

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

Desarrollo de la Orientación Corporal en Niños de 9 a 12 Años, Mediante un Plan de Sesiones en Fútbol, Para Mejorar el Aprendizaje Técnico en Situaciones de Juego.

William Hernán Clavijo Galindo

Universidad de Cundinamarca

Notas del Autor

William Hernán Clavijo Galindo, Facultad Ciencias del Deporte y Educación Física, Universidad de Cundinamarca. Asesor. Dr. Ángel Gabriel Montoya Pachón, Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deportes

Contacto:wilher2012@hotmail.es

**PAGINA DE ACEPTACIÓN**

Nota de aceptación

---

---

---

---

---

Firma de aceptación del comité

---

Jurado

---

Jurado

**Tabla de contenido**

Introducción.....	7
Planteamiento del Problema.....	9
Pregunta Problema.....	11
Justificación.....	12
Antecedentes.....	13
Objetivos.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos.....	15
Marco Teórico.....	16
Orientación Corporal.....	16
Componentes de la Orientación Corporal.....	19
El Espacio y Tiempo.....	21
El Esquema Corporal.....	22
Respiración.....	23
Control Postural.....	23
Elementos del Esquema Corporal.....	24
Desarrollo Motor.....	25
Lateralidad.....	26
La Técnica Deportiva.....	28
La Técnica en el Fútbol.....	29
La Táctica Deportiva.....	30
Las Capacidades Visuales Necesarias en el Fútbol.....	30
La agudeza visual.....	30

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

La flexibilidad focal.....	30
La amplitud del campo visual.....	31
La percepción de la profundidad.....	31
El tiempo de reacción visual.....	31
Formación Deportiva.....	32
Marco metodológico.....	33
Población.....	35
Variables.....	36
Coordinación.....	36
Test para la Evaluación de Variables.....	36
Herramientas de la Investigación.....	38
Instrumento.....	39
Secuencia Metodológica.....	39
Descripción y Resultado de Pruebas.....	40
Diseño del Trabajo.....	45
Desarrollo de las sesiones de clase.....	45
Análisis de los test físicos.....	46
Conclusiones.....	64
Bibliografía.....	68
Anexos.....	69
Anexo A Planeaciones y Diarios de Campo.....	69
Anexo 1. Sesión de clase orientación corporal aplicada en situaciones de juego.....	69
Anexo 2. Diario de campo 1.....	70
Anexo 3. Sesión de clase orientación corporal aplicada en situaciones de juego.....	71

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

Anexo 4. Diario de campo 2.....	72
Anexo 5. Sesión de clase orientación corporal aplicada en juegos simplificados.....	73
Anexo 6. Diario de campo 3.....	74
Anexo 7. Sesión de clase orientación corporal aplicada en terreno de juego.....	75
Anexo 8. Diario de campo 4.....	76
Anexo 9. Sesión de clase orientación corporal aplicada en situaciones de remate.....	77
Anexo 10. Diario de campo 5.....	78
Anexo 11. Sesión de clase actividades para el desarrollo de la orientación corporal.....	79
Anexo12. Diario de campo 6.....	80
Anexo 13. Sesión de clase juegos simplificados para posesión del balón.....	81
Anexo 14. Diario de campo 7.....	82
Anexo 15. Sesión de clase posesión del balón en espacio reducido.....	83
Anexo 16. Sesión de clase entrenamiento juego de líneas.....	84
Anexo 17. Diario de campo 8.....	85
Anexo 18. Sesión de clase mejora de contra ataque.....	86
Anexo 19. Diario de campo 9.....	87
Anexo B Baremos.....	88
Anexo C Evidencias.....	92

### Tabla de Gráficos

Tabla 1 Nombres, género, edad y posición de juego.....	35
Tabla 2 Test o pruebas para la evaluación de las variables.....	37
Tabla 3 Desarrollo de las sesiones de clase en futbol.....	46
Tabla 4 Desarrollo de las sesiones de clase en futbol.....	47
Tabla 5 Resultados test control de balón.....	49
Tabla 6 Resultados test precisión de pase.....	51
Tabla 7 Resultados test tiro a portería.....	54
Tabla 8 Resultados test aceleración.....	56
Tabla 9 Resultados prueba desplazamiento.....	59
Tabla 10 Resultados prueba conducción control de balón.....	62

### Tabla de Figuras

Grafica 1 Control de balón.....	48
Grafica 2 Comparación test control de balón.....	50
Grafica 3 Precisión de pase.....	50
Grafico 4 Comparación test precisión de pase.....	52
Grafico 5 Tiro a portería.....	53
Grafico 6 Comparación test tiro a portería.....	55
Grafico 7 Test aceleración.....	56
Grafico 8 Comparación test tiro a portería.....	58
Grafico 9 Desplazamiento zig zag.....	58
Grafico 10 Comparación prueba desplazamiento.....	60
Grafico 11 Conducción control de balón.....	61

## **Introducción**

En este trabajo se plantea como influye un plan de sesiones en el fútbol, para mejorar el desarrollo de la orientación corporal en niños de 9 a 12 años. La propuesta surgió ya que durante muchos años la práctica del fútbol evidencio que las posibilidades de juego mejoraban cuando había una correcta ubicación en el campo o en situaciones contra oponentes de juego, en el sentido de realizar movimientos con más fluidez.

Sabía que la habilidad con el balón y sin este era mejor que la de otros compañeros de juego, el despliegue era con mayor soltura, esto cada vez mejoraba más repitiendo los gestos o situaciones que se presentaban en un partido de fútbol. Haciéndome caer en cuenta que la importancia de una correcta orientación corporal mejoraba el rendimiento deportivo en el terreno de juego.

Como estudiante de Licenciatura en Educación Física se ha tenido la oportunidad de ampliar mucho más estos conocimientos tanto teóricos como prácticos siendo así algunos contenidos académicos soporte a lo que antes había sido sólo una consideración personal; motivando a profundizar frente a la idea de plantear un plan de sesiones en el fútbol para el desarrollo de la orientación corporal en los futbolistas en formación, en este caso los niños de la Unidad Educativa José Celestino Mutis, sede Fusacatán de la ciudad de Fusagasugá.

El fútbol potencia el control y dominio de los movimientos corporales, llevando al niño en este caso a poder evolucionar desde la libre expresión del cuerpo en situaciones de juego, ambientes divertidos y variados de continuo aprendizaje, estimulando el desarrollo de las

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

habilidades motrices en beneficio de la coordinación motriz, incrementando así el interés por encontrar tareas y medios que se puedan implementar en las sesiones que se realizarán de fútbol, ya que es una etapa de formación básica que permite el desarrollo de la motricidad y la coordinación de los movimientos.

Se implementó desde una construcción teórica apoyado en algunos autores, que dialogaron de la relación que puede haber entre el desarrollo de la orientación corporal y el fútbol, así mismo el correcto proceso de enseñanza y aprendizaje en donde el entrenador sea un facilitador de medios y tareas para favorecer un oportuno desarrollo, en beneficio de un mejor desempeño motriz orientado hacia los gestos técnicos.

Además esta investigación favoreció el fortalecimiento de las relaciones y el trabajo de los niños. A partir de esto se buscó hacer una profundización temática con relación a lo que se ha escrito sobre la orientación corporal y demostrar la importancia de la práctica del fútbol como una actividad cuya práctica propicia el desarrollo motriz del niño en su formación básica general, contribuyendo además a la formación integral, y otras capacidades como las físicas, cognitiva y expresiva, así como el desarrollo de la personalidad y la socialización del niño.

### **Planteamiento del Problema**

La orientación corporal en el fútbol en muchas situaciones pasa a ser un aspecto poco relevante o poco notorio. Se olvida muchas veces que la orientación corporal es de gran influencia, y puede afectar incluso el grupo como tal ya que esto repercute de una manera evidente durante el juego mismo. Puede ser el detalle que desencadene una deficiencia colectiva, o puede ser el detalle que brinde posibilidades de movimiento en un deporte en conjunto como el fútbol.

La orientación corporal es el posicionamiento del cuerpo respecto a su eje vertical. Es decir, hacia dónde orienta el jugador el plano frontal de su cuerpo, hacia dónde “miran” su cara, pecho y parte delantera de su cuerpo.

Básicamente el perfil del cuerpo permite al jugador brindarse o negarse opciones de juego. Esto es, en función de cómo oriente su cuerpo, estará optimizando sus posibilidades de intervenir sobre el juego o bien se estará restando posibilidades.

Cuando un jugador no está bien orientado, reduce su campo visual de juego. Esto le genera un déficit de información, con lo cual no sólo elimina muchas opciones de juego, sino que además puede decidir de forma incorrecta porque hay un espacio que no tiene dominado (no sabe lo que hay, no sabe qué sucede), hay información de la situación de juego que no conoce.

Además, una mala orientación puede disminuir la reacción ante determinadas situaciones de juego. Por ejemplo, un caso muy básico es una situación defensiva. Una orientación frontal por parte del defensor puede disminuir la reacción ante el desborde del rival, ya que el defensor

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

debe girar todo su cuerpo 180° para darse la vuelta. En cambio, si su perfil es más lateral, su tiempo de reacción será más bajo, ya que su cuerpo estará más cerca de la posición de carrera hacia atrás.

En muchas ocasiones, hay jugadores de fútbol que se niegan la posibilidad de superar una línea de presión por una orientación incorrecta de su cuerpo. Esto se da, por ejemplo, cuando un volante de recuperación se perfila con su plano frontal encarado hacia el balón que controla un defensa central. En el momento del pase, el mediocentro desconoce las condiciones en las que se encuentra el espacio a su espalda, con lo cual está condicionado a jugar de nuevo el balón hacia atrás, negándose la posibilidad de superar una línea.

El perfil corporal puede condicionar también una situación de juego como es el cambio de orientación o cambio de frente. Esto ocurre, por ejemplo, cuando los jugadores interiores del campo como lo son defensas centrales y volantes, ante un balón situado en zona lateral del campo, lo piden con su cuerpo orientado hacia el balón. En el momento del pase, sucede que desconocen la situación del espacio a su espalda. En el caso de que les llegue presión pueden perder el balón, y además, omitirán buenas opciones de pase hacia el lado contrario, donde normalmente hay más espacio, por no haberlas podido ver a causa de su mala orientación.

En las situaciones de juego defensivas donde el equipo rival va centrar un balón desde el lateral del área, en muchas ocasiones los defensores orientan su cuerpo hacia el balón, con lo cual omiten el control del espacio a sus espaldas, y esta situación concluye en muchas ocasiones con un remate directo a portería por parte de un atacante que ataca estos espacios. Una mala orientación no les permite ver simultáneamente el balón y el jugador contrario que entra al remate. Es muy común apreciar este tipo de errores en los laterales del lado contrario, que

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

desprotegen la zona del segundo palo ya que tienen su vista en el balón descuidando el espacio que deben proteger.

**Pregunta problema**

¿De qué manera influye un plan de sesiones en el fútbol enfocado en el desarrollo de la orientación corporal y el mejoramiento del aprendizaje técnico en situaciones de juego en los niños de 9 a 12 años?

### **Justificación**

Con esta propuesta investigativa se pretendió llegar a mejorar la orientación corporal en los niños de 9 a 12 años, por medio de la fundamentación técnica en el fútbol y su perfil en el campo dio la posibilidad de resolver situaciones mucho más cómodas, permitiendo una mayor fluidez a la hora de la práctica y el desenvolvimiento deportivo.

La orientación del cuerpo puede ser desarrollada o entrenada en cualquier situación de juego. Y con esto los jugadores se dieron cuenta de la importancia de su perfil corporal. Para esto se utilizaron juegos de posición, juegos de fútbol, situaciones en espacios reducidos en donde sea uno contra uno y situaciones colectivas.

Incidir sobre la orientación corporal de los niños participantes de la investigación con los que se pudo trabajar, y proponer situaciones de juego más específicas, utilizando trabajos de líneas, juegos de posición y activar el perfil corporal.

La lateralización se refiere al predominio que obtiene un lado sobre el otro en cualquier miembro del cuerpo ya sea en la parte superior como en la parte inferior, y está fácil evidenciarla en cualquier actividad de la rutina diaria de cada persona. (Díaz Lucea, 1999)

Según el autor el cuerpo humano se identifica por tener dos partes iguales y principalmente simétricas, la lateralidad es la preferencia de la utilización de un solo lado del cuerpo siendo así la que domina al otro, ojo, mano, oído, pie.

### **Antecedentes**

Revisión de antecedentes sobre temas específicos y afines con el proyecto: se encontró documentación a nivel institucional (Universidad de Cundinamarca) sobre temas de esquema corporal pero no de orientación corporal, más específicamente el trabajo investigativo de los estudiantes Esquinas Tinoco Briyit Sollange y Prada Madrid David Alberto. Trabajo realizado el año 2016 el cual hace referencia a “Incidencia de la capoeira en la construcción del esquema corporal en un grupo de niños de 7 a 8 años inscritos en el proyecto sementes en la ciudad de Bogotá” con un contenido teórico considerable.

