón correctamente en cualquier situación del juego, esto significa recibir y llevar el balón, conducirlo, driblar, jugar y tirar a portería con seguridad” (Zeeb, 1990, pág.11).

4.8.1 Tipos de técnica

4.8.2 Técnica ofensiva

Las tácticas de fútbol ofensivo tienen como objetivo llevar el balón cerca de la portería contraria y lograr el mejor ángulo posible para anotar.

4.8.3 Técnica defensiva

Los jugadores tienen un papel que se le asigna a cada jugador dependiendo de la táctica la defensa en zona y a defensa hombre a hombre dependiendo la situación del juego se posicionan en el momento de juego.

4.8.4 Elementos técnicos

Las ejecuciones técnicas del fútbol son los movimientos más adecuados para conseguir la mayor eficacia; es decir, los gestos y movimientos que son más eficaces con el mínimo gasto de energía.

El pase le da continuidad a la jugada realizada por los compañeros es fundamental obtener la posesión de balón en el terreno de juego para conseguir espacios y culminar la jugada en anotación, lo cual se ve reflejado en la acción de la recepción y pase, ya que dominado se obtendrá el resultado esperado en cada juego con los compañeros, puede ser un pase largo o corto y depende de la situación en que se encuentre la jugada, ofensiva o defensiva.



Figura 4.8.5 técnica de cabeceo con impulso y la forma de pegarle con la frente.

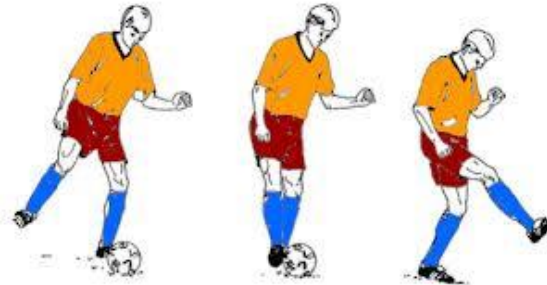


Figura 4.8.6 Pase con diferentes superficies de contacto del pie.

4.9 Aspectos generales

La técnica futbolística comprende el grado de capacidad de controlar el balón correctamente en cualquier situación del juego, esto significa recibir y llevar el balón, conducirlo, driblar, jugarlo y tirar a la portería con seguridad.

4.9.1 Pruebas técnicas del fútbol

Conducción del balón, “La conducción de balón es aquella acción técnica por la cual el jugador desplaza un balón rodándolo, con el propósito de predominar el juego colectivo. Busca una eficaz comunicación técnica entre los jugadores”
 Gayoso, Felipe. (1982), pág. 89

4.9.2 Conducción del balón

- a. Sin obstáculos
- b. Con obstáculos

La conducción, se trata de un medio de progresión individual en un espacio libre. Conducir bien el balón significa ser su dueño en todo momento, lo que requiere un buen equilibrio y un excelente dominio de los apoyos.

Finalmente conducir el balón con la cabeza levantada permite recabar información y realizar correctamente la jugada que el juego requiere.

4.9.3 El regate o finta

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

- Iniciar una acción y asumir riesgos individuales.
- Preparar una acción colectiva.
- Ganar tiempo y lograr el apoyo de los compañeros.
- Engañar al adversario (noción de finta).

4.9.4 Recepción

Los jugadores de fútbol deben ser capaces de controlar los balones que reciben. La forma más fácil suele ser parar la pelota; en este caso, el balón debería ser situado en la posición ideal para el próximo toque. Los jugadores avanzados pueden usar el primer toque para hacer que el balón se mueva de forma rápida hacia donde tienen planeado correr. También pueden utilizar el primer toque para pasar el balón. Evitar el balón en vez de recibirlo puede despistar a los defensores oponentes y es un arma ofensiva en algunas situaciones.

- La recepción de amortiguamiento se utiliza para controlar balones aéreos, con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota.
- Los controles (también conocidos por recepciones) de balón, son aquellas acciones técnicas por las cuales el jugador controla (recepiona) un balón llegado a él, lo pone a un servicio para realizar posteriores acciones técnicas.
- Recepción con el muslo

El muslo es especialmente útil en el fútbol cuando uno está controlando el balón. Redirigir el balón a otro lado o para uno mismo es algo difícil cuando se usa el muslo. Amortiguar el balón con el muslo puede hacerse tanto para balones en asenso como en caída. La parte difícil es acomodarse antes de controlar el balón. Cuando se ha alineado de tal forma que el balón está a su alcance, coloque su muslo en la trayectoria del balón y retroceda cuando este llegue. Si no retrocede, el balón simplemente rebotará en usted. La superficie de contacto que debería usar es el área sobre la rodilla, a la mitad de su muslo. La parte interna de su muslo es buena para detener balones que vuelan hacia usted.

4.10 Golpear el balón (Pase)

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

- Conservar colectivamente el balón.
- Invertir el juego
- Contraatacar
- Dar el pase de gol o último pase.

Los centros, tipo de pases cortos o largos, pueden considerarse como preparatorio del disparo, por lo que son equiparables a un último pase.

4.10.1 Pase a corta distancia

Este tipo de pase es el más empleado en los juegos. Se caracteriza por su alta precisión y se realiza con el interior del pie (con el arco). Al ser un golpe seco sin mayor fuerza de empuje la pelota se desliza por el suelo sin elevarse por el aire. A diferencia del tipo anterior, en este paso es menos probable de que la pelota termine en pies del equipo contrario, aunque en ocasiones se da que algunos jugadores confundan a los del otro equipo con sus compañeros y le terminan pasando la pelota.

4.10.2 Pase a larga distancia

Este pase tal como lo indica su nombre es largo, se considera un pase de este tipo cuando la distancia recorrida es mayor a treinta metros de distancia dentro de la cancha. Estadísticamente es mucho más probable que en la trayectoria de este pase la pelota termine en pies del equipo contrario, razón por la que se aconseja hacer el mismo solo en caso de haber cierta seguridad o que los jugadores del equipo contrario se encuentren lo suficientemente lejos para alcanzar la pelota. Para patear la pelota se aconseja realizar el golpe con el empeine para evitar posibles lesiones.

4.10.3 Pase a media distancia

Este pase es un intermedio entre los dos anteriores, posee cierta seguridad aunque es evidentemente más arriesgado que el pase de corta distancia. Comúnmente se realiza este pase en una salida lateral o un centro desde la banda.

5. Descripción de la Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-

La experiencia docente con la comunidad -EDC- inicio el 19 de enero del 2018, en el Instituto Mixto de Educación Básica “La Brigada” jornada vespertina en el Municipio de Mixco, Departamento de Guatemala, culminado el 31 de mayo del 2018. La experiencia docente que se obtuvo con los alumnos fue de grandes alcances deportivos. Durante los periodos preparatorio, competitivo y transitorio se desarrollaron distintos procesos de enseñanza cada uno de ellos se desarrollaron en cada etapa y fecha establecida. Fue de gran alcance para su formación educativa como deportiva en el fútbol realizando actividades de acondicionamiento físico como los gestos técnicos con el balón. Experimentando en cada sesión de entrenamientos los avances que se obtuvieron día a día observándose resultados en su aprendizaje. En las sesiones de entrenamiento mostraban interés en cumplir con lo que se les asignaba ya que para ellos estos aspectos eran nuevos, su postura o perfil de los gestos técnicos o realizaban varias repeticiones hasta mostrar las posturas adecuadas. La parte final consistió fundamentalmente en una retroalimentación de lo ya aprendido en juego recreativo convirtiéndose en una enseñanza de mucho valor para los jóvenes. Los resultados de los alumnos alcanzaron los objetivos que se propusieron se estableció el dominio propio del fortalecimiento del pase y la recepción con mayor calidad de juego colectivo.

5.1 Descripción de la población atendida

La población atendida durante los periodos de entrenamiento contando con edades de 13 a 14 años de edad. Entre ellos 16 hombres y 17 mujeres con un total de 33 alumnos atendidos en el curso de fortalecer la técnica, recepción y pase en el fútbol.