La investigación de esta tesis no se dio en torno a cómo evolucionaron las capacidades físicas, pero se puede determinar que la práctica de la Capoeira influye fuertemente en mejorar las condiciones físicas de los niños, La práctica de este arte marcial afrobrasileño estimula altamente el factor físico. El aporte de esta investigación a la actual tesis investigativa es la de cómo se puede determinar la influencia de una plan de trabajo al desarrollo de esquemas corporales en los niños.

Hay muchos artículos y trabajos de tipo formativo pero no con un carácter investigativo a profundidad. En cuanto a estudios realizados relacionados con la orientación corporal a nivel nacional e internacional encuentro dos publicaciones como lo fueron ‘Incidencia de la capacidad coordinativa de orientación en el fundamento técnico de la definición a portería en la categoría sub 12 de las escuelas de fútbol del Consejo Provincial de Pichincha (Parroquia de Conocoto), propuesta alternativa’ escrito por Loya Nacimba, Marco Orlando. Trabajo realizado el año 2010. Quien muestra un programa para la capacidad coordinativa de orientación en el

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

desarrollo del elemento técnico en el futbol en el país de Ecuador. Y la otra publicación es la de “guía didáctica del curso: táctica y estrategia en futbol” escrito por el licenciado Erick Sánchez en el año 2012, quien muestra un programa donde se desglosan las estrategias y los sistemas a implementar en cada una de las posiciones de los jugadores de futbol, conceptos tácticos y técnicos, estilos de juego, métodos de enseñanza y como aplicarlos en el futbol moderno.

Reuniendo los trabajos encontrados se puede decir que el aporte a la actual investigación en términos generales y llevándolo a un ámbito global promueve el trabajo en equipo el fútbol es un deporte de equipo, un jugador no puede llegar muy lejos sin el apoyo del resto ya que cada jugada se une con la participación de los demás, de manera que las posiciones defensivas son tan importantes como las ofensivas. De hecho, en este deporte el esfuerzo individual debe estar dirigido al beneficio común, una enseñanza que los niños aprenderán poco a poco y que no solo les resultará útil para la práctica del fútbol, sino también en su vida personal.

Se protege la autoestima infantil a diferencia de los deportes individuales, en el fútbol los jugadores están menos presionados a destacarse de forma individual ya que siempre forman parte de un equipo. Como resultado, los niños pueden disfrutar más del juego y su autoestima no se ve tan comprometida cuando no logran los resultados esperados.

El fútbol es un deporte muy activo que requiere estar en constante movimiento en el campo de juego, lo cual contribuye a mejorar la resistencia y la velocidad en los niños. También precisa desarrollar habilidades en el manejo del balón, ya sea para llevarlo a través del campo, realizar los pases o marcar un gol, un ejercicio que estimula la coordinación motora y viso espacial, así como la visión periférica, la velocidad de reacción y la agilidad física.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Mejorar la Orientación Corporal y el aprendizaje técnico en niños de 9 a 12 años de la Unidad Educativa José Celestino Mutis. Sede Fusacatán del municipio de Fusagasugá, a través de las sesiones de clase en el fútbol, para la resolución rápida y adecuada de situaciones de juego.

### **Objetivos específicos**

- Identificar el esquema corporal que posee el niño entre los 9 y 12 años de edad, para contrastarlo con los patrones motrices de la muestra a estudiar y poder realizar una fase de diagnóstico.
- Diseñar unas sesiones de trabajo, que permita ser aplicada en forma colectiva para transformar en los niños de la muestra su orientación corporal en situaciones de juego.
- Determinar los componentes de la orientación corporal y su relación con los elementos técnicos del fútbol.

## Marco Teórico

### Orientación Corporal

Como inicio a los soportes teóricos, hago referencia a algunos autores que hacen énfasis en conceptos muy ligados a esta investigación, dando las bases teóricas para que se pueda lograr evidenciar todo lo planteado. (Batlle, 1994) Afirma que *"El desarrollo de actividades para el conocimiento espacial pretende potenciar en el niño la capacidad de reconocimiento del espacio que ocupa su cuerpo y dentro del cual es capaz de orientarse"*.

Según el autor es uno de los pilares fundamentales sobre el que debe ir creciendo un niño en cualquier aspecto, en este caso el deportivo, posteriormente todo en cuanto a que se deberá desarrollar para lograr aplicarlo. Por un lado la técnica, ya que teniendo una buena orientación corporal se podrá realizar las acciones con la menor cantidad de movimientos, toques y golpes posibles y entonces se conseguirá así ganar tiempo y espacio, además una mejor ejecución técnica.

Pero por otro lado, hay algo que es importante, la visión de la totalidad, es decir, con una buena orientación corporal se conseguirá dominar visualmente mucho más espacio y por tanto la cantidad de información que recibiremos será mucho mayor, lo que nos ayudará a realizar una mejor toma de decisiones que si se redujera el campo de visión a una parte determinada del terreno de juego sin tener en cuenta lo que está sucediendo en el resto del campo.

En las etapas iniciales evidentemente adquiere una mayor importancia en el aspecto técnico, aunque tal vez en estas edades tempranas no pueden procesar tal cantidad de información en un determinado espacio de tiempo, sin embargo, a medida que los niños van creciendo, irán aprovechando de manera más eficiente toda esa información que al principio parecía ser residual.

Tiene decisiva importancia el juego (habilidades y destrezas motoras). Para afirmar la lateralidad, el juego es sumamente importante, tanto en juegos específicos de lateralidad, como golpes y manipulaciones de pelotas o de diferentes objetos, como en los juegos de coordinación dinámica general y óculo-manual. (Gutierrez, 1989)

El autor nos dice sobre la importancia del juego pero teniendo en cuenta que el modelo de juego no es algo rígido, estático o definitivo. Es probable que nos señale el camino para realizar modificaciones, a partir de interacciones negativas o positivas que detectemos, a partir de cambios en el contexto competitivo o de cualquier otro elemento con el paso del tiempo atendiendo a las circunstancias.

La investigación sobre como incide la orientación corporal en los niños aplicándola en el futbol muestra diferentes puntos de vista los cuales se pueden tener como referencia para lograr abordarla. Resaltando que es un deporte en donde los niños desde muy pequeños expresan gran interés por conocerlo y practicarlo. Además si aprovechamos todas nuestras acciones para un

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

bien común se disfrutara enormemente, resaltando las cualidades propias y las de nuestros compañeros.

Mientras un jugador no domine el balón con todo el cuerpo, como es debido, mientras no haya un espíritu más ofensivo, mayor coordinación y velocidad en el ataque, más ganas de ganar en buena ley, más divertido será seguir viendo los partidos de la muchachada en los baldíos y potreros. (Bastos, 1966, pág. 301)

Según Bastos si no hay una plena entrega en lo que estamos realizando, si no hay conciencia el jugador no realizara las acciones de manera más eficaz y eficiente. El jugador de fútbol en la actualidad no se limita, es atrevido y arriesgado, es inteligente y colectivo y por lo general su característica motriz y técnica está bien definida. Esto nos permite identificar que en casi todas las situaciones este debe ser poli funcional y debe contar con una creatividad futbolística para lograr realizar los diferentes gestos técnicos bien ejecutados.

En la actualidad el fútbol ha cambiado no por sus características ni las diferentes posiciones ya conocidas, si no por las particularidades que hace que el jugador de fútbol sea destacado por lo que hace dentro del campo de juego. Hoy en día el fútbol se ha vuelto más rápido y los jugadores más ágiles, inteligentes y astutos para desarrollar ciertas habilidades dentro del juego real.

### **Componentes de la Orientación Corporal**

**El Cuerpo y el Movimiento:** Para que el movimiento tenga significado expresivo, hay que considerar el conocimiento del cuerpo, la imagen, los segmentos corporales, ejes y planos, posturas, energía, etc.

El conocimiento del cuerpo y sus segmentos corporales, supone tener en cuenta la capacidad propia para moverse y apreciar la organización de los segmentos implicados, dando lugar a movimientos simétricos y asimétricos. La toma de conciencia de los movimientos del cuerpo y sus segmentos es de suma importancia para nuestras expresiones corporales. (Motos, 1983)

Para este autor, cada unidad es expresiva de forma independiente y se debe tomar conciencia de sus posibilidades y posibles combinaciones para saber utilizarlos de forma simétrica o asimétrica, para poder expresarnos con soltura y naturalidad. Como cada segmento tiene capacidad expresiva, cada uno se caracteriza por un valor expresivo propio. El tronco expresa fuerza, el rostro emociones, los brazos acciones y sentimientos y las piernas actitud en la forma de desplazamiento.

La imagen corporal permite un conocimiento del cuerpo y sus partes, tomando conciencia de su postura, actitud y desplazamientos para relacionarnos con los demás y con los objetos. En la medida que vamos adquiriendo la imagen, mejoramos la posibilidad de expresarnos y comunicarnos.

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

En cuanto a los ejes y planos, aunque imaginarios, permiten mover y orientar nuestro cuerpo y sus segmentos, tomando conciencia de las acciones mecánicas que podemos realizar, los ejes con referencia a movilizaciones y los planos en cuanto a simetrías. Consideramos tres ejes: vertical, sagital y transversal; y tres planos: frontal, sagital y transversal.

Por su parte, los elementos del esquema corporal, como la respiración, relajación, postura, tono, lateralidad, etc., son determinantes en la capacidad expresiva del cuerpo, permitiendo una conciencia de disponibilidad motriz. En este sentido, la respiración permite tomar conciencia de los músculos implicados para mejorarla, teniendo gran relación con el movimiento. La relajación libera tensiones y permite la conciencia de cada músculo, su función, y por el control de contracción y relajación que facilita, es un medio expresivo con gran carga dramática y rítmica.

El tono y control postural, tienen una importancia extraordinaria como elementos expresivos, ya que permiten desarrollar este lenguaje, el tono se desarrolla paralelamente a la conciencia corporal y se constituye como soporte fundamental de la comunicación corporal, viéndose afectado por el campo afectivo y emocional.

La emoción y el estado de ánimo actúan sobre el tono determinando una actitud corporal o un gesto, como unidad de comportamiento, estableciendo lo que denomina el dialogo tónico, como forma de comunicación entre el niño y los demás. El tono en relación con el movimiento determina el gesto, como movimiento expresivo del cuerpo con intensidad

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

variable, es la expresión de una emoción, un acto intencional de relación con el mundo exterior. (Bastos, 1966, pág. 306)

Como lo dice el autor los gestos pueden ser: automáticos o reflejos, emocionales, proyectivos y abstractos. Dependiendo de cómo nos encontremos anímicamente así mismo se verá reflejado en el campo de juego. Como elementos del gesto se pueden considerar: la precisión en espacio y tiempo, la coordinación y la intensidad.

Se considera como elemento fundamental del cuerpo como componente expresivo, a la energía o intensidad de movimiento. Está muy ligada al tono en lo que se refiere al grado de esfuerzo muscular de tensión-distensión, pues para oponernos a la gravedad o movernos, es necesario tener un control del tono como tensión o esfuerzo muscular, que determina los tipos de movimientos según este componente expresivo

-Pesado: A favor de la gravedad, sin tensión muscular.

-Liviano: Contra la gravedad, con esfuerzo muscular en extensión.

-Suave: Contra la gravedad, sin esfuerzo muscular.

-Fuerte: Contra la gravedad, con esfuerzo muscular

**El Espacio y Tiempo:** El espacio es el campo donde se desarrolla la comunicación, el sitio donde se encuentra el yo con los otros. Es otro elemento fundamental en el que se apoya la expresión corporal, pues en él se manifiesta el movimiento. La noción de espacio se adquiere simultáneamente a la conciencia corporal y es determinante en el lenguaje corporal y en la manera eficaz de ocuparlo. El espacio se puede clasificar atendiendo a diferentes aspectos:

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

En cuanto a la persona, puede ser interior, de piel adentro, y exterior de piel a fuera. En cuanto a las distancias, puede ser íntimo, cuando hay contacto físico, personal cuando hay proximidad, y social para relacionarnos socialmente.

Si consideramos la relación del tiempo con el movimiento, encontramos el ritmo, es la forma de organizar los fenómenos que se desarrollan en el tiempo. El ritmo rige toda actividad de la persona a nivel individual y grupal y se basa en la sucesión de tensiones y relajaciones musculares y su acción en el espacio y el tiempo.

Cuando hablamos de tiempo subjetivo o individual, podemos decir que cada persona tiene un "tempo" o grado de rapidez o lentitud con que se manifiesta en sus secuencias motrices. Sería la forma de trasladar la energía de un punto a otro producida por el encadenamiento y sucesión del trabajo muscular. El tempo es el ritmo fisiológico del movimiento.

El tiempo objetivo se manifiesta cuando nos adaptamos a un ritmo externo, la dificultad de adaptación está en la sincronización de movimientos, pero es indispensable para comunicación expresiva grupal, diríamos que se necesita encontrar un tiempo común.