5.2 Descripción de la planificación

Se trabajo en una planificación acorde a las necesidades de los alumnos reforzando las cualidades físicas y las acciones técnicas del fútbol las cuales fueron desarrolladas para alcanzar los objetivos propuestos en cada entrenamiento. Se utilizó una planificación tradicional iniciando con tres periodos importantes de la siguiente forma: el periodo preparatorio, periodo competitivo y transitorio, estos periodos fueron fundamentales en cada sesión deportiva ya que cada una va alcanzando los logros físicos, técnicos y teóricos. Adaptando cada carga de trabajo en intensidad, volumen. Dependiendo de la necesidad de desarrollar cada aspecto técnico en las sesión de entrenamiento.

Preparación General, Preparación Especial, Preparación de la Obtención de la Forma y Preparación de Estabilización de la Forma Deportiva Estas etapas indicaron los avances de cada alumno utilizando los test como pruebas de mejoramiento estas mostraron su capacidad de rendimiento de cada participante.

5.3 Descripción de los logros

5.3.1 Físicos

Se alcanzo un nivel de acondicionamiento físico adecuado mejorando sus tiempos en velocidad en distancias largar y cortas, resistencia de 12 minutos de carrera continua, así como también la fuerza y coordinación trabajándose con ejercicios de desplazamientos en diferentes direcciones y velocidades.

5.3.2 Técnicos

Se mejoró mediante la práctica los gestos técnicos, acciones individuales y colectivas, realizando dos o más acciones técnicas en conjunto. Se realizo pases estáticos, con cambios de dirección y ritmo utilizando diferentes contactos del pie. Los alumnos desarrollaron acciones técnicas con la parte frontal de la cabeza y con el muslo amortiguando el balón de la forma correcta. Los pases lo realizo con el pie más hábil realizando varias repeticiones para tener un mejor control con el balón en cualquier situación de juego.

5.3.3 Teóricos

Se analizaron los componentes de cada acción técnica para que la enseñanza fuera de gran importancia en el rendimiento de los alumnos para formar ideas de los movimientos como la posición de su cuerpo. Analizando la ejecución de cada movimiento en espacios amplios o reducidos en cada aprendizaje se dio una breve explicación del gesto técnico, con una base teórica fundamentada en cada elemento a enseñar.

6. Metodología del fútbol

6.1 Concepto de metodología

Metodología es una palabra compuesta de tres vocablos de origen griego: Meta (más allá), odos (camino) y logos (estudio).

La metodología se define como la ciencia que estudia los métodos de conocimiento o como la aplicación lógica de un determinado método.

- Método es una palabra que procede del vocablo griego “methodos” (camino).
- El método se refiere al medio empleado para alcanzar un objetivo.

Debemos diferenciar claramente entre el método que es el procedimiento que se sigue para alcanzar unos determinados objetivos y la metodología que es el estudio del método utilizado.

Desde una perspectiva etimológica, Nerici (citado en Mena 1997) expresa que método es el camino para llegar a un fin.

Mena concibe el método de enseñanza como el conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinadas para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos.

Delgado (1991), “se suma a la misma interpretación cuando dice:” los métodos de enseñanza o didácticos son caminos que nos llevan a conseguir el aprendizaje en los alumnos, es decir, a alcanzar los objetivos de enseñanza.

6.2 Metodología del entrenamiento en el fútbol

La metodología orientada en este aspecto específico al entrenamiento del fútbol la podríamos definir como la ciencia que estudia el método más adecuado con el fin de preparar a los jugadores para la competición.

El método va a representar el camino que utilizamos para lograr que nuestros jugadores se desenvuelvan de la mejor forma posible en la competición.

El objetivo final de todo método de entrenamiento debe ir orientado a que los jugadores desarrollen al máximo nivel y de forma interrelacionada las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que su modelo táctico de juego requiere y que el equipo como conjunto responda de una manera rápida, organizada y eficaz a cada situación que plantea el desarrollo del juego.

La idea principal es lograr que el equipo compita con unas determinadas señas de identidad, por lo tanto la preparación solo tiene sentido si se enmarca en un plano de competición continua en la que una y otra vez se vea reflejada en el desarrollo de las tareas de entrenamiento utilizadas las características específicas de nuestro modelo táctico de juego. López, J. (). La Preparación del Fútbolista Basada en el Fútbol. Edita www.entrenarfutbol.es

6.3 Métodos de enseñanza

Un maestro o maestra eficaz, según Delgado Noguera, M.A. (1991), debe dominar diferentes estilos de enseñanza y los aplicará en función de un análisis previo a la situación.

6.3.1 Métodos de enseñanza aplicados al fútbol

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

La enseñanza deportiva comprende una serie de elementos: objetivos, contenidos, estrategias metodológicas, criterios de evaluación que han de interactuar de manera positiva para obtener los resultados esperados.

Los procesos de enseñanza - aprendizaje.

Las prácticas educativas.

Las actuaciones de los entrenadores.

6.3.2 El método global

Presenta una situación de competición real, por que intervienen las variables (reglamentación, adversarios, compañeros y aspectos entrenables técnica, táctica, preparación física, preparación psicológica y estrategia).

Consecuencia de ello, se trabajan todas las consecuencias del juego en concreto y las mejoras traslucen más rápidamente a la competición, pero se pierde concreción sobre todo en el entrenamiento técnico.

Es un método que motiva directamente al jugador ya que lo identifica con la propia competición.

6.3.3 Método analítico

Se desarrolla a partir de la división del gesto o tareas en partes, con el objeto que se practiquen separadamente, presentando la acción del juego aislada del mismo, de manera que solo se entienda en cuantas algunas variables o elementos que intervienen en la competición.

Con este método se logra una mejora de objetivos concretos en base a un mayor número de repeticiones del gesto a mejorar.

- Ejercicio basado en la repetición sistemática, frecuente y normalmente, de un modelo de ejecución técnico o físico que aísla los factores del juego (por ejemplo con una oposición o colaboración nula o muy poco significativa).
- Generalmente se asocia este tipo de trabajo a la técnica y a la preparación física, aunque puede darse el caso de trabajar aspectos tácticos.

Ejemplos del método analítico:

- Pases con el interior del pie entre dos jugadores separados por 10 metros.

6.3.4 Método explicativo

Se explica de la mejor manera a través de la descripción de las acciones motrices que componen los aspectos básicos, para identificar de mejor manera el entrenamiento de los ejercicios a ejecutar.

6.3.5 Método deductivo

Nos permiten obtener los conocimientos verdaderos, partiendo de una premisa general podemos sacar conclusiones a nivel particular. En su aplicación práctica debemos:

Facilitar al jugador relacionar el aprendizaje con los conocimientos previos.

- * Subdividir los conocimientos de la enseñanza en elementos.
- * Saber relacionar los elementos del contenido que se les enseña.
- * Los métodos deductivos se les relaciona con procesos de: aplicación / comprobación / demostración.

6.3.6 Método inductivo

Está basado en observar acontecimientos particulares, con objeto de construir conceptos generales. Puede seguir dos caminos: guiado (el entrenador es el principal organizador del aprendizaje) y no guiado (el papel de jugador se incrementa a favor de su creatividad, pasando la labor del entrenador a un segundo plano).

6.3.7 Método demostrativo

Los alumnos recibieron una demostración en cada ejercicio físico o elemento táctico recibido en cada sesión de trabajo, a través de esto los alumnos ejecutaron lo aprendido para lograr su aprendizaje.

6.4 Métodos prácticos

Son los métodos que podemos encontrar o reunir para la realización de las clases, sesiones, entrenamientos adecuados a los temas impartidos utilizando acciones que favorezcan la práctica.

6.4.1 Método de ejercicios complejos

Basado en Bauer (1994), por medio de este método se reviven y se practican, situaciones de juego sacadas del partido. De tal modo se enfrentaban las acciones técnico tácticas, enlazándolas con situaciones de juego real, en la cual se deben practicar varias veces. Esta forma de entrenamiento se encuentra entre el método de ejercicios simples y el método lúdico, en lo que se refiere a sus objetivos y efectos.