### **El Esquema Corporal**

(Gutierrez, 1989) afirma que: El esquema corporal representa la toma de conciencia de nuestra personalidad en situación de relación dinámica con el mundo exterior, el espacio y los objetos e interior mediante el conocimiento del propio cuerpo. Se refiere a la imagen mental

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

que cada uno tiene de su cuerpo, sea en posición estática o en movimiento, gracias a ella, el ser humano puede situarse en el mundo que le rodea.

Como se menciona cuando somos conscientes de las actividades que realizamos, cuando aprendemos a conocernos y tenemos una idea o imagen de cómo son nuestros movimientos y comportamientos ante determinadas situaciones. En los niños se elaboran a partir de múltiples informaciones sensoriales de orden interno y externo que se extiende aproximadamente hasta los 12 años. A lo largo de tres etapas se llega a la estructuración del esquema corporal:

La primera hasta los 3 años es el descubrimiento del propio cuerpo; la segunda abarca de los 3 a los 7 años, se produce un proceso de afinamiento de la percepción; en la última etapa, el niño abandona finalmente la visión sincrética o global, que no diferenciaba su cuerpo del mundo exterior. Finalmente, entre los 8 y los 12 años, el niño estructura su esquema corporal alcanzando la representación mental de su cuerpo en movimiento. Este desarrollo del esquema corporal le permite al niño la adquisición progresiva de la estructuración espacio-tiempo.

**Respiración:** Guarda estrecha relación con la afectividad, atención y otros elementos. Es una función corporal sujeta a un control automático por parte del sistema nervioso pero que puede ser sometida a un control voluntario. La interiorización del proceso respiratorio acercara al niño al conocimiento de su propio cuerpo y de los fenómenos que en él tienen lugar.

**Control postural:** El dominio del control postural se hace a través de un proceso que se ajusta a dos leyes: la ley céfalo-caudal, que lleva un control progresivo de la cabeza a los pies, y la ley próximo-distal, que se refiere al hecho de que se controlan primero, las partes que están más

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

cerca del eje corporal que aquellas que están más alejadas de dicho eje. Lo último que se controla es la motricidad fina y se alcanza por lo general, en el primer ciclo de la educación primaria.

### **Elementos del Esquema Corporal**

(Stambak, 1979) describió que *"Consiste en un estado permanente de ligera contracción en el cual se encuentran los músculos estriados. La finalidad de esta situación es la de servir de telón de fondo a las actividades motrices y posturales"*

Según el autor la actividad tónica es necesaria para realizar cualquier movimiento y está regulada por el sistema nervioso. Se necesita un aprendizaje para adaptar los movimientos voluntarios al objetivo que se pretende. Sin esta adaptación no podríamos actuar sobre el mundo exterior y el desarrollo psíquico se vería seriamente afectado, debido a que, en gran medida, depende de nuestra actividad sobre el entorno y la manipulación de los objetos como punto de partida para la aparición de procesos superiores. La actividad tónica proporciona sensaciones que inciden fundamentalmente en la construcción del esquema corporal. La conciencia de nuestro cuerpo y de su control depende de un correcto funcionamiento y dominio de la tonicidad.

Para desarrollar el control de la tonicidad se pueden realizar actividades que tiendan a proporcionar al niño o a la niña el máximo de sensaciones posibles de su propio cuerpo, en diversas posiciones (de pie, sentado, reptando), en actitudes estáticas o dinámicas (desplazamientos) y con diversos grados de dificultad que le exijan adoptar diversos niveles de tensión muscular.

## **Desarrollo Motor**

El desarrollo motor no se produce de forma aislada, más bien se verá influido por las características biológicas que el niño posea, por el ambiente en que se desarrolle, las oportunidades para el movimiento que se encuentran en su entorno. *“El aprendizaje motor incide e incentiva los procesos de crecimiento y maduración”* (lucea, 1999) El desarrollo motor se considera como un proceso secuencial y continuo relacionado con el proceso por el cual, los seres humanos adquieren una enorme cantidad de habilidades motoras. Este proceso se lleva a cabo mediante el progreso de los movimientos simples y desorganizados para alcanzar las habilidades motoras organizadas y complejas.

Esta fuerza y control muscular aumenta especialmente entre los 6 y 12 años, los cambios en las destrezas locomotoras, la agilidad, la coordinación y la fuerza varían no solo con la edad, sino que se presentan diferencias constantes entre los sexos. Estas diferencias pueden ser importantes para explicar algunos de los intereses de los niños. La población a trabajar en el presente proyecto son niños que oscilan entre los 9 y 12 años de edad, a nivel motor estos niños se caracterizan en su desarrollo motor por tener una gran precisión en la ejecución de los gestos técnicos-deportivos, sobre todo en acciones que no requieren de gran fuerza-velocidad.

*“Los esquemas motores son las formas esenciales del movimiento. Sobre ellos se va construyendo toda la motricidad del individuo. Su adquisición es progresiva, aparecen y se desarrollan de forma natural en las diferentes etapas o estadios del desarrollo infantil”*  
(lucea, 1999)

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

Como se afirma anteriormente por el autor se puede decir que a cierta edad, el alumno o jugador tiene una percepción perfectamente controlada, el aumento de fuerza y su dominio del esquema corporal hacen que el gesto este dominado. A nivel técnico la actividad motriz primaria en los niños de estas edades se clasifica como desarrollo elaborado ya que en esta etapa existe una idea previa del movimiento, existe una interiorización de la actividad motriz, existe la organización de la motricidad para lograr objetivos concretos, y el juego se convierte en el símbolo para el desarrollo de esta actividad motriz. Esto se ve reflejado en los niños y niñas con actividades en la que ellos quieren correr más rápido, saltar más alto, lanzar más lejos, en definitiva busca un objetivo concreto.

### **La Lateralidad**

La lateralización es un proceso dinámico que independientemente tiende a ponernos en relación con el ambiente; sería pues, una transformación o evolución de la lateralidad.

(Bilbao, 2000) declara que *“lateralidad puede entenderse como un conjunto de conductas, que se adquieren cada una de ellas de forma independientes, por un proceso particular de entrenamiento y aprendizaje, en lugar de quedar determinadas por una supuesta facultad genérica neurológica innata”*

Según este autor la lateralidad corporal es la preferencia en razón del uso más frecuente y efectivo de una mitad lateral del cuerpo frente a la otra. Inevitablemente hemos de referirnos al eje corporal longitudinal que divide el cuerpo en dos mitades idénticas, en virtud de las cuales distinguimos dos lados derecho e izquierdo y los miembros repetidos se distinguen por razón del lado del eje en el que se encuentran. Igualmente, el cerebro queda dividido por ese eje en dos

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

mitades o hemisferios que dada su diversificación de funciones (lateralización) imponen un funcionamiento lateralmente diferenciado.

En realidad la capacidad de modificación de la lateralidad neurológicamente determinada en procesos motrices complejos es bastante escasa lo que nos lleva a proclamar la existencia de una lateralidad corporal morfológica, que se manifestaría en las respuestas espontáneas, y de una lateralidad funcional o instrumental que se construye en interacción con el ambiente y que habitualmente coincide con la lateralidad espontánea, aunque puede ser modificada por los aprendizajes sociales.

La lateralidad corporal permite la organización de las referencias espaciales, orientando al propio cuerpo en el espacio y a los objetos con respecto al propio cuerpo. Facilita por tanto los procesos de integración perceptiva y la construcción del esquema corporal.

### **La Técnica Deportiva**

En la actualidad el rendimiento deportivo tiene pensando a entrenadores y deportistas en la búsqueda del éxito, a veces a cualquier costo. Todo por conseguir mejores resultados. Frecuentemente ignoran las variables más importantes que influyen en la construcción de un sólido proceso de entrenamiento, donde el éxito en el rendimiento deportivo constituye una consecuencia lógica del proceso, y no un fin en sí mismo.

La formación técnica no se puede limitar simplemente al aprendizaje de los gestos técnicos, sino que hay que considerar también las condiciones de juego reales, es decir, practicar con contrarios activos, con un ritmo elevado, en espacios reducidos y con el principio de resolución más oportuna de problemas. La técnica y la táctica forman una unidad. El entrenamiento de la técnica como fin absoluto ayuda a formar, eso es cierto, a los malabaristas y artistas del balón, pero no a los jugadores que son capaces de resolver una situación táctica aplicando sus condiciones técnicas eficazmente. (Benedek, 1998, pág. 41)

Según el autor uno de los componentes esenciales para que la acción motora sea eficaz es la técnica, entendiendo por esto; a aquellos procedimientos para responder lo más racional y lo más económicamente posible a un problema ya determinado.

### **La Técnica en el Fútbol**

El jugador técnico no es aquel que tiene un alto nivel de habilidad, sino el que relaciona de forma eficaz este nivel con el resto de los fundamentos. El jugador tiene que aprender a dominar la pelota a un bajo la carga de las múltiples presiones producidas por el comportamiento diferenciado de numerosos adversarios y compañeros. En estas situaciones la concentración y atención están siempre más o menos dispersas y no se dirigen sólo hacia el balón. La manera, el momento de patear y todo comportamiento con la pelota difieren y dependen siempre de la situación. (Sanz, 1996) nos dice que *“Es la manifestación de un determinado nivel de habilidad en una acción, relacionándola con los aspectos tácticos, psicológicos y físicos que intervienen*

*en la jugada*” en el fútbol, como en todos los deportes, existen gestos motores, movimientos especiales que al realizarse interactuando con el balón, se convierten en fundamentos técnicos.

Los fundamentos se realizan con el propósito de perfeccionar las acciones del fútbol y ahorrar energía. Son estos elementos los que deben ir fundamentando los criterios que se deben observar en los jugadores a la hora de ser seleccionados para conformar los equipos competitivos de los clubes. Como menciona (Vallodoro, 2010). *“Se entiende por técnica deportiva aquellos procedimientos desarrollados en general por la práctica para responder, lo más racional y económicamente posibles, a un problema gestual determinado. Puede sufrir modificaciones que corresponden a la personalidad del individuo”*. A pesar de que la técnica no tiene la misma importancia en todos los deportes, su entrenamiento no debe ser descuidado. Desde una perspectiva práctica, la técnica no es otra cosa que el gesto motor que mayores beneficios otorga frente a una situación determinada. Se trata del cómo hacer algo.

### **La Táctica Deportiva**

*“La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición”* (Bedolla, 2003)

Como lo comenta el autor preparar al jugador para desenvolverse con éxito ante los numerosos problemas tácticos que a cada instante le presenta el fútbol durante la competencia. Formar en el jugador una mentalidad de juego que le permita tomar iniciativas o variar planes de

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

juego, de acuerdo al desarrollo de un partido de futbol, desarrollándose por medio de tres mecanismos (percepción – decisión – ejecución) la inteligencia de juego.

### **Las Capacidades Visuales Necesarias en el Fútbol**

Un jugador de fútbol debe tener correctamente desarrolladas ciertas capacidades visuales para que su rendimiento sea lo más eficaz posible.

**La agudeza visual:** permitirá al jugador el máximo detalle del objeto. Es frecuente ante objetos estáticos como la portería o el balón en el lanzamiento de un penalti. Pero cuando el jugador necesita nitidez ante estímulos móviles, característicos del propio juego, utiliza su capacidad de persecución o de seguimiento de movimientos, que le permitirá calcular las trayectorias y velocidades del balón y de los demás jugadores y, en definitiva, poder ejecutar los fundamentos técnico-tácticos correctamente.

**La flexibilidad focal:** es la habilidad de variar el enfoque de los objetos de visión próxima a visión lejana y viceversa, sin experimentar visión borrosa. En el fútbol, el enfoque del balón próximo a los pies se ve alterado rápidamente por el enfoque de un compañero a larga distancia.

**La amplitud del campo visual:** del futbolista o su visión periférica depende de la capacidad de detección y del grado de atención del jugador. A mayor visión periférica, podrá detectar más estímulos externos con una sola fijación de la mirada, situación que es muy frecuente en fútbol por la necesidad de actuar con rapidez.

***La percepción de la profundidad:*** depende mucho del grado de la “binocularidad”, es decir, de utilizar ambos ojos de forma unitaria, simultánea y eficaz para que la fusión de las imágenes de ambos aporte una imagen lo más clara posible. Permitirá la exacta localización del balón, de los compañeros y de los oponentes en el espacio.

***El tiempo de reacción visual:*** es una habilidad fundamental en los deportes de equipo en los que se exige una alta velocidad de ejecución que sólo es posible gracias a una rápida percepción y toma de decisión.

Hacia una mayor consideración de un entrenamiento de las capacidades visuales en el fútbol todas estas distintas capacidades visuales influyen en el rendimiento técnico-táctico y también físico del futbolista. Eso tanto a nivel individual como a nivel colectivo (los ojos como punto de salida de una buena comunicación y colaboración). Por esta razón hay que intentar formar y entrenar a jugadores que sepan mirar, percibir y analizar los acontecimientos de cada situación y decidir la mejor solución.