El grado de dificultad se puede incrementar en forma sistemática en este método, a través de los siguientes pasos metodológicos, resolver situaciones de juego determinadas aplicando todas las técnicas conocidas hasta el momento y practicar jugadas determinadas y sus variantes con adversarios medio activos.

6.4.2 Método mixto

Basado en Bauer (1994), “el resultado de la combinación, se considera que la mezcla de los distintos métodos en una o varias sesiones ayuda a conseguir mejores resultados y mayores éxitos”. Esto principalmente si en el entrenamiento se aprovecha las ventajas de los tres métodos a saber, método lúdico y método de ejercicios simple.

7. Análisis e Interpretación de Resultados

En la Experiencia Docente con la comunidad -EDC- se realizaron pruebas técnicas y físicas las cuales se midieron sus diferentes destrezas de los alumnos las principales dimensiones fueron: orientación de espacio y tiempo, velocidad, control del balón: por su rapidez en movimiento y por su capacidad de resistencia. Los fundamentos de recepción con la cabeza y muslo fueron los principales ya que le daban a sus compañeros mayor posesión del balón garantizando los pases a sus compañeros, estos aspectos fueron evaluados durante la práctica dando como resultado una gran mejoría evidenciado todos los resultados como positivos. Lo que se comprobó que realizando los test adecuados y la metodología aplicada al fútbol da como resultado la enseñanza del desarrollo técnico y táctico del fortalecimiento de la técnica, recepción y pase en el fútbol los alumnos obtuvieron gran calidad de juego deportivo.

7.1 Gráficas No.1

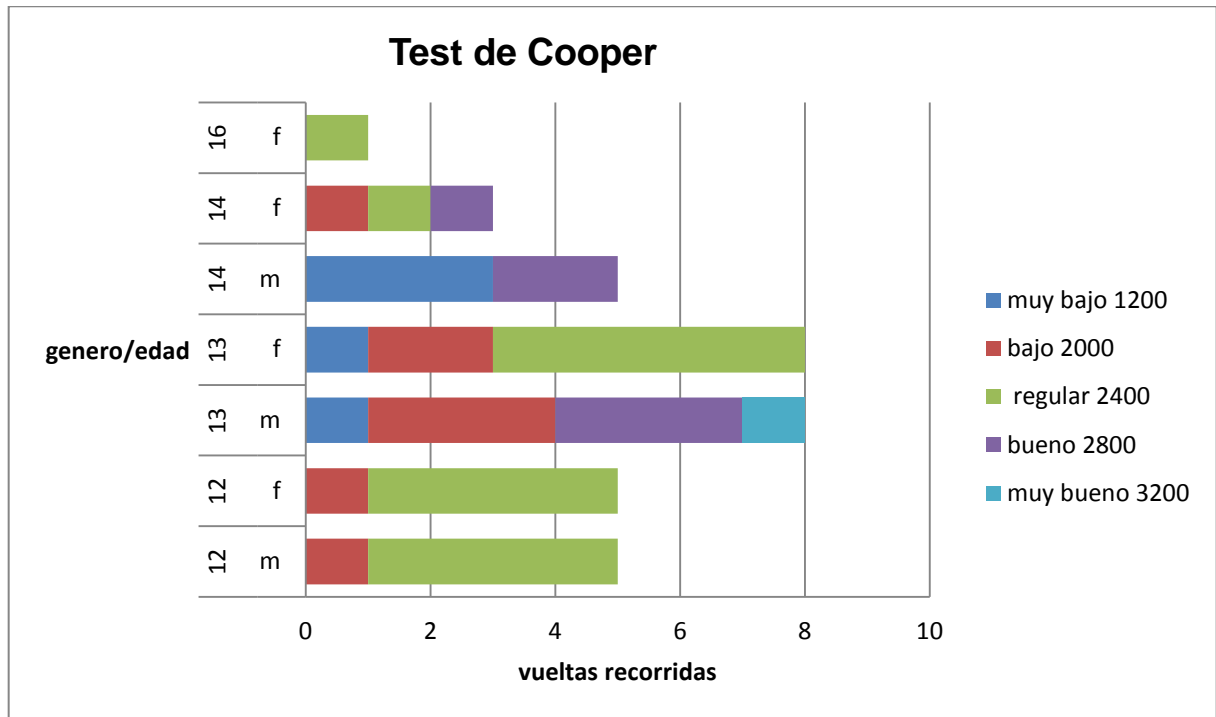


Figura 1. Tabla comparativa hombres y mujeres, vueltas recorridas 1ero Básico “A”.

Fuente: datos alcanzados en la investigación de resistencia.

En la valoración de los datos los alumnos del instituto Nacional Mixto “La Brigada” consistió en cubrir la mayor distancia posible en 12 minutos en una superficie de 400 mts. Se registro en muy bajo 1200 mts. Muy bueno en 3200 mts. Planos. El género femenino alcanzaron más vueltas que el género masculino obteniendo mayor resistencia aeróbica.

7.2 Grafica No. 2

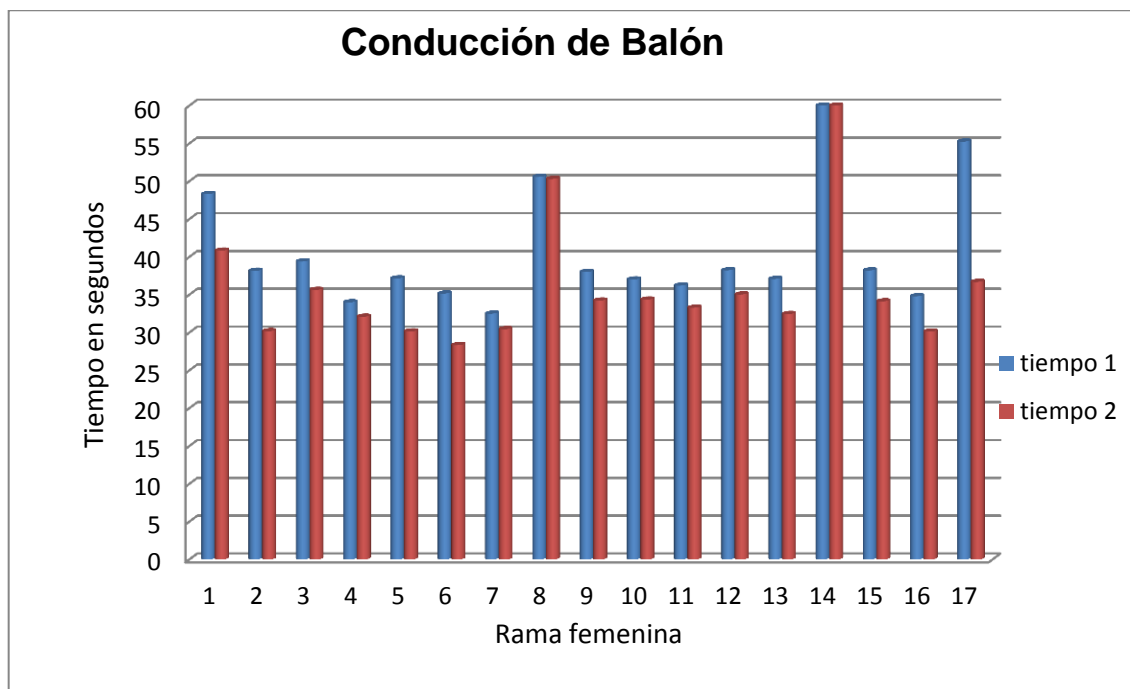


Figura 1. Tabla comparativa mujeres, conducción de balón 1ero Básico "A".

Fuente: datos alcanzados en la investigación.

La evaluación consistía en llevar el balón en línea recta, en curva y con cambio de dirección detrás de los banderines situados en el centro del terreno. En el resultado obtenido de los alumnas, fue 15% de la primera y la segunda evaluación que se les aplicó evidenciándose de un 0.54% hasta un 50.54% de mejoría en las alumnas.