### **Formación Deportiva**

El autor Sánchez nos demuestra que debe haber un seguimiento en donde el niño deberá ir conociendo desde lo más simple a lo más complejo “*es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva*” (Sanchez, 2007) Para lograr cambios en los modelos de entrenamientos deportivos y que estos contribuyan a un mejor desarrollo de habilidades básicas motoras debemos adquirir el conocimiento del propio cuerpo y su capacidad de movimiento del

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

correr y saltar, las nociones básicas para la percepción y adecuación a factores espaciales, temporales para desarrollar habilidades motrices básicas correr y saltar en la acción del propio cuerpo y en el manejo de objetos. Todo esto favorece el desarrollo natural de las capacidades físicas y la maduración en el fútbol y en el juego para desarrollar habilidades motrices.

Los juegos múltiples en las prácticas deportivas ayudan a adquirir conocimientos básicos parciales y globales del mayor número de deportes mediante prácticas deportivas, donde se pretende mejorar y ampliar la forma básica de los deportes.

El fútbol, como cualquier otro deporte, es un medio de la Educación Física, cuyos objetivos deben ser los formativos. Existen etapas en la formación de un deportista, estas deben ser respetadas, jamás deben pasarse por alto o intentar ignorarlas y lo que es más importante, no debe procurarse acelerar el camino de estas, en su tiempo y forma de maduración. Es necesario ser paciente y no pensar que el niño que hoy tenemos en nuestras manos será un buen deportista de elite o jugador profesional, gracias a nosotros, apenas somos unos de los muchísimos factores que harán que ese niño, algún día, pueda ser un deportista de primera línea. La formación de un deportista debe ir de lo general a lo particular, no sirve de nada salir campeón a los 12 años en el fútbol, cuando no hay deportistas adultos campeones en varios deportes.

### **Marco Metodológico**

Dentro de este proceso se vio como fue la interacción entre los niños de la muestra, que se logró observar durante las sesiones de clase, En esta investigación se utilizó un enfoque de tipo interpretativo para esto hago referencia en el autor Martin Heidegger.

Se refiere a la interpretación de la Interacción Social en la que propone que se deben estudiar las interpretaciones y significados que las personas le dan cuando interactúan, en distintas situaciones y la realidad social en la cual viven, esto es constante y los significados que se le otorgan pueden modificarse por otros, estos cambios son importantes para el interaccionismo simbólico. (Heidegger, 1994)

Según el autor se requirió ver la relación existente entre la orientación corporal y el desarrollo motriz de los niños de las sesiones de entrenamiento, para así lograr determinar si existe una adecuada formación, identificando como está el jugador frente a su etapa de motricidad y su coordinación mediante los juegos y las prácticas de fútbol ya que todo está relacionado con lo que se pretendió indagar.

El tipo de investigación es Mixta (Cualitativa – Cuantitativa), medición técnica de cada niño por medio de pruebas o test específicos y cualitativa que identifica el proceso que se lleva a cabo y que demuestra lo planteado y como se profundizó el conocimiento adquirido y así mismo se comprendió acerca de la orientación corporal aplicada al fútbol. *“Es la complementación de los enfoques cualitativo y cuantitativo, ya que cantidad y calidad no son más que aspectos complementarios de un mismo hecho”* (Nerida, 1999, pág. 51)

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

Como lo menciona anteriormente es fundamental el trabajo para la elaboración de los aspectos técnico – tácticos, esta es la etapa de aprendizaje más favorable. Los fundamentos técnicos del fútbol y su aplicación en las diferentes situaciones de juego, fueron desarrollados de manera intensa, el aspecto colectivo es fundamental en el objetivo de las acciones técnicas y en base a esto se plantearon diversos trabajos. A la vez se incluyeron los componentes físicos motores como la velocidad, fuerza y resistencia.

Una sesión de entrenamiento de fútbol de iniciación se puede resumir en jugar, aprender y divertirse. La clave, es enseñar a los niños las bases del propio juego, permitiéndoles de esta forma desarrollar sus propias habilidades físicas y mentales a través del mismo. Es trascendental darle importancia a la diversión y a la educación en todas las sesiones de entrenamiento.

### **Población**

Se seleccionaron 10 niños de una población de 46 estudiantes del Colegio José Celestino Mutis, de la Escuela Fusacatán, entre las edades de 9 a 12 años, que cursaban cuarto y quinto de primaria, se escogieron los jóvenes para la muestra con un encuentro deportivo en donde se realizó la selección. Los niños cuentan con un conocimiento previo del fútbol y su huella motriz bien marcada. Resaltando que no tienen ningún proceso anterior específico. Esto beneficiará a la aplicación de la fundamentación técnica y el respectivo desarrollo de la orientación corporal.

A continuación se relacionara la población de la muestra, el género, edad y posición de juego.

<b>Nombres</b>	<b>Genero</b>	<b>Edad</b>	<b>Posición</b>
JEBF	M	9	Defensa
MECO	M	10	Defensa
PJCC	M	10	Defensa
JEGC	M	11	Defensa
CADM	M	11	Volante
JMGM	M	10	Volante
MAHB	M	12	Volante
MDGG	M	11	Volante
DDML	M	11	Delantero
KDRG	M	10	Delantero

**Tabla # 1: Nombres, Género, Edad y Posición de Juego**

### **Variables**

#### **Coordinación**

El fútbol, como actividad, está compuesto de una gran variedad de movimientos y acciones cíclicas y acíclicas. Según (risco, 1991) *“la capacidad de hacer intervenir armoniosa, económica y eficazmente los músculos que participan en la acción, en conjunción perfecta con el espacio y el tiempo.”* demostrando que el aprendizaje y el entrenamiento debe estar compuesto por esquemas y programas motrices generales, dando lugar a patrones de movimiento que en mi caso el futbol se implementaron de manera más fluida.

Se desarrolló la coordinación óculo-motora con ejercicios donde se trabajó con balón, con las distintas partes con las que se golpee y siempre en movimiento. Y la coordinación

dinámica general se hará necesaria para las acciones cíclicas por lo que también fue entrenada y en ningún caso olvidada.

***Los componentes de la coordinación:*** Cuando hablamos de coordinación tenemos que referirnos a varios componentes que, a modo de “sub-capacidades” o sub-coordinaciones” o elementos más primarios lo conforman, por lo que debemos de entender capacidades coordinativas en lugar de solo coordinación.

***Las edades para el desarrollo de la coordinación:*** Las edades más críticas tienen su desarrollo más intenso hasta el inicio de la pubertad, once-doce años, debido al nivel evolutivo alcanzado hasta ese momento por el sentido sensitivo y cognitivo reflejado por una excelente potencial de percepción y observación, además se determina el desarrollo y maduración del sistema nervioso, por lo tanto es la etapa ideal para la adquisición de experiencias de movimiento.

Con más edad puede mejorarse, pero la tendencia al aprendizaje motor natural espontáneo disminuye y da lugar finalmente a favor de los procesos de aprendizaje más bien racionales, en la adolescencia; por ello el nivel logrado es inferior y más costoso. A los catorce años aún puede existir avances en la coordinación, pero sino ha habido un trabajo de base será muy difícil elevar los niveles adquiridos.

A continuación se relacionan las variables tenidas en cuenta en los test y pruebas

<b>Variable</b>	<b>Test a utilizar</b>	<b>Resultados que arroja</b>
Coordinación dinámica general y viso motriz.	Prueba desplazamiento en zig zag con el balón	Observar el desplazamiento en el espacio con elemento. Basado en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos.
Coordinación viso motriz	Prueba de conducción-control de balón	Muestra la anticipación al elemento “balón” Conciencia en superficie de contacto y pierna adecuada.
Coordinación dinámica general y viso motriz	Test de aceleración	Evaluar el grado de coordinación en el espacio y la reacción a estímulos externos.

**Tabla # 2: Test o Pruebas para la evaluación de variables.**

### **Herramientas de la Investigación**

Se realizaron pruebas y test técnicos de orientación corporal. Pre-Test y Post-Test y así observar el desarrollo y proceso de evolución de cada niño. Aplicación de Test y Descripción a los niños del desarrollo del test y su orden, así como de su sistema de puntuación. Práctica previa de la prueba. Según Wightman (1994) *“los deportistas que están motivados desde sí, intrínsecamente, no esperan de los otros que los motiven. Para ellos su propia determinación y la actividad deportiva les motiva.”* Su recompensa es disfrutar jugando y desarrollarse mediante el deporte.

Hoy en día se conoce que el uso de las pruebas físicas deben en lo posible reproducir los movimientos característicos de cada disciplina, bien sea de laboratorio o en el campo deportivo. El Fútbol es un deporte de carácter intermitente donde se relacionan períodos de alta intensidad en cortos períodos de tiempo espaciados por períodos de media y baja intensidad de duración mucho más larga. Esto además también asimilado a los cambios de dirección y diversidad de movimientos que el jugador realiza durante un partido.

**Instrumento de Recolección de Información:** Test y Pruebas donde se valoró el desarrollo de la coordinación motriz, dinámica general, óculo motriz y viso-motriz, por un procedimiento cualitativo de observación y evaluación objetiva de la ejecución de la habilidad desarrollada en cada test. Diarios de campo que evidenciaran el proceso metodológico.

**Secuencia Metodológica:** Se inició con la recolección de datos para la información como lo fueron; nombres, apellidos, edad, posición de juego. Luego se desarrolló el planteamiento de actividades físico técnicas y la observación para el previo análisis de la orientación corporal, como se posicionan los niños en el terreno de juego y así enfocar y priorizar más específicamente las tareas a desarrollar de cada uno de los niños.

El fútbol actual demanda diferentes aspectos técnicos que deben conocer y saber realizar los niños, con un mínimo de eficacia en el aspecto técnico, ellos son los siguientes:

- Dominar con habilidad y destreza correctamente el balón.
- Controlar y orientar la eficacia de contacto y a diversas distancias.
- Driblar y fintar al oponente y no a uno mismo.
- Saber decidir la mejor jugada que se presente.
- Interpretar y recuperar el balón con eficacia.
- Tener un gran sentido de la anticipación, tanto en ataque como en defensa.

Realización de la propuesta por medio de las pruebas y test, iniciando con los pre-test para así crear unos trabajos o procesos de entrenamiento técnicos y en donde se enfoque a el desarrollo de las falencias y el pleno mejoramiento de su orientación corporal en el futbol, luego unos post test para demostrar la evolución de su posición o perfil en determinadas situaciones de juego y como han evolucionado sus aspectos motrices.

Llevando una secuencia en los datos recolectados con su respectivo control, por medio de tablas y graficas que muestran la evidencia que se pretende lograr. Así mismo planes de clase en donde se evidencia el proceso trabajado y el progreso en las determinadas fases del entrenamiento

Se realizaron encuentros futbolísticos en las primeras prácticas donde se conocieron las habilidades futbolísticas de cada jugador, ya que es de suma importancia identificar las reacciones del niño en distintas acciones del juego. Y así determinar variables como lo son: Colectividad, Conducción, Visión periférica, Ubicación temporal y espacial, Fundamentación técnica y táctica y así aplicar una evaluación inicial en donde se trabajaron las pruebas o test diseñados para observar en qué condiciones están los niños.

### **Descripción y Resultado de Test y Pruebas**

Se realizaron Test y Pruebas enfocados hacia la orientación corporal. Pre-test y post-test y así observar el desarrollo y proceso de evolución de cada niño.

**Test Control de Balón.** Autor: Roberto Montes García (Esp, 2002)

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

**Protocolo:** Pretende medir la coordinación dinámica general y viso motriz. Evaluando reacción a estímulos externos.

**Desarrollo:** Se divide los niños, en grupos de a tres y decimos a cada trío que se enumere. El # 1, tendrá el balón en su poder y se ubicara en mitad del campo. El # 2 se colocará al frente para recibir el balón cerca del área de portero, a cinco metros y el # 3, estará detrás del # 2, a 1 metro, y será el primer protagonista en la acción de anticipar. El numero # 1 à Servir el balón con pase de empeine o borde interno al N° 2 # este debe de anticiparse al balón, para así evitar posibles anticipaciones defensivas, y además debe de fijarse en el movimiento del defensor, y de esta manera orientar el control de balón hacia el lado de donde esté éste. También ha de utilizar las superficies de contacto adecuadas para la situación (interior del pie), y utilizar la pierna adecuada para controlar el balón y no sólo la dominante, ya que en algunos casos esto puede endentecer el control. Si el jugador cumple todo esto conseguirá realizar un tiro a portería antes de la llegada del defensor.

**Evaluación:** El sonido del silbato dará el inicio, cada jugador realizara 2 intentos en posición # 1 y se evaluó el número de goles convertidos determinados por límite de tiempo (3) minutos.

### **Test Precisión de Pase.** Autor: Roberto Montes García (Esp, 2002)

**Protocolo:** Previa explicación de la prueba, se hace énfasis en correcta posición u orientación corporal antes de recibir el balón para luego introducirlo entre los conos.

**Desarrollo:** El docente realizara los pases a jugador que estará ubicado en mitad del campo esperando recibir el balón. El jugador anticipara el control y dominio del balón por medio de un adecuado ajuste corporal para luego rápidamente desde la ubicación donde se encuentra

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

tratar de introducirlo entre los conos ya establecidos al otro lado del campo. No tiene relevancia con quien pierna lo realice.

**Evaluación:** se ubicó cinco mini porterías por las cuales deberá pasar el balón. Se realiza dos intentos por cada jugador para un total de 10 tiros a las porterías y se evaluará la efectividad del ejercicio tomando nota de las anotaciones conseguidas.

**Test Tiro a Portería.** Autor: Roberto Montes García (Esp, 2002)

**Protocolo:** previa explicación de la prueba y la correcta ubicación en el espacio. Control orientado, toma de decisiones en situaciones de juego. Tres jugadores en determinado espacio del campo, el numero 1 será en este caso el que va a ser evaluado, partirá de una posición de espaldas a la portería, aproximadamente a tres metros del área. Un compañero, el número 1 y en banda derecha. El jugador número 3, se situará en la línea de banda izquierda a la altura del jugador 1. Por último, en la portería se situarán dos conos junto a cada palo. Número 2 se situará con balón a unos 7 metros más retrasado que el número 1.

**Desarrollo:** El test comienza cuando el jugador 2 realiza un pase al pie al jugador 1, el cual debe realizar un tiro a portería desde fuera del área antes de que el jugador 3 (que empieza a correr en el momento en que el jugador 2 tira el pase). El jugador 2 intenta evitar el tiro.

**Evaluación:** Cada jugador realizará 10 tiros debe de conseguir realizar el tiro de forma rápida, de manera que logre golpear al balón sin que el jugador le moleste.

### **Test y Pruebas de Variables**

**Test de Aceleración.** Autor: Roberto Montes García (Esp, 2002)

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

**Protocolo:** El test consiste en capacidad de cambiar rápidamente direcciones sin la pérdida de velocidad, balance, o control. Acelerar, desacelerar, dar vuelta en diversas direcciones y correr a diversos ángulos.

**Desarrollo:** un jugador parte con un balón desde la media luna del campo de juego, tiene que ingresar el balón en el área chica y nuevamente ir a la media luna y repetir toda la acción una vez más a la máxima velocidad posible, tomándose el tiempo de todo el recorrido (aproximadamente 11 mts. x 4 largos = 44 mts.)

**Evaluación:** cada jugador realiza 2 intentos y se tomara el mejor tiempo.

### **Prueba Desplazamiento en zig zag con Balón.** Autor: Roberto Montes García (Esp, 2002)

**Protocolo:** Pretende medir la coordinación dinámica general y viso motriz.

**Desarrollo:** La prueba consiste en recorrer el circuito de cinco platillos, según se indica, en zig-zag entre ellos con un balón de futbol en recorrido la conducción de pie, puede ser con izquierda o con derecha indiferentemente. Se inicia en punto de salida y se toma el tiempo en el mismo lugar.

**Evaluación:** Se realizan dos intentos y se anota el mejor de los dos tiempos obtenidos en el recorrido, expresado en segundos y décimas de segundo. Anotándose el mejor de dos intentos. Ej.: 15,01 seg.

### **Prueba de Conducción Control de Balón.** Autor: Roberto Montes García (Esp, 2002)

**Protocolo:** Conducción (viso-motriz).

**Desarrollo:** Desde un punto de salida se recorre una distancia de ida y vuelta de los cinco conos, pero sin hacer eslabon, mientras se conduce un balón de fútbol. La prueba finaliza cuando el balón sobrepasa el último cono o platillo.

**Evaluación:** Es conveniente advertir la necesidad de no mirar el balón y utilizar de forma coordinada ambos pies. Se realizaran dos intentos y se tomara el mejor tiempo expresado en segundos.

### **Análisis Pruebas Desarrolladas**

Presento los resultados de las pruebas y test utilizados y desarrollados en los niños de la escuela Fusacatán entre las edades de 9 y 12 años. Todos de género masculino. Los mismos que fueron obtenidos a través de la tabulación de la información de campo, para la adquisición de los objetivos planteados.

Para llevar a cabo la aplicación de estas pruebas. Se contó con la colaboración del docente del área de educación física. Esta fase del estudio requirió la aplicación de pruebas a los alumnos, y estas se realizaron en horas lectivas. De 10 am a 12 pm

Para la aplicación de las pruebas se tuvo en cuenta lo siguiente:

- Se eligió el grupo tomado para la muestra. Diez (10) niños
- Para la aplicación de las pruebas se siguió un orden numérico. Determinado por el docente de la investigación
- El alumno ha entendido el procedimiento de cada prueba, de acuerdo a la previa explicación del docente.

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

- Han practicado y se sienten cómodos con las pruebas. Se da un tiempo límite para practicar libremente en los test que van hacer aplicados.
- Entienden el procedimiento de inicio y finalización.
- Entiende las expectativas de antes, durante y después de las pruebas. Ya que se evaluara en los tres momentos
- No está enfermo ni lesionado. Antes de iniciar el jugador debe estar en buenas condiciones de salud. Asistencia de enfermería por cargo de la escuela.
- Ha realizado un calentamiento apropiado. Previo para no tener complicaciones durante las actividades.

## Diseño de Trabajo

### Plan de Sesión de Clases en Fútbol

Para la elaboración y diseño de las sesiones de clase se tuvo en cuenta los siguientes pasos.

**Macro cicló:** Se elabora un plan de trabajo en el cual se dé un espacio deportivo para los niños de la escuela Fusacatán, entre los cuales se presentaron aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y sociales. Todo esto por medio de ejercicios que permitan el perfeccionamiento de los mismos. Teniendo en cuenta que la práctica deberá establecer procesos de enseñanza apropiados para el desarrollo de la orientación corporal en el futbol.

**Meso ciclo :** Se desarrolló habilidades físicas y técnicas para aplicar en el transcurso de las primeras semanas para adquirir y fortalecer procesos formativos de la técnica con el fin de

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

mejorar sus fundamentos futbolísticos, y una buena adecuación física para la asimilación del juego y con ello la implementación de ejercicios que permitan el manejo de la orientación corporal:

Los días que se intervinieron fueron lunes y viernes en el horario de 10 am a 12 pm, Instalación: Unidad Educativa Municipal José Celestino Mutis (sede Fusacatán).

### **Desarrollo de las Sesiones de Clase**

#### **Capacidades Básicas a Desarrollar:**

Las capacidades que se pretendieron desarrollar en las sesiones de clase en fútbol fueron;

- Dominio con habilidad y destreza correctamente el balón.
- Control y Orientación la eficacia de contacto y a diversas distancias.
- Drible y Finta al oponente y no a al mismo jugador.
- Anticipa, tanto en ataque como en defensa.

A continuación en la tabla 3 se relaciona el micro ciclo, objetivo, dirección funcional, dirección físico motriz y evaluación que se realizó en el desarrollo de las sesiones de clase.

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

MICROCICLO	OBJETIVO	DIRECCION FUNCIONAL	DIRECCION FISICO-MOTRIZ	EVALUACION
1	Realiza trabajos físicos, por medio de juegos que se asimila al futbol	MIXTA	Resistencia mixta	Desempeño
2	Realiza trabajos para la conducción, pase y recepción del balón y su correcta orientación en situaciones reales de juego	Visión periférica	Resistencia mixta Técnica	Rendimiento
3	Manejo de las diferentes superficies de contacto y trabajos de dribling, incluyendo trabajos físicos	MIXTA	Resistencia mixta Técnica	Desarrollo de la actividad
4	Encuentros deportivos contra ellos mismos y contra otros equipos de la misma categoría y de la misma sede	MIXTA	MIXTA	Inteligencia

**Tabla #3: Desarrollo de las Sesiones de Clase en Fútbol**

**Meso ciclo 1:** Desarrollar habilidades físicas y técnicas para aplicar en el transcurso de las primeras semanas para adquirir y fortalecer procesos formativos de la técnica con el fin de mejorar sus fundamentos futbolísticos, y una buena adecuación física para la asimilación del juego.

<b>MICROCICLO</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DIRECCION FUNCIONAL</b>	<b>DIRECCION FISICO- MOTRIZ</b>	<b>EVALUACION</b>
1	Realizar trabajos de interpretación y recuperación, juego amplio para reconocer posiciones de juego	MIXTA	Resistencia mixta Tecnico-Tactica	COLECTIVIDAD
2	Trabajo de remates a portería evadiendo obstáculos o compañeros de juego	MIXTA	Resistencia mixta Tecnico-Tactica	EFFECTIVIDAD
3	trabajo técnico táctico para la anticipación aplicada al futbol	AEROBICA	Técnica	RENDIMIENTO

**Tabla #4: Desarrollo de las Sesiones de Clase en Fútbol**

**Meso ciclo 2:** Asimilar y diferenciar las diferentes posiciones en el futbol dentro del terreno de juego, analizando la que mejor se adecua a cada jugador e indicar las diferentes funciones de juego de cada jugador sin olvidar por completo los trabajos físicos y técnicos que los niños deben realizar para el desarrollo de la orientación corporal.

#### **Análisis de los Test Físicos**

A continuación la muestra de los test o pruebas con sus respectivos protocolos, que fueron aplicados a los niños en diferentes etapas del proceso; así como también el promedio de las pruebas iniciales y finales con su respectiva desviación típica para observar el comportamiento

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

del grupo frente al proceso de entrenamiento. Cuadros de resultados de cada test y prueba y graficas de muestra. Posteriormente se entra a analizar los desempeños grupales e individuales según el test y la etapa de aplicación.

### Test Control de Balón.



**Objetivo:** Pretende medir la coordinación dinámica general y viso motriz. Evaluando reacción a estímulos externos.

**Desarrollo:** Dividimos a los niños, en grupos de a tres y decimos a cada trío que se enumere. El # 1, tendrá el balón en su poder y se ubicara en mitad del campo. El # 2 se colocará al frente para recibir el balón cerca del área de portero, a cinco metros y el # 3, estará detrás del # 2, a 1 metro, y será el primer protagonista en la acción de anticipar. El numero # 1 à Servir el balón con pase de empeine o borde interno al N° 2 # este debe de anticiparse al balón, para así evitar posibles anticipaciones defensivas, y además debe de fijarse en el movimiento del defensor, y de esta manera orientar el control de balón hacia el lado de donde esté éste. También ha de utilizar las superficies de contacto adecuadas para la situación (interior del pie), y utilizar la pierna adecuada para controlar el balón. Si el jugador cumple todo esto conseguirá realizar un tiro a portería antes de la llegada del defensor.

**Evaluación:** El sonido del silbato dará el inicio, cada jugador realizara 2 intentos en posición # 1 y se evaluara el número de goles convertidos determinados por límite de tiempo (3) minutos.

A continuación los resultados del Pre y Pos Test del Test control de balón evidenciando el mayor número de anotaciones.