7.3 Grafica No.3

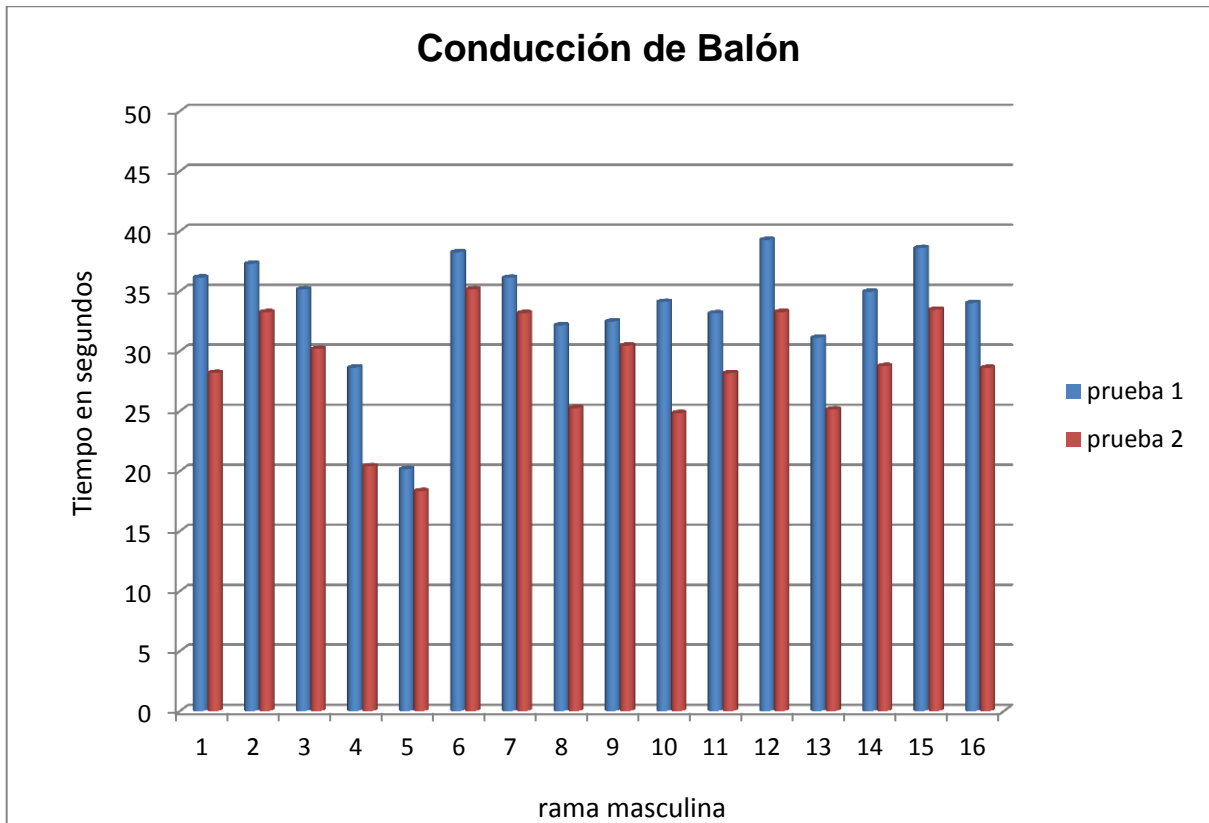


Figura 1. Tabla comparativa hombres, conducción de balón 1ero Básico “A”.

Fuente: datos alcanzados en la investigación.

La evaluación consistía en llevar el balón en línea recta, en curva y con cambio de dirección detrás de los banderines situados en el centro del terreno. En el resultado obtenido de los alumnos, fue 19% de la primera y la segunda evaluación que se les aplicó evidenciándose de un 9% hasta un 40% de mejoría en la técnica de los alumnos.

7.4 Grafica No.4

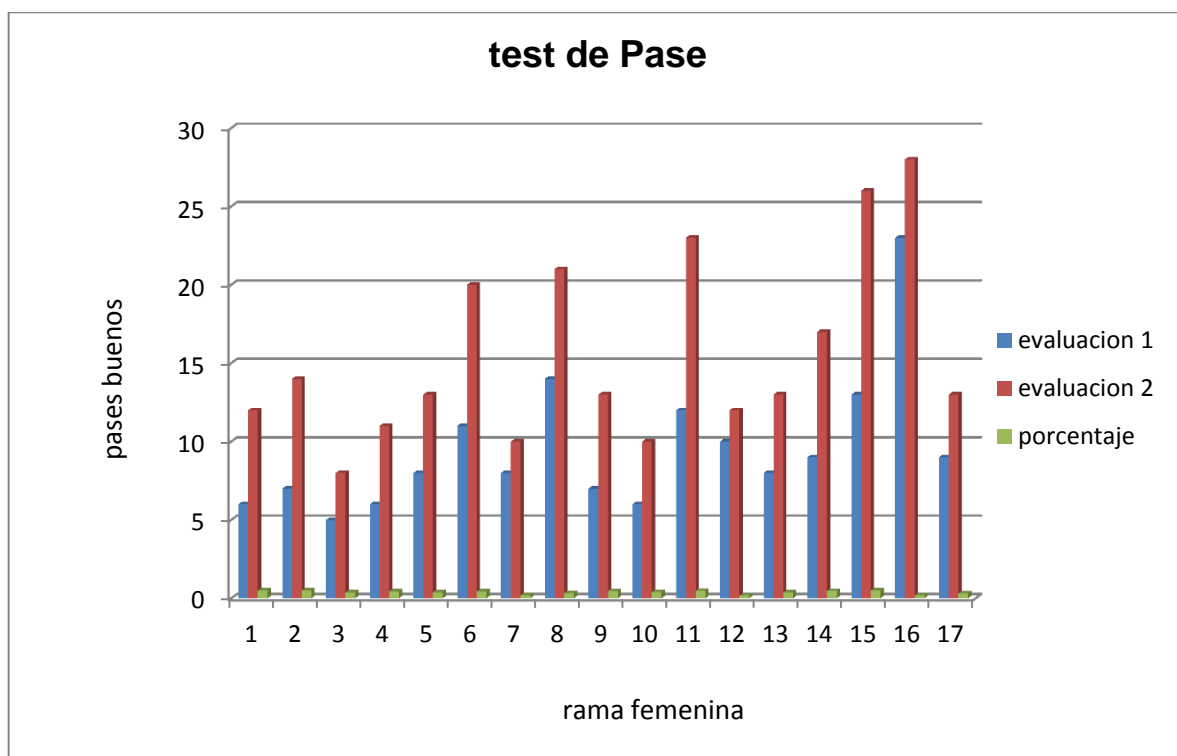


Figura 1. Tabla comparativa mujeres, pases realizados 1ero Básico "A".

Fuente: datos alcanzados en la investigación.

En esta prueba se contaban los pases buenos que enviaban las alumnas durante un minuto. Durante la prueba se obtuvieron los siguiente resultados, 39% en la primera y segunda evaluación. Manifestándose un desarrollo optimo de 17% a un 50% de los valores individual de las alumnas.