<b>Nombres</b>	<b>Pre test</b>	<b>Post test</b>
JEBF	9	11
MECO	10	11
PJCC	7	12
JEGC	11	10
CADM	5	12
JMGM	10	12
MAHB	12	15
MDGG	8	13
DDML	8	12
KDRG	8	8
<b>Promedio</b>	8,8	11,6
<b>desviación estándar</b>	4,17	3,37
<b>coeficiente de variación</b>	47,38	29,05

**Tabla # 5: Resultados Test Control de Balón**

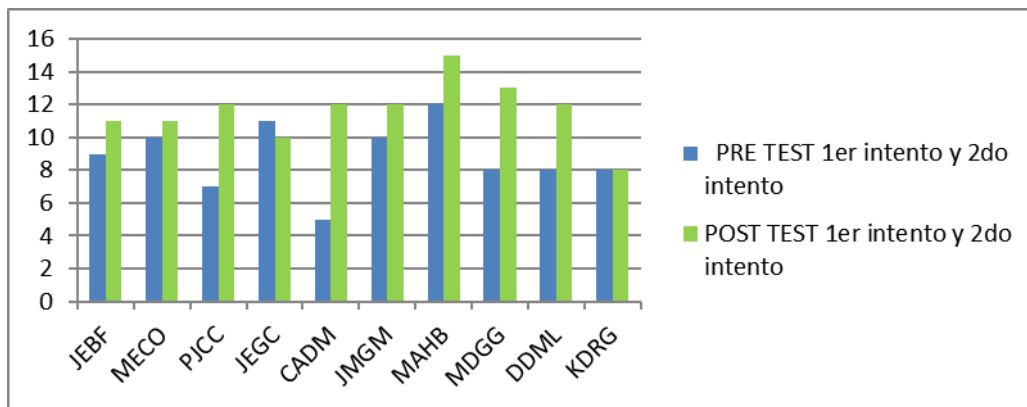
### **Análisis Test de Control**

**Análisis:** El resultado nos muestra el desempeño individual en el test de control en el pre y post del proceso, como datos relevantes encontramos que los menores desempeños en el pre test fueron para CADM y PJCC con un puntaje de 5 y 7 respectivamente y el mayor desempeño para MAHB con un puntaje de 12; en el post test ahora KDRG es el que tiene el menor desempeño con un puntaje de 8 igual al pre test pero que en similitud con el grupo hay una muy

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

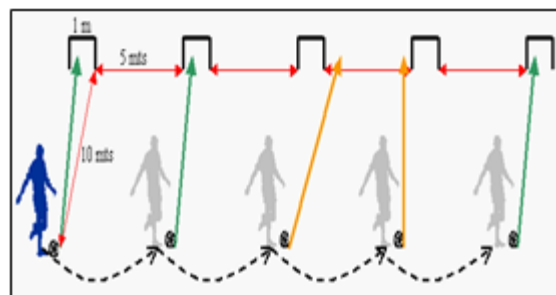
buena progresión, en la mayor posición encontramos a MAHB con un puntaje de 15 y se mantiene con el mejor desempeño.

observando que el promedio estaba en 8,8 y que la desviación estándar era de 4.17 % es decir que la dispersión del grupo estaba un poco alejada del promedio establecido; sin embargo, al final del proceso en el pos test, observamos que el promedio aumento considerablemente ubicándose en 11,6 siendo esto un buen indicador sobre el proceso de entrenamiento llevado a cabo, la desviación típica disminuyo de 4,17 a 3,37 % lo que indica que los participantes lograron el desempeño esperado y sus resultados estuvieron en el promedio establecido



**Grafica # 2 Comparación Test Control de Balón**

### Test Precisión de Pase.



Grafica # 3 precisión de pase

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

**Objetivo:** previa explicación de la prueba haciendo énfasis en correcta posición u orientación corporal antes de recibir el balón para luego introducirlo entre los conos.

**Desarrollo:** docente realizara los pases a jugador que estará ubicado en mitad del campo esperando recibir el balón. El jugador anticipara el control y dominio del balón por medio de un adecuado ajuste corporal para luego rápidamente desde la ubicación donde se encuentra tratar de introducirlo entre los conos ya establecidos al otro lado del campo. No tendrá relevancia con quien pierna lo realice.

**Evaluación:** se ubicaran cinco mini porterías por las cuales deberá pasar el balón. Se realizaran dos intentos por cada jugador para un total de 10 tiros a las porterías y se evaluará la efectividad del ejercicio tomando nota de las anotaciones conseguidas.

A continuación los resultados del Pre y Pos Test del Test Precisión de Pase evidenciando la mayor cantidad de aciertos de cada jugador:

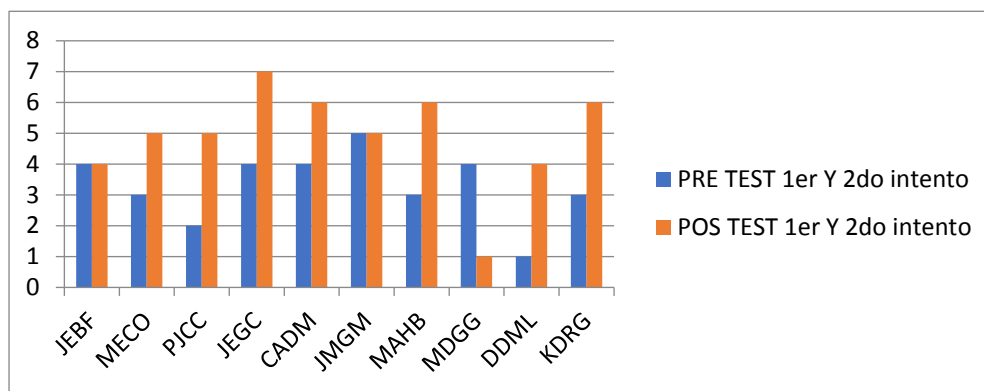
<b>Nombres</b>	<b>Pre test</b>	<b>Post test</b>
JEBF	4	4
MECO	3	5
PJCC	2	5
JEGC	4	7
CADM	4	6
JMGM	5	5
MAHB	3	6
MDGG	4	1
DDML	1	4
KDRG	3	6
<b>promedio</b>	3,3	4,9
<b>desviación estándar</b>	1,34	2,76
<b>coeficiente de variación</b>	40,6	56,32

**Tabla # 6 Resultados Test Precisión de Pase**

**Análisis Test Precisión de Pase**

**Análisis:** la tabla nos muestra el desempeño individual en el test de control en el pre y post del proceso, como datos relevantes encontramos que los menores desempeños en el pre test fueron para DDML y PJCC con un puntaje de 1 y 2 respectivamente y el mayor desempeño para JMGM con un puntaje de 5; en el post test ahora MDGG es el que tiene el menor desempeño con un puntaje de 1 siendo más bajo que la prueba de pre test que fue de 4, en la mayor posición encontramos a JEGC con un puntaje de 7 superando el máximo resultado del pre test y así mismo el de los post test.

Observando que el promedio estaba en 3,3 y que la desviación estándar era de 1,34 % es decir que la dispersión era casi sobre la mitad del grupo; sin embargo, al final del proceso en el pos test, observamos que el promedio aumento ubicándose en 4,9 siendo esto un buen indicador sobre el proceso de entrenamiento llevado a cabo, la desviación típica se mantuvo en relación con el pre test lo que indica que los resultados estuvieron muy dispersos variando entorno a la población en general.



**Grafica # 4 Comparación Test Precisión de Pase**

### Test Tiro a Portería



**Objetivo:** Control orientado y toma de decisiones en situaciones de juego.

**Desarrollo:** Tres jugadores en determinado espacio del campo. El número 1 será en este caso el que va a ser evaluado, partirá de una posición de espaldas a la portería, aproximadamente a tres metros del área. Un compañero, el número 1 y en banda derecha. El jugador número 3, se situará en la línea de banda izquierda a la altura del jugador 1. Por último, en la portería se situarán dos conos junto a cada palo. Número 2 se situará con balón a unos 7 metros más retrasado que el número 1. El test comienza cuando el jugador 2 realiza un pase al pie al jugador 1, el cual debe realizar un tiro a portería desde fuera del área antes de que el jugador 3 Trate de intervenir y evitar el tiro.

**Anotación:** Cada jugador realizará 10 tiros debe de conseguir realizar el tiro de forma rápida, de manera que logre golpear al balón sin que el jugador le moleste.

A continuación los resultados del Pre y Pos Test del Test tiro a portería evidenciando la mayor cantidad de aciertos de cada jugador:

<b>Nombres</b>	<b>Pre test</b>	<b>Post test</b>
JEBF	3	5
MECO	2	5
PJCC	1	4
JEGC	3	6
CADM	3	4
JMGM	2	6
MAHB	4	7
MDGG	1	3
DDML	1	6
KDRG	3	8
<b>promedio</b>	<b>2,3</b>	<b>5,4</b>
<b>desviación estándar</b>	1,12	2,26
<b>coeficiente de variación</b>	48,69	41.85

**Tabla # 7 Resultados Test Tiro a Portería**

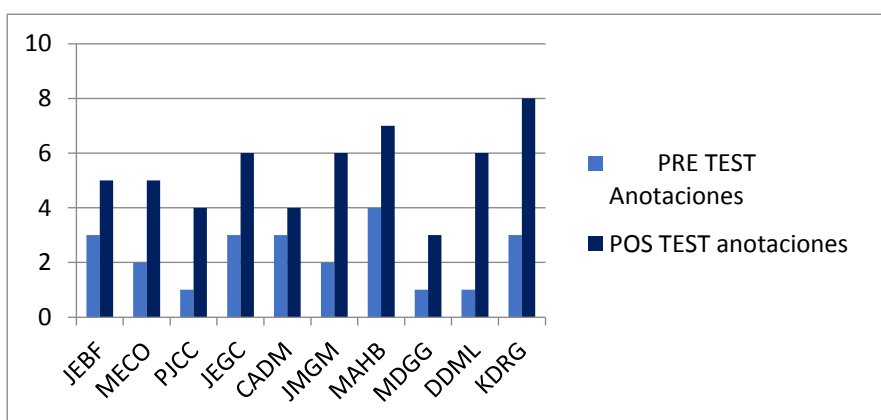
### **Análisis Test Tiro a Portería**

A continuación nos muestra los resultados obtenidos en la aplicación del test de tiro a portería de acuerdo a los dos momentos del proceso:

**Análisis:** la tabla nos muestra el desempeño individual en el test de tiro a portería en el pre y post del proceso, como datos relevantes encontramos que los menores desempeños en el pre test fueron para PJCC, MDGG YDDML con un puntaje igual a 1 y el mayor desempeño para MAHB con un puntaje de 4; en el post test ahora MDGG mantuvo el menor puntaje con relación al grupo pero individualmente mejoro su promedio con un puntaje de 3, en la mayor posición encontramos a KDRG con un puntaje de 8.

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

observando que el promedio estaba en 2,3 y que la desviación estándar era de 1,12 % es decir que la dispersión del grupo estaba un poco alejada del promedio establecido; sin embargo, al final del proceso en el pos test, observamos que el promedio aumento considerablemente ubicándose en 5,4 resaltando el programa de entrenamiento y la efectividad del test, la desviación se mantuvo en relación al promedio, los participantes lograron el desempeño esperado y sus resultados evidencian una mejor progresión.



**Grafica # 6 Comparación Test Tiro a Portería**

### Test y Pruebas de Variables

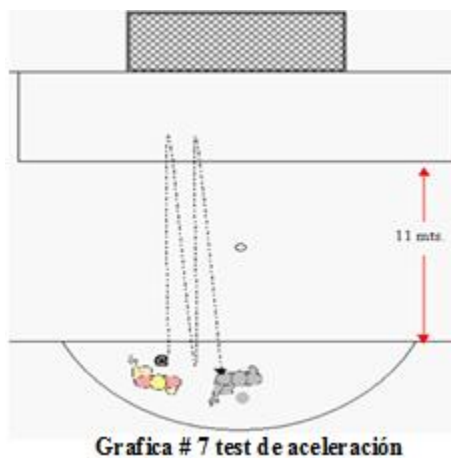
#### Test de Aceleración

**Objetivo:** capacidad de cambiar rápidamente direcciones sin la pérdida de velocidad, balance, o control. Acelerar, desacelerar, dar vuelta en diversas direcciones y correr a diversos ángulos.

**Desarrollo:** un jugador parte con un balón desde la media luna, tiene que ingresar el balón en el área chica y nuevamente ir a la media luna y repetir toda la acción una vez más a la máxima velocidad posible, tomándose el tiempo de todo el recorrido (aproximadamente 11 mts. x 4 largos = 44 mts.)

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

**Evaluación:** cada jugador realiza 2 intentos y se tomara el mejor tiempo.



A continuación los resultados del Pre y Pos Test del Test de aceleración evidenciando el mejor tiempo de cada jugador.

<b>Nombres</b>	<b>Pre test</b>	<b>Post test</b>
JEBF	27,14	24,04
MECO	26,05	25,55
PJCC	26,98	24,88
JEGC	28,25	26,15
CADM	29,14	27,44
JMGM	25,27	25,05
MAHB	26,06	24,34
MDGG	27,02	26,13
DDML	28,59	26,69
KDRG	27,64	25,11
<b>promedio</b>	27,214	25,538
<b>desviación estándar</b>	1,49	1,13
<b>coeficiente de variación</b>	5,47	4,42

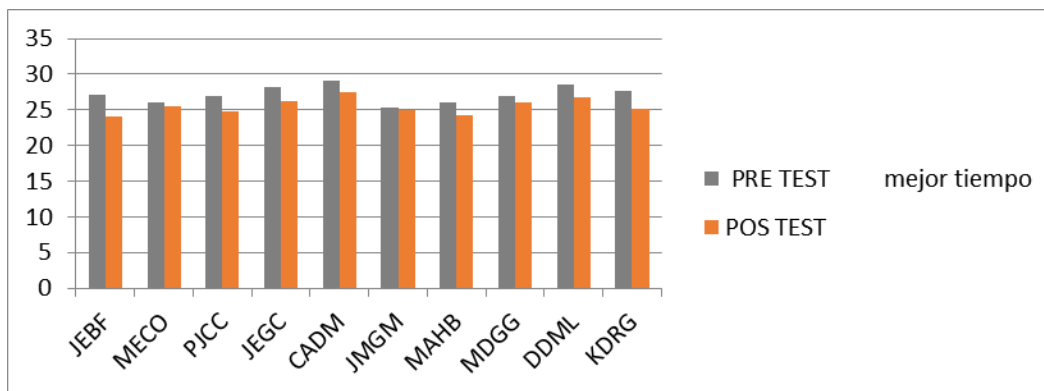
## **Tabla # 8 Resultados Test de Aceleración**

### **Análisis Test de Aceleración**

A continuación nos muestra los resultados obtenidos en la aplicación del test de aceleración de acuerdo a los dos momentos del proceso.