7.5 Grafica No. 5

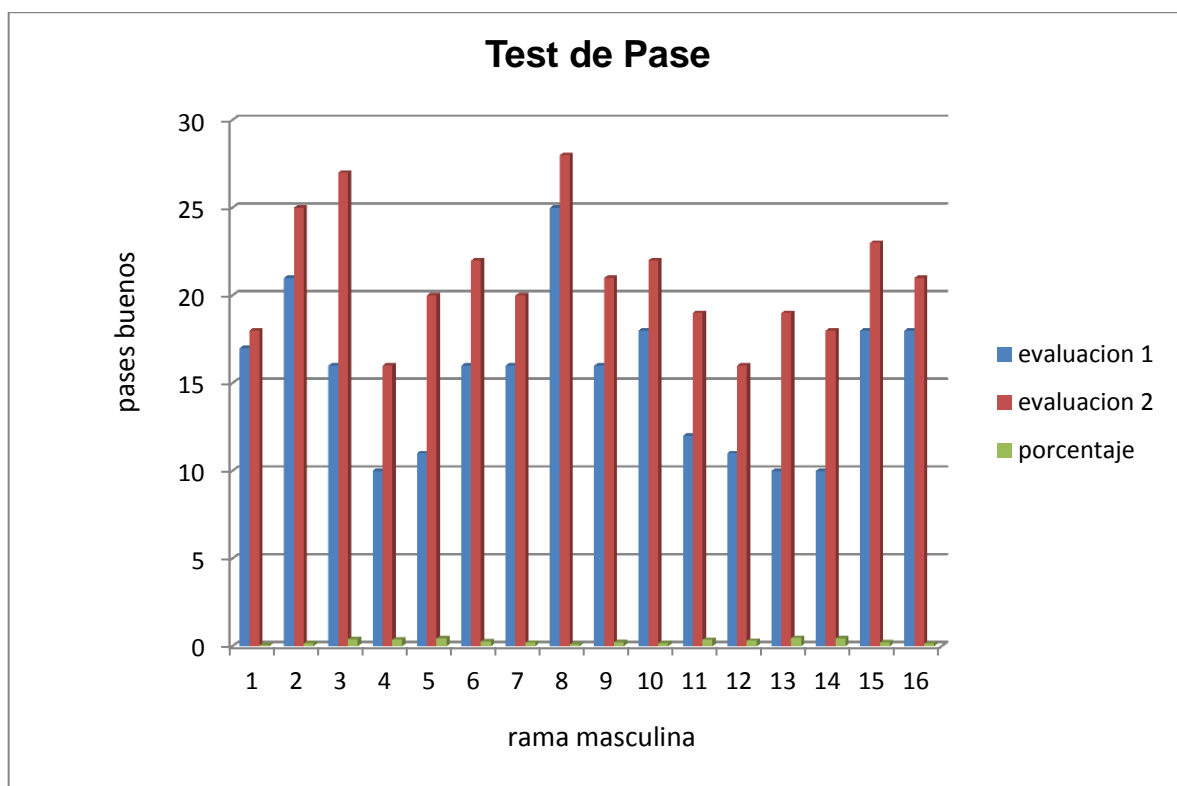


Figura 1. Tabla comparativa hombres pases realizados 1ero Básico “A”.

Fuente: datos alcanzados en la investigación.

En esta prueba se contaban los pases buenos que enviaban los alumnos durante un minuto. Durante la prueba se obtuvieron los siguiente resultados, 28% en la primera y segunda evaluación. Manifestándose un desarrollo optimo de 6% a un 47% de los valores individual de los alumnos.

7.6 Grafica No. 6

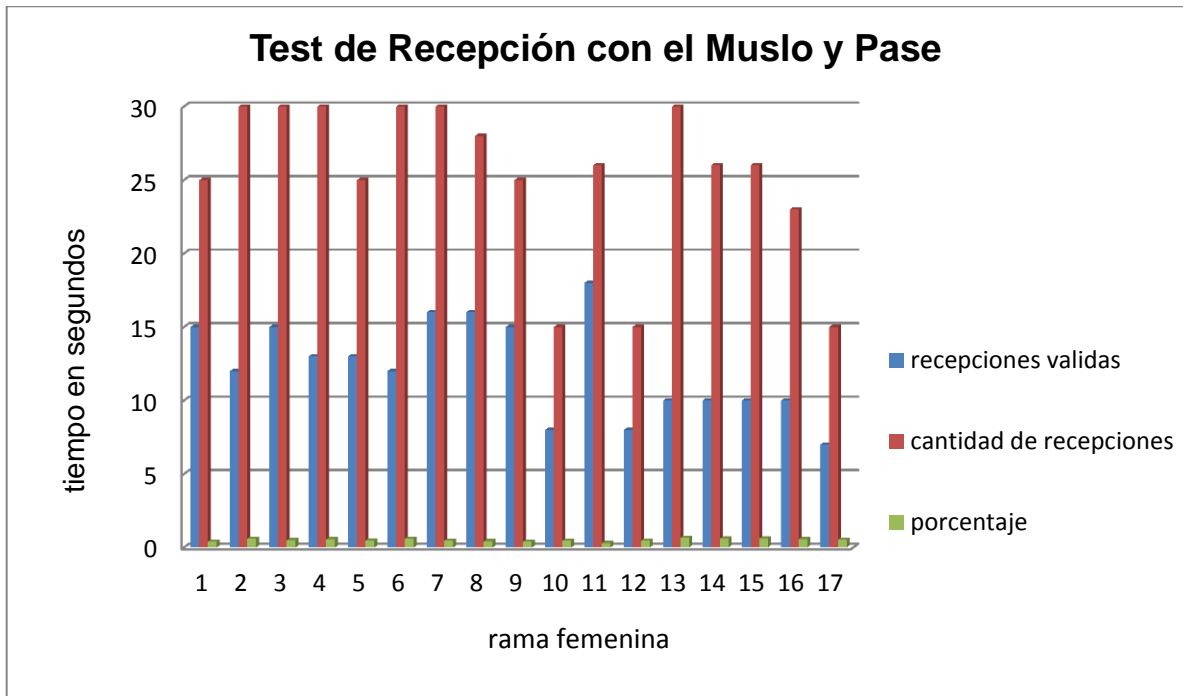


Figura 1. Tabla comparativa mujeres, recepción de muslo dando un pase 1ero Básico “A”.
Fuente: datos alcanzados en la investigación.

En esta evaluación los alumnos se situaban a 5 metros de distancia y se contaban las recepciones validas así como la cantidad realizada en un minuto. Durante la prueba se obtuvieron los siguientes resultados que fue, 51% de la primera y segunda evaluación. Obteniendo así 31% a 67% de resultados individuales de las alumnas en la recepción con el muslo y pase.

7.7 Grafica No.7

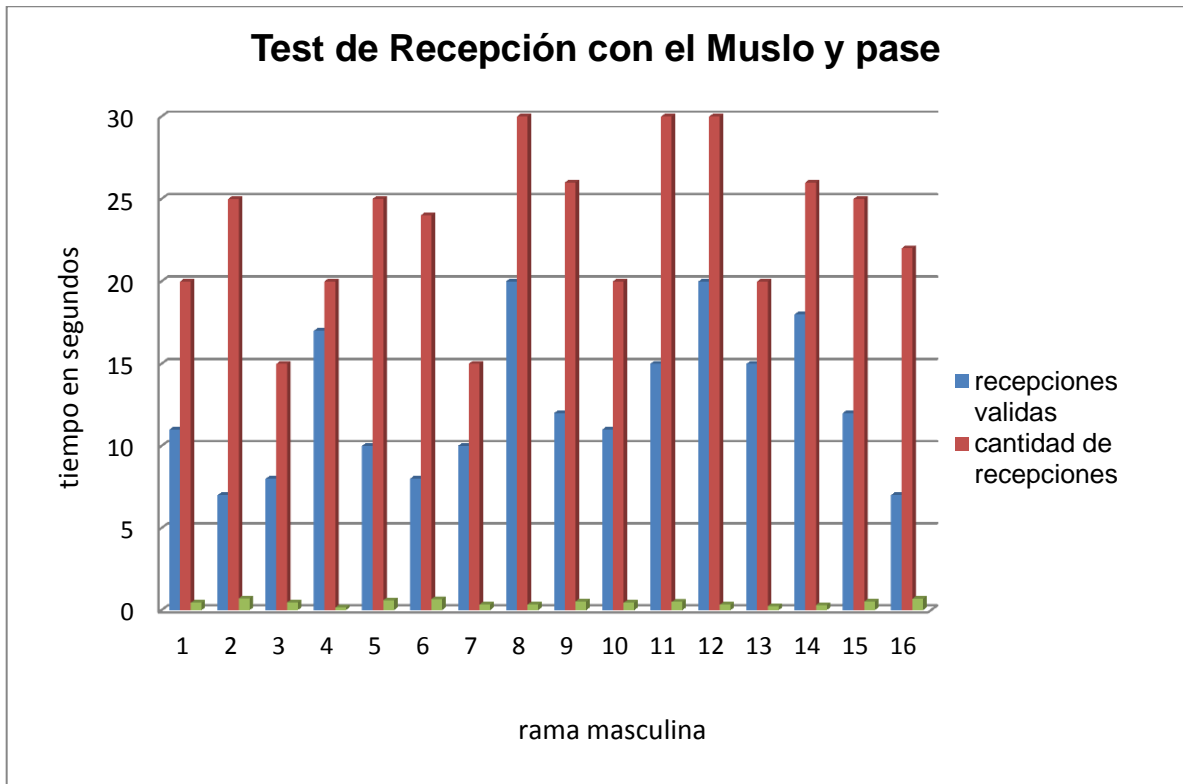


Figura 1. Tabla comparativa hombres, pases realizados con pase. 1ero Básico “A”.
Fuente: datos alcanzados en la investigación.

En esta evaluación los alumnos se situaban a 5 metros de distancia y se contaban las recepciones validas así como la cantidad realizada en un minuto. Durante la prueba se obtuvieron los siguientes resultados que fue, 46% de la primera y segunda evaluación. Obteniendo así 15% a 72% de resultados individuales de las alumnos en la recepción con el muslo y pase.

7.8 Grafica No.8

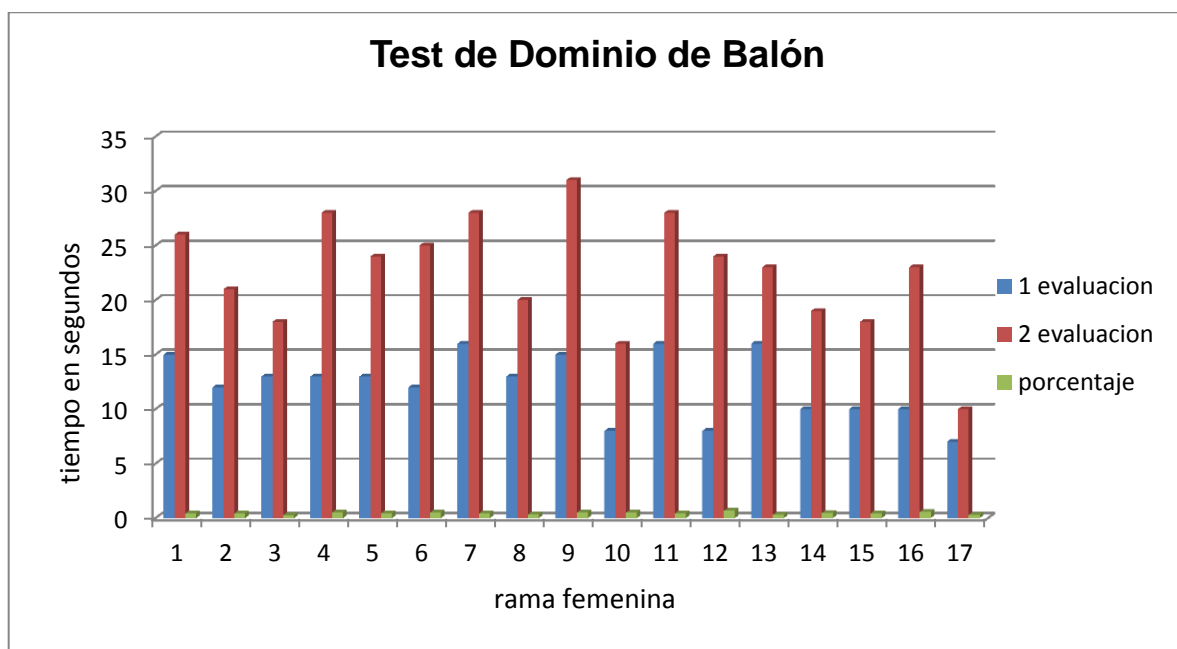


Figura 1. Tabla comparativa mujeres, realizando dominio con el muslo 1ero Básico “A”.

Fuente: datos alcanzados en la investigación.

En esta evaluación las alumnas debían de controlar el balón coordinadamente en un espacio temporal, sin dejar caer el balón al suelo, durante un minuto. Los resultados obtenidos fueron los siguientes, 45% de la primera y segunda evaluación. Evidenciando así un mejor dominio de balón de, 28% a 67% en forma individual de las alumnas.

7.9 Grafica No.9

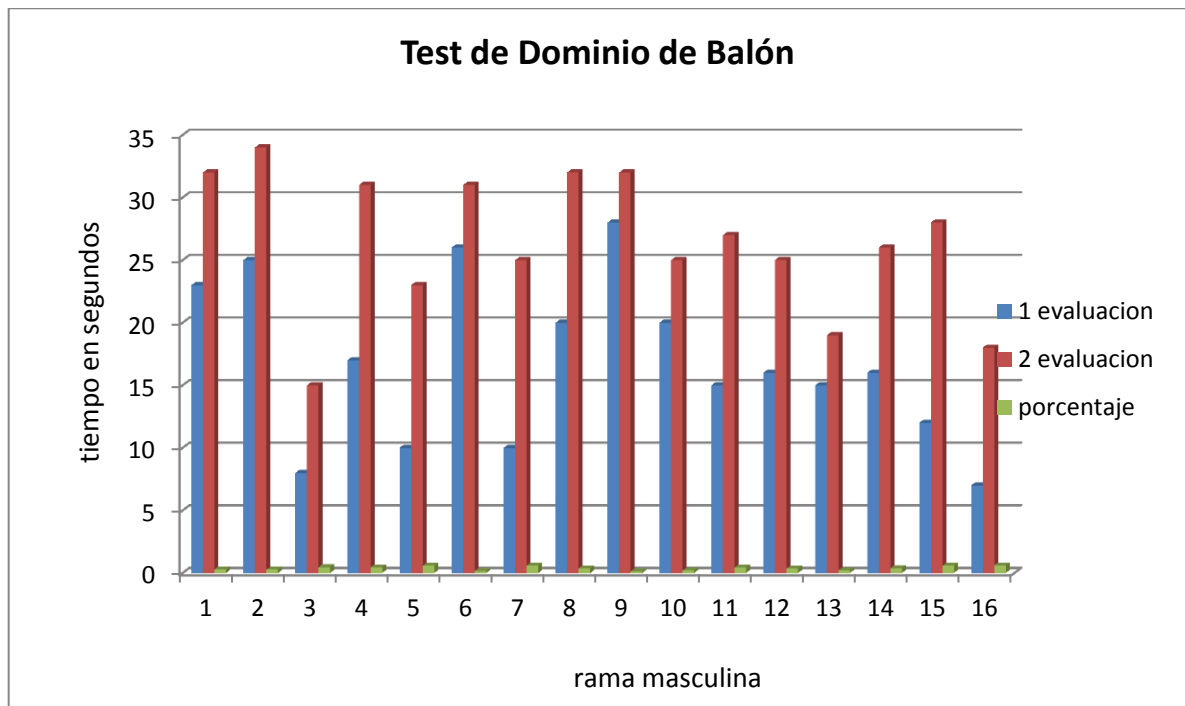


Figura 1. Tabla comparativa hombres realizando dominio con el muslo. 1ero Básico "A".

Fuente: datos alcanzados en la investigación.

En esta evaluación los alumnos debían de controlar el balón coordinadamente en un espacio temporal, sin dejar caer el balón al suelo, durante un minuto. Los resultados obtenidos fueron los siguientes, 38% de la primera y segunda evaluación. Evidenciando así un mejor dominio de balón de, 13% a 61% en forma individual de las alumnos.

8. Conclusiones

El reforzamiento de los fundamentos técnicos en la clase de educación física garantizaron que los alumnos marcaran una gran diferencia a nivel deportivo obteniendo un rendimiento deportivo competitivo donde participo de forma activa dinámica y colectiva a través del juego se lograron. Diversos movimientos con el balón así como más confianza en sí mismos en lograr un buen dominio con el balón de fútbol.