**Análisis:** la tabla nos muestra el desempeño individual en el test de aceleración en el pre y post del proceso, como datos relevantes cabe destacar que es una prueba de tiempo por lo tanto las diferencias no son muy notorias pero si significativas durante el proceso de entrenamiento. Encontrando que el menor desempeño en el pre test fue para CADM, con un tiempo de 29,14 sg, y el mayor desempeño para JMGM con un tiempo de 25,27 sg, en el post test CADM mantuvo el menor tiempo con relación al grupo pero individualmente mejoro su promedio con un tiempo de 27,44sg, en la mayor posición encontramos a JEBF con un tiempo de 24,04sg.

Observando que el promedio estaba en 27,21sg y que la desviación estándar era de 1,49 % es decir que la dispersión del grupo fue mínima estableciendo lo parejo del grupo, al final del proceso en el pos test, observamos que el promedio mejoro en relación a la toma del pre test, resaltando que todos los tiempos mejoraron evidenciando el buen desempeño durante el programa de entrenamiento y la efectividad del test, , la desviación estándar disminuyo de 1,49 a 1,13 % lo que indica que los participantes lograron el desempeño esperado y sus resultados estuvieron en el promedio establecido.



**Grafica # 8 Comparación Test Tiro a Portería**

### **Prueba Desplazamiento zig-zag con Balón**

**Objetivo:** Pretende medir la coordinación dinámica general y viso motriz.

**Desarrollo:** La prueba consiste en recorrer el circuito de cinco platillos, según se indica, en zig-zag entre ellos con un balón de futbol en recorrido la conducción de pie, puede ser con izquierda o con derecha indiferentemente. Se inicia en punto de salida y se toma el tiempo en el mismo lugar.



**Evaluación:** Se realizan dos intentos y se anota el mejor de los dos tiempos obtenidos en el recorrido, expresado en segundos y décimas de segundo. Anotándose el mejor de dos intentos. Ej.: 15,01 seg.

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

A continuación los resultados del Pre y Pos Test de la prueba desplazamiento zig zag con balón evidenciando el mejor tiempo de cada jugador.

<b>Nombres</b>	<b>Pre test</b>	<b>Post test</b>
JEBF	15,08	14,89
MECO	14,36	14,39
PJCC	15,68	14,9
JEGC	14,23	13,97
CADM	15,98	14,98
JMGM	14,89	14,02
MAHB	14,89	13,98
MDGG	15,21	14,06
DDML	13,8	13,9
KDRG	14,01	14,87
promedio	14,813	14,396
desviación estándar	0,5	0,21
coeficiente de variación	3,37	1,45

**Tabla 9 # Resultados Prueba desplazamiento zig zag con Balón**

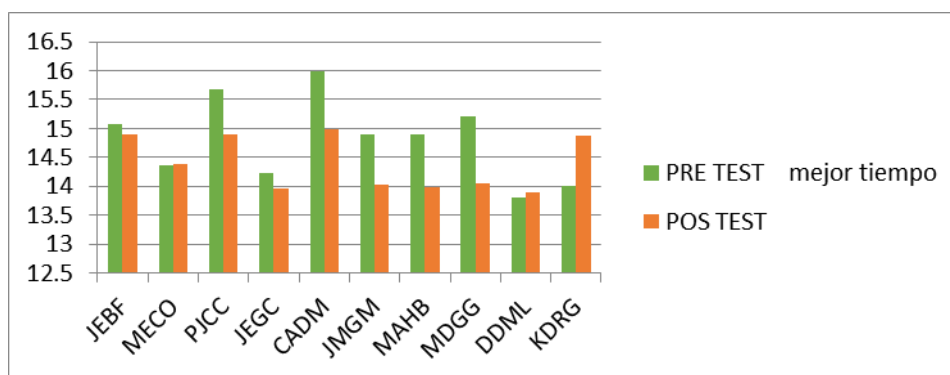
### **Análisis Prueba de Desplazamiento**

A continuación nos muestra los resultados obtenidos en la aplicación de la prueba de desplazamiento de acuerdo a los dos momentos del proceso:

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

**Análisis:** la tabla nos muestra el desempeño individual en la prueba de desplazamiento en el pre y post del proceso, como datos relevantes cabe destacar que es una prueba de tiempo. Encontrando que el menor desempeño en el pre test fue para CADM y PJCC, con un tiempo de 15,98 sg, y 15,68 sg, respectivamente y el mayor desempeño para DDML con un tiempo de 13,8 sg, en el post test CADM mantuvo el menor tiempo con relación al grupo pero individualmente mejoro su promedio con un tiempo de 14,98 sg, en la mayor posición se mantuvo DDML con un tiempo de 13,9 sg. Pero que por décimas de segundo su promedio individual no fue mejor en relación al pre test.

Observando que el promedio estaba en 14,81 sg y que la desviación estándar era de 0,5 % se puede decir que la dispersión del grupo fue mínima estableciendo lo parejo del grupo, al final del proceso en el pos test, observamos que el promedio tuvo una leve mejoría en relación a la toma del pre test, evidenciando el buen desempeño durante el programa de entrenamiento y la efectividad del test, la desviación estándar disminuyo de 0,5 a 0,21 % lo que indica que los participantes lograron el desempeño esperado y sus resultados estuvieron en el promedio establecido.



### Grafica # 10 Comparación Prueba Desplazamiento zig zag con Balón

#### Prueba Conducción Control de Balón

**Objetivo:** Conducción (viso-motriz).

**Desarrollo:** Desde un punto de salida se recorre una distancia de ida y vuelta de los cinco conos, pero sin hacer eslabon, mientras se conduce un balón de fútbol. La prueba finaliza cuando el balón sobrepasa el último cono o platillo.

**Evaluación:** Es conveniente advertir la necesidad de no mirar el balón y utilizar de forma coordinada ambos pies. Se realizaran don intentos y se tomara el mejor tiempo expresado en segundos.



Grafica # 11 Conducción control de balón

A continuación los resultados del Pre y Pos Test de la prueba desplazamiento zig zag con balón evidenciando el mejor tiempo de cada jugador:

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

<b>Nombres</b>	<b>Pre test</b>	<b>Post test</b>
JEBF	12,27	11,86
MECO	11,39	11,02
PJCC	13,45	12,77
JEGC	12,98	11,06
CADM	14,07	12,32
JMGM	13,95	11,27
MAHB	12,45	11,76
MDGG	13,78	11,21
DDML	11,25	11,02
KDRG	11,58	10,67
<b>promedio</b>	12,717	11,496
<b>desviación estándar</b>	1,17	0,44
<b>coeficiente de variación</b>	9,2	3,82

**Tabla # 10 Resultados Prueba Conducción Control de Balón****Análisis Prueba Conducción Control de Balón**

A continuación nos muestra los resultados obtenidos en la aplicación de la prueba conducción control de balón de acuerdo a los dos momentos del proceso:

**Análisis:** la tabla nos muestra el desempeño individual en la prueba de conducción control de balón en el pre y post del proceso, como datos relevantes cabe destacar que es una prueba de tiempo. Encontrando que el menor desempeño en el pre test fue para CADM y JMGM, con un tiempo de 14,07 sg, y 13,95 sg, respectivamente y el mayor desempeño para DDML con un tiempo de 11,25 sg, en el post test PJCC tuvo el menor desempeño que fue de 12,77 sg, y en el mejor desempeño fue KDGR con un tiempo de 10,67 sg.

observando que el promedio estaba en 12,71 sg y que la desviación estándar era de 1,17 % es decir que la dispersión del grupo fue mínima estableciendo lo parejo del grupo, al final del

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

proceso en el pos test, observamos que el promedio tuvo una leve mejoría en relación a la toma del pre test, evidenciando el buen desempeño durante el programa de entrenamiento y la efectividad del test, la desviación estándar disminuyo de 1,17 a 0,44 % lo que indica que los participantes lograron el desempeño esperado y sus resultados estuvieron en el promedio establecido.

## Conclusiones

El proyecto investigativo tuvo como objetivo mejorar la orientación corporal a través de la fundamentación técnica en el futbol y cómo influye un programa de entrenamiento para lograr alcanzarlo, determinando los componentes de la orientación corporal y como estos se pudieron relacionar con los elementos técnicos del futbol.

El desarrollo del trabajo se fue dando por medio de distintos momentos en donde priorizaron algunas actividades como lo fueron la observación, la interacción con los niños de la propuesta y por último la recolección de la información. Con esto logrando las secuencias que permitieron ir realizando las actividades y tareas del programa de entrenamiento, así mismo siempre se recalcó por el goce y disfrute de los niños en los días de intervención.

Los niños en el transcurso del proceso eran más conscientes de sus movimientos, de su propio cuerpo dentro del terreno de juego, obteniendo mejores resultados al momento de practicar algún ejercicio o situación de juego, mostrando más seguridad y confianza, evidenciando una respuesta cada vez más fluida para las situaciones que se les presentaran. Cada vez su orientación corporal reflejaba evolución y esta se observaba constantemente en cambios de velocidad y rápida ubicación en el espacio.

Dentro del análisis de los datos recolectados se encuentra que la influencia de un programa de entrenamiento para el desarrollo de la orientación corporal es muy positivo ya que

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

los test y pruebas aplicadas muestra que la totalidad del grupo mejoro su desempeño. No solo se evidencia en los test y pruebas aplicadas sino en el transcurso de las sesiones y a lo largo del proceso con un mejor dominio del balón y su correcta ubicación en el terreno de juego.

Los alumnos han visto el aprendizaje fundamentalmente de los medios técnicos tácticos colectivos complejos, dándole una importancia enorme al diseño de la propuesta que en este caso era el programa de entrenamiento, así mismo destacando principalmente el aprendizaje de los medios técnicos tácticos como un aspecto relevante y positivo, en donde priorizaba el cómo a través de esto se lograra transformar o mejorar su orientación corporal.

Esta investigación refleja el impacto de incluir un programa de entrenamiento y que por medio de este se logre desarrollar o mejorar su orientación corporal, aplicando los medios y procedimientos más adecuados y que estuviera acorde al nivel de desarrollo de los niños futbolistas. Evidenciando resultados positivos en los entrenamientos cotidianos y así ir distribuyendo las cargas en las sesiones de trabajo.

La ubicación en el espacio de los niños al final del programa permite decir que se le debe dar una verdadera importancia al cómo percibe su cuerpo en el terreno de juego, como se posiciona ante determinadas situaciones, siendo ya más conscientes de que su ubicación y percepción en el campo les será más favorable si antes de todo saben ya cómo y en donde deberán estar ubicados, lo que les permitirá resolver opciones de juego de una manera más eficiente.

### Bibliografía

Bastos. A. R. (1966). El baldio. En A. R. Bastos, *El baldio* (pág. 301-306). Buenos aires: Losada.

Battle L. R. (1994). *Investigo y aprendo. Desarrollo del Pensamiento Lógico*. Bogotá: CEPE.

Bedolla. A. A. (2003). Estrategia, Táctica y Técnica: . *Educación física y deportes*, La Habana

Benedek. E. (1998). *Fútbol Infantil*. Barcelona: Padiotribo.

Bilbao.A. (2000). Efectos del aprendizaje. En A. & Bilbao, *La lateralidad motora como Habilidad entrenable* (págs. 7-27. ). Granada: Motricidad.

Díaz Lucea. J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: INDE.

Esquinas Tinoco, B. S. y Prada Madrid, D. A. (2016) *Incidencia de la capoeira en la construcción del esquema corporal en un grupo de niños de 7 a 8 años inscritos en el proyecto sementes en la ciudad de Bogotá*. (Trabajo de grado). Universidad de Cundinamarca. Fusagasugá. Colombia.

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

Gutiérrez Delgado. M. (1989). *140 juegos de educación psicomotriz*. Editorial Deportiva

S.L.Sevilla: Wanceulen

Heidegger. M. (1994) *Superacion de la metafisica*. Barcelona: Confesion y Articulos

Lora.R. (1991). *La Educación Corporal*. Barcelona: Paidotribo.

Loya, N. Marco, O. (2010). *Incidencia de la capacidad coordinativa de orientación en el fundamento técnico de la definición a portería en la categoría sub 12 de las escuelas de fútbol del Consejo Provincial de Pichincha (Parroquia de Conocoto), propuesta alternativa*. (Tesis - Carrera de las Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación). Recuperado de <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/1007>

Montes García, R. (2002) Batería de Test, para la Valoración de la Cualificación Técnico-Táctica de los Futbolistas. Recuperado de [http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/test\\_tt/test\\_tt.htm](http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/test_tt/test_tt.htm)

Montes García, R. (2002) Batería de Test, para la Valoración de la Cualificación Técnico-Táctica de los Futbolistas de Futbol Sala. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd95/test.htm>

Motos. T. (1983). *Iniciación a la Expresión Corporal*. Barcelona : Humanitas.