En la estructura de la planificación el fortalecimiento de pase y recepción lo comprendieron de forma fácil para su práctica, las etapas de preparación se desarrollo ejecutándolas con un entrenamiento acorde a sus necesidades de los alumnos del nivel medio. El fútbol es un deporte con oposición, colaboración y trabajo grupal.

Cada entrenamiento fue aprovechado al máximo por parte de los alumnos y su asistencia en cada una fue fundamental para el desarrollo del programa de futbol.

9. Recomendaciones

- Se debe respetar las bases biológicas del desarrollo, crecimiento, maduración de los alumnos ya que están en una etapa de formación. Si no se utiliza el método apropiado a estas edades los alumnos pueden sufrir lesiones.
- Los entrenadores deben utilizar la metodología apropiada para la enseñanza deportiva teniendo amplios conocimientos en el fútbol, también se necesita que la herramienta principal sea el aspecto lúdico, no como enseñanza sino para disfrutar el juego como tal.
- Estimular las áreas de trabajo para mantener un beneficio a la hora de entrenar ya que los alumnos deben estar siempre activos practicando los gestos técnicos así como en el juego deportivo para que sea divertido el aprendizaje siendo de mayor provecho y teniendo beneficios propios.
- La recepción con cabeza o muslo es de suma importancia practicarlo ya que se comenten muchos errores en el juego por no saber cómo amortiguar el balón cuando se le ha enviado un pase aéreo o en distintas formas que le envíen un balón. Una buena recepción indica el control propio del balón y manejo que tiene un jugador en cualquier situación de juego.
- El entrenador debe mantener siempre la disciplina y orden para cumplir sus objetivos.

10. Referencias Bibliográficas

- Arda, Toni & Casal, Claudio. (2007). Metodología de la Enseñanza del Fútbol. Editorial Paidotribo Les Guixeres.
- Contreras, A. (1989). El departamento de Educación Física y Deportes. En VV.AA. *Bases para una nueva Educación Física*. Zaragoza. Cepid.
- Don Howe, Brian Scovell. (1991). Manual de Fútbol. Impreso en España –Printed in Spain.
- Fernández, Joaquín. (1996). Los Sistemas de Juego y su Evolución. Madrid: EditorialGymnos.
- Fraile Aranda, Antonio. (2003). Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol. Escuela Nacional de Entrenadores. Editorial Madrid.
- Gerhard, Zeeb. (1990). Manual de Entrenamiento de Fútbol. Editorial Paidotribo.
- Grosser, M. (1988). Principios del entrenamiento deportivo: teoría y práctica en todas las especialidades. Barcelona, España. Ediciones Martínez Roca.
- Jorge L. Zamora, Guatemala. (1999) Texto de Evaluación Física.
- López, Jorge Mario. (2008). La Evaluación Técnico-Deportiva del Baloncesto, Fútbol y Voleibol. La ciudad Capital. Guatemala.
- Thadani, Simon (2008). Preparación Física para el Fútbol Tutor, España.
- Posada García, Leopoldo Samael. (2014). La Preparación Física como un Aporte para el Desarrollo de la Técnica en el Fútbol. TD

Fuentes Orozco, Edgar Ernesto. (2010). Programa deportivo enseñanza de los fundamentos técnicos del futbol sala dirigido a niños y niñas de 12 a 14 años de edad en la escuela oficial urbana mixta prados de villa hermosa jornada vespertina municipio de san miguel petapa. TD

E-Grafías

Autor: Pérez Porto, Julian

Publicad:2017

Definición de: Definición de deporte escolar

(<https://definicion.de/deporte-escolar/>)

Autores: Pérez Porto, Julián y Merino, María.

Publicado: 2009. Actualizado: 2012.

Definición de fútbol - Qué es, Significado y concepto.

Definicion.de: Definición de fútbol (<https://definicion.de/futbol/>)

Autores: Pérez Porto, Julián y Gardey, Ana

Publicado: 2008. Actualizado: 2013.

Definición de: Definición de planeación educativa

<http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html>

Lopez, Javier ().La Preparación del Futbolista Basada en el Fútbol Volumen. Base Teórico-Practicas del Entrenamiento Especifico del Fútbol. Madrid, España: Edita, www.entrenarfutbol.es

(<https://definicion.de/planeacion-educativa/>)

Citado APA: (A. 2015,10. Ejemplo de Método analítico y sintético.

Revista Ejemplode.com. Obtenido 10, 2015, de

<http://www.ejemplode.com/13-ciencia/4189->

[ejemplo_de_metodo_analitico_y_sintetico.html](http://www.ejemplode.com/13-ciencia/4189-ejemplo_de_metodo_analitico_y_sintetico.html))

[ejemplo_de_metodo_analitico_y_sintetico.html](http://www.ejemplode.com/13-ciencia/4189-ejemplo_de_metodo_analitico_y_sintetico.html)

de <https://goo.gl/HAX3Sb>

Definición de fútbol.

Definición de planeación.

futbol/#ixzz2xgUQajTC

Historia del Futbol guatemalteco. Selección Guatemalteca.

<http://3.bp.blogspot.com/9qulJx5l8Sw/VfIWdi81Jol/AAAAAAAAABo/xKFpDDC-0uU/s1600/tabla%2Bbbbb.JPG>

<http://definicion.de/futbol/#ixzz2vhKR10Ik>

http://educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio/1000/1125/html/13_el_deporte_como_medio_educativo.html

<http://www.ligafutbol.net/medidas-oficiales-de-un-campo-o-cancha-de-https://es.slideshare.net/alberto.garciahuerta/para-conocernos-mejor-presentation>

Inicios del fútbol en Guatemala (1902-1919). Cuadernos de Fútbol.

Recuperado el 18 de septiembre del 2017, de <https://goo.gl/mpv7tx>

Publicado: 19 de febrero 2011.

Recuperado el 18 de septiembre del 2017

URL del artículo: <http://www.ejemplode.com/13-ciencia/4189-> Leer completo: Método analítico y sintético

Web. Diseñada. Ruiz Alberto. (1998-2002).

www.escoladefutbol.com/beto/docs/ap_tecni.htm

www.escuelasdefutbol.es/pdf/formacion/metodologiall.pdf

.WEBSCOLAR. Los diferentes pases y recepciones en fútbol.

<http://www.webscolar.com/los-diferentes-pases-y-recepciones-en-futbol>.

Fecha de consulta: 16 de julio de 2018.

11. Anexos

Planificación Escrita

1. Descripción de la planificación:

Se fortaleció la técnica aplicando los fundamentos del fútbol metodológicos del pase y recepción el cual ayudo a tener un mejor control del balón consiguiendo mejores resultados en el juego. Métodos prácticos ayudaron a la formación motriz física y psicológica a los alumnos dando resultados de buena calidad en el aspecto técnico táctico. Basados en la estructura de la planificación que tiene como fin último el desarrollo de las técnicas.

1.1 Información específica:

- a. Fecha de inicio: 19 de enero del 2018.
- b. Fecha de culminación: 1 de junio del 2018.
- c. Horario: De 13:00 a 17:30 horas.
- d. Días: lunes, miércoles, jueves y viernes.
- e. Cantidad de semana: 18 semanas.
- f. Cantidad de días: 72 días.

1.2 Días de entrenamiento

Tabla1. Frecuencia de entrenamiento días y horas a la semana.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Horas 4:30	Horas 4:30	Horas 4:30	Horas 4:30	Horas 4:30

Fuente: Elaboración propia.

b. Período Preparatorio

- b.1 No. de semanas 9 semanas (Del 19 de enero al 23 de marzo).
- b.2 Total de días 36
- b.3 Tiempo de trabajo en minutos 8820.

c. Período Competitivo

- c.1 No. de semanas 8 semanas (Del 2 de abril al 25 de mayo).
- c.2 Total de días 32.
- c.3 Tiempo de trabajo en minutos 8640.

d. Período transitorio

- d.1 No. de semanas 1 semanas (Del 28 de mayo al 1 de junio).
- d.2 Total de días 4.
- d.3 Tiempo de trabajo en minutos 1080.

3. Distribución del tiempo en cada tipo de preparación.

a. Preparación general

- a.1 No. de semanas 4 semanas (Del 19 de enero al 16 de febrero).
- a.2 Total de días 16 días.
- a.3 Tiempo de trabajo en minutos 4320.

b. Preparación especial

- b.1 No. de semanas 4 semanas (Del 19 de febrero al 23 de marzo).
- b.2 Total de días 20 días.
- b.3 Tiempo de trabajo en minutos 5400.

c. Preparación de obtención de la forma deportiva

- c.1 No. de semanas 5 semanas (Del 2 de abril al 4 de abril).
- c.2 Total de días 20 días.
- c.3 Tiempo de trabajo en minutos 5400.

d. Preparación de estabilización de la forma deportiva

- d.1 No. de semanas 3 semanas (Del 7 de mayo al 25 de mayo).
- d.2 Total de días 12 días.
- d.3 Tiempo de trabajo en minutos 3240.

e. Transición

- e.1 Número de semanas 1 semanas (Del 28 de mayo al 1 de junio).
- e.2 Total de días 4 días.
- e.3 Tiempo de trabajo en minutos 1080.

Test técnicos:

Test de Cooper: Objetivo: medir la mayor capacidad aeróbica de resistencia durante 12 minutos.

Tabla de Valoración—Test de Cooper						
Edad	Sexo	Muy bueno	Buena	Normal	Baja	Muy baja
11 - 12	M	2400+m	2200 - 2400m	2000 - 2199m	1800 - 1999m	1800-m
	F	1800+m	1600 - 1799m	1400 - 1599m	1200 - 1399	1200-m
13-15	M	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	F	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-19	M	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	F	2100+ m	2000 - 2100 m	1900 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m

Valoración de las pruebas

2. Conducción de balón

Nota	Puntos alumnos	Puntos alumnas	1er Tiempo	2do tiempo
Muy buena	6-10	12-15		
Buena	4-6	8-11		
Regular	2-4	4-8		
Malo	0 -2	0-4		

3. Recepción con el muslo y pase.

Nota	Puntos alumnos	Puntos alumnas	Total de recepciones
Muy buena	6-10	12-15	
Buena	4-5	8-11	
Regular	2-3	4-8	
Malo	0 -1	0-4	

4. Pase de balón.

Nota Lanzamientos/tiempo	Puntos alumnos	Puntos alumnas
1)	6-10	12-15
2)	4-5	8-11
3)	2-3	4-8
4)	0 -1	0-4

5. Dominio de balón.

Nota Dominio de balón Cantidad _____	Puntos alumnos	Puntos alumnas
Muy buena	6-10	12-15
Buena	4-5	8-11
Regular	2-3	4-8
Malo	0 -1	0-4

Macro ciclo -EDC-

Macro ciclo	E.D.C. 2,018																	
Periodos	Periodo preparatorio									Periodo competitivo							Transitorio	
Etapas	Preparación general			Preparación especial						Obtención F.D.				Estabilización F. D.			Transición	
Mesociclos	INTRO.		DESARROLLADOR							ESTABILIZADOR							REGENER A-TIVO	
Meses	Enero		Febrero				Marzo			Abril				Mayo			Junio	
Día inicio	19	29	5	12	19	26	5	12	19	2	9	16	23	30	7	14	21	28
día final	26	2	9	16	23	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11	18	25	1
No. de microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Hora de entre	4:30	4:30	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.30	4.30	4.30	4.30	4.30	4:30	4:30	4:30
Test pedagógicos		T			T				T					T		T		
Cargas de entre. P/Día	1/2	1/4	1/2	1/2	1/4	1/3	1/3	1/4	1/2	1/2	1/2	1/3	1/3	1/4	1/3	1/2	1/2	
% Volumen	60	65	70	75	80	85	90	100	85	80	90	90	100	85	80	90	85	75
% Intensidad	70	76	80	84	80	90	93	95	80	90	88	80	90	100	95	80	85	80
% P. Física General	50				30					20				25			15	
% P. Física Especial	20				30					30				35			20	
% P. Técnica-Táctica	25				35					40				35			10	
% P. Psicológica	5				5					10				5			5	
total, de días	16				20					20				12			4	
total, de semanas	4				5					5				3			1	
tiempo de trabajo	4320				5400					5400				3240			1080	

IDENTIFICACIÓN

PLANTEL: Instituto Nacional Mixto de Educación Básica "La Brigada"

Practicante: Sulma Yolanda Xocoy Xocoy

Mesociclo: Introdutorio

Contenido: Ordinario preparación física resistencia aeróbica **Grado:** Primero Básico

Número de Microciclo 1 :

	<i>PARTE INICIAL</i>	<i>PARTE PRINCIPAL</i>	<i>PARTE FINAL</i>
OBJETIVO POR COMPETENCIA	Preparará su cuerpo por medio de la gimnasia básica para evitar lesiones musculares	Ejecutará la conducción del balón con fluidez Se desplazará con rapidez en la cancha.	Disminuirá la frecuencia cardíaca mediante un juego recreativo. Recuperará su nivel cardíaco a través de actividades recreativas
CONTENIDO	Gimnasia Básica	1. Técnica ofensiva I: 1.1 Conducción del Balón - Sin y con oposición 1. De traslación: 1.1. Carreras rápidas en tramos cortos de 30 y 40 m.	Recreativo Recreativo
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Flexibilidad Coordinación Resistencia Trote suave Estiramiento y rotación	➤ Conducción en zigzag ➤ Conducción en slalom ➤ Conducción hacia un compañero ➤ Conduce hacia el compañero y luego pasa 20' ❖ Deberá tocar el aro y luego regresar a su hilera ❖ Relevos ❖ A velocidad con los números ❖ En la cancha realizando una x a velocidad y luego camina ❖ Gallos y Gallinas	"fútbol araña" "goli "
FORMA ORGANIZATIVA	Con desplazamiento	<ul style="list-style-type: none"> • 6 hileras enfrentadas • Hileras • Grupos 	Hileras Círculo
MÉTODO	Global	Descubrimiento guiado Sistemático	Global
RECURSOS		Conos y pelotas 1 Cronómetro y conos	Conos y pelotas

Listado de los alumnos de Primero Basico sección "A"

Nombre de alumnos	
1	Alvarado Lajuj, Darlin Roxana
2	Alvarez Jiménez, Cristian Alejandro
3	Barrera Chipix, Demetrio Jorge Javier
4	Bravo Ixcol, Edison Saul
5	Calat Hernández, Kimberly Yanira
6	Campos surque, Wilmer Isaac
7	Castañeda Ramirez, Osmin Alfredo
8	Chic pajarito, Iliadora Keily
9	Cos Lázaro leslie sucely
10	Culan Tojín, Jennifer Fabiola
11	Esturban Najarro, Marcos Ernesto
12	Godínez Gutierrez, Kely Vaneza
13	Hernández Canimac, Emerson Leonel
14	Hernández Chava, Eric Isaías
15	Hernández González, Cindi lisbet
16	Juárez Rivas, Heini Marleny
17	Lajuj Matías, Elder Orlando Abelino
18	Larios Girón, José Armando
19	Lemus Tacatic, Wendy Lucrecia
20	López García, Dulce Yamileth
21	Luis Raxcacó, Gladys Paola
22	Martínez Morales, Norma Gisela
23	Méndez Médez, José Antonio
24	Patzán Juárez, Osvin Manuel
25	Pérez Cabrera, Wilber Audelio
26	Rodriguez Vásquez, Angel Josué
27	Socop Valásquez, Lidin Florecita
28	Tax Méndez, Melani Andrea
29	Tejeda Cisneros, Anthony Roberto
30	Vásque Rojas, Sonia Leticia
31	Vásquez Ortega, Suli Dallana
32	Ventura Ajtun, Brandon Sebastián
33	Xitumul Poz, Mayra Elizabeth

Sesiones de entrenamiento de los alumnos del Intituto Mixto de
Educación Basica “La Brigada”