Piaget. J. (1981). *El desarrollo mental del niño, en: Seis estudios de psicología*. Barcelona: Ariel.

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

Sánchez A. (2012) *Guía didáctica del curso: táctica y estrategia en futbol*. Universidad nacional. Escuela ciencias del movimiento humano y realidad de vida (guía didáctica) Heredia. Costa Rica.

Sánchez.M. (2007). *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. La Habana: Científico Técnica.

Sanz J. M. (1996). *Diferencia entre la metodología del entrenamiento tradicional y el entrenamiento globalizado en el fútbol*, *Training Fútbol* ,. abril, nº 2.

Stambak. M. (1979). *Tono y psicomotricidad*. Madrid: Pablo del Río.

Vallodoro. E. (11 de octubre de 2010). *entrenamiento deportivo*. Obtenido de entrenamiento deportivo: <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2010/10/11/tecnica-tactica-y-estrategia/>

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

### Anexos

**Anexo 1.** Sesión de clase orientación corporal aplicada en situaciones de juego

#### FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL ESCUELA FUSACATAN PLANEACION DE CLASE

DOCENTE: William Hernán Clavijo Galindo TEMA: LA ORIENTACION CORPORAL APLICADA EN JUEGO

FECHA: 3-04-17

BJETIVO: EXPLORAR EN SU TOTALIDAD EL BALON EN EL JUEGO

CATEGORIA: 9 – 12

FASE: A

HORA: 10 – 12 am

	ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DE ACTIVIDAD	SISTEMATIZACION
<b>FISICO</b>	RESISTENCIA DE PIERNAS,	GENERAR JUEGOS POR PAREJAS QUE PERMITAN MEJORAR LA HABILIDAD DE CONTROLAR EL BALON EN DIFERENTES ZONAS DEL CAMPO	UN BALON POR PAEJAS, DEBERAN LEVANTAR Y DOMINAR EL BALON CON AMBAS PIERNAS INTENTANDO REALIZAR MAYOR NUMERO DE TOQUES SIN QUE EL BALON CAIGA, LUEGO EL OTRO DEBERA HACER LO MISMO Y SOBREPASAR AL OTRO, DEBERAN UBICARSE UNO FRENTE AL OTRO Y LLEVAR EL BALON SIN QUE CAIGA HASTA DONDE ESTA EL COMPAÑEO.	SE REALIZAN 4 SERIES DE 2 MINUTOS CON RECUPERACION INTERMEDIA DE 3 1 MINUTO
<b>TECNICO</b>	RECUPERACION DE BALON, JUEGO FACIL A UNO Y DOS TOQUES	REALIZAR ACTIVIDADES QUE GENEREN PASES DE PRECISION, CON EL FIN DE LOGRAR LA EFICACIA Y LA UTILIZACION ADECUADA DEL CUERPO PARA DECIDIR CON CUAL PIE LE QUDA MEJOR RESPONDER.	EN UN CUADRO DE 8X8 SE UBICAN 4 JUGADORES EL LOS EXTREMOS CADA UNO EN UNA LINEA REALIZAN PASES A 1 Y 2 TOQUES SIN QUE SEA INTERSECTADO POR UN JUGADOR QUE ESTA EN EL CENTRO DEL CUADRO, DURANTE UN MINUTO SE CONTARA LAS VECES QUE SE RECUPERE	SE REALIZAN 5 SERIES DE 1 MNUTO CON UN MINUTO INTERMEDIO DE RECUPERACION CON ESTIRAMIENTOS SE REALIZA UNA VARIANTE COMO PASES AEREOS EN ESPACIO REDUCIDO,
<b>TACTICO</b>				

**OBSERVACIONES** el grupo muestra interés y responde adecuadamente a los diferentes ejercicios preestablecidos

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

**Anexo 2.** Diario de campo 1

<b>DIARIO DE CAMPO DESCRIPCION</b>	<b>ANALISIS</b>	<b>FECHA: 3-04-17</b>
<p>Este día se llegó a la hora establecida para la interacción con los estudiantes del proyecto.</p> <p>Se cuenta con los materiales necesarios y el espacio de la sede educativa Fusacatán, para la plena realización de las actividades programadas para este día. El grupo está en su totalidad y con la implementación adecuada para el pleno desarrollo de la clase.</p> <p>Se inicia con un calentamiento previo específico para luego realizar las actividades enfocadas a seguir mejorando su orientación corporal, actividades por parejas en espacios reducidos, y juegos donde se enfoque su perfil corporal.</p> <p>Atendiendo primordialmente a que los alumnos reconozcan cada vez más su posición en el terreno de juego y como deben anticiparse ante diferentes situaciones de juego.</p>	<p>Se observan varias falencias ante las actividades programadas, cuando estas se enfatizan un poco más. Por qué los alumnos cuando se explican las actividades atienden de buena manera pero ya a la hora de ponerlas en práctica se dispersan por el simple hecho de jugar o realizar ejercicios, dejando a un lado la intención de las actividades.</p> <p>Resaltando que de mi parte trato por medio de la integración con ellos demostrar cada vez más el posicionamiento y la correcta utilización de estas sesiones.</p> <p>Los alumnos muestran más autoconfianza para la buena realización de las actividades y evidenciando buen dominio con el balón y sus movimientos corporales más fluidos a medida que pasan los minutos en el entrenamiento.</p>	

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

Anexo 3. Sesión de clase orientación corporal aplicada en situaciones de juego

**FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL  
ESCUELA FUSACATAN  
PLANEACION DE CLASE**

**DOCENTE: William Hernán Clavijo Galindo**  
**CORPORAL EN SITUACIONES DE JUEGO**

**TEMA: LA ORIENTACION**

**FECHA: 7-04-17**

**OBJETIVO: VIVENCIAR LA VISION DE REMATE EN**

**LA CONDUCCION**

**CATEGORIA: 9 – 12**

**FASE:**

**A**

**HORA: 10 – 12 am**

	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DE ACTIVIDAD</b>	<b>SISTEMATIZACION</b>
<b>FISICO</b>	<b>MOVILIDAD ARTICULAR COLECTIVAMENTE</b>	REALIZAR ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO CON BALON Y POR PAREJAS CON EL FIN DE LOGRAR QUE EL NIÑO MANTENGA EL BALON DURANTE CUALQUIER PRACTICA O ACTIVIDAD Y ASI MEJORAR SU CONTROL SOBRE EL Y MEJORAR SU DESARROLLO RESPECTO A LA ORIENTACION CORPORAL.	EN GRUPO SE REALIZA COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS ARTICULARES COMO PARTE ESPECIFICA DEL CALENTAMIENTO MUSLOS, TALONES, LATERALES, SALTOS CAMBIOS DE RITMO ETC, MANEJO DE SUPERFICIES DE CONTACTO CON BALON. POR PAREJAS REALIZAREMOS TOQUES POR MEDIO DE CONOS LOGRANDO UTILIZAR LAS DOS PIERNAS COMO FORMA DE CALENTAMIENTO Y SU CORRECTA POSICION EN EL ESPACIO.	SE REALIZA 15 MINUTOS DE CALENTAMIENTO CON ESTIRAMIENTOS, SE REALIZA 10 MINUTOS DE MANEJO DE BALON POR PAREJAS, CONTROL Y ENTREGA
<b>TECNICO</b>	<b>CONDUCCION Y TIRO A PORTERIA</b>	APLICAR EJERCICIOS DE SITUACIONES REALES DE JUEGO QUE PERMITAN MEJORAR LA VISION PERIFERICA, LA UBICACIÓN ESPACIAL Y LA COORDINACIÓN CON LAS DOS PARTES PIERNAS AL REALIZAR UN PASE Y GOLPEAR EL BALON CON AMBAS PIERNAS.	CADA JUGADOR DEBERA CONDUCIR EL BALON REALIZANDO UN SIXA EN LOS CONOS, AL FINALIZAR REALIZA EL PASE A UN COMPAÑERO Y EL LO COLOCARA PARA SEGUIR CON EL REMATE, LUEGO CAMBIAN, LOS PASES SON AL VACIO Y UTILIZANDO LOS DOS COSTADOS, CORRECTA UBICACIÓN CORPORAL ANTES Y DESPUES DE RECIBIR EL BALON.	SE REALIZAN 12 MINUTOS DE DEFINICION CON VARIANTES COMO PASE DE LA MUERTE Y PASES AL VACIO POR DERECHA E IZQUIERDA
<b>TACTICO</b>				

**OBSERVACIONES** el grupo reconoce y ejecuta los ejercicios programados sin ningún problema interno ni externo

**Anexo 4.** Diario de campo 2

<b>DIARIO DE CAMPO DESCRIPCION</b>	<b>ANALISIS</b>	<b>FECHA:7-04-17</b>
<p>Este día se llegó a la hora establecida para la interacción con los estudiantes del proyecto.</p> <p>Se cuenta con los materiales necesarios y el espacio de la sede educativa Fusa catán, para la plena realización de las actividades programadas para este día. El grupo está en su totalidad y con la implementación adecuada para el pleno desarrollo de la clase.</p> <p>Se inicia con la realización de la planeación de clase realizando las actividades enfocadas a seguir mejorando su orientación corporal, actividades por parejas y pequeños grupos en espacios reducidos y luego en espacios más grandes, y juegos donde se enfoque su perfil corporal.</p> <p>Atendiendo primordialmente a que los alumnos reconozcan cada vez más su posición en el terreno de juego y como deben anticiparse ante diferentes situaciones de juego.</p>	<p>Se observa varias falencias ante las actividades programadas, cuando estas se enfatizan un poco más pero ya hay un mayor entendimiento del trabajo a realizar. También ya se empiezan a distinguir un poco más unos con otros compañeros.</p> <p>Resaltando que de mi parte trato por medio de la integración con ellos demostrar cada vez más el posicionamiento y la correcta utilización de estas sesiones, como también la integración en los diferentes ejercicios planteados.</p> <p>Los alumnos muestran más autoconfianza para la buena realización de las actividades y evidenciando buen dominio con el balón y sus movimientos corporales más fluidos a medida que pasan los minutos en el entrenamiento.</p>	

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

**Anexo 5.** Sesión de clase orientación corporal aplicada en juegos simplificados.

**FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL  
ESCUELA FUSACATAN  
PLANEACION DE CLASE**

**DOCENTE:** William Hernán Clavijo Galindo      **TEMA:** LA ORIENTACION CORPORAL APLICADA EN JUEGOS SIMPLIFICADOS

**FECHA:** 10-04-17

**OBJETIVO:** MEJORAR LAS CAPACIDADES TECNICAS INDIVIDUALES.

**CATEGORIA:** 9 – 12

**FASE:** A

**HORA:** 10 – 12 am

	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DE ACTIVIDAD</b>	<b>SISTEMATIZACION</b>
<b>FISICO</b>	<b>FUNDAMENTACION TECNICA</b>	DESARROLLAR EJERCICIOS QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICO-TECNICAS CON EL FIN DE LOGRAR UNA MEJOR EFICACIA EN EL MOMENTO DE RESPONDER A DISTINTAS SITUACIONES DE UN JUEGO REAL, YA SEA SITUACIONES DE GOL, PASES A PROFUNDIDAD, O CONTROLAR EL BALON.	POR PAREJAS SE UBICAN FRENTE A FRENTE Y REALIZANDO UN PEQUEÑO CIRCUITO CON LOS CONOS, DEBERMOS PASAR EL BALON CON CADA SUPERFICIE DE CONTACTO LOGRANDO PASAR EL BALON DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, CABEZA, PECHO, MUSLOS, PUNTA, TALON, EMPEINES Y BORDES.	SE REALIZAN 4 SERIES DE CADA UNA CON VARIANTES, SE REALIZA RECUPERACION DE 1 MINUTO INTERMEDIO,
<b>TECNICO</b>	<b>CAPACIDADES INDIVIDUALES</b>	CAPACITAR LAS HABILIDADES INDIVIDUALES DEL JUGADOR PARA DESARROLLARLAS EN EL TERRENO DE JUEGO REAL	EN UN CUADRO DE 8 X 8 SE UBICAN 4 JUGADORES DE CADA LINEA DEL CUADRO Y UNO DENTRO DEL EL CON BALON,ESTE DEBERA HACER GOL EN CADA LINEA CORRESPONDIENTE Y DEBERA PASAR EL BALON PARA QUE VALGA EL GOL, Y LOS JUAGDORES DEL LOS LADOS IMPEDIRAN EL GOL DURANTE 1 MINUTO,	SE REALIZARAN 5 SERIES DE 1 MINUTO CON 30 SEGUNDOS DE TIEMPO DE RECUPERACION, LA CANTIDAD DE GOLES QUE HAGAN SERA LA CANTIDAD QUE HARAN
<b>TACTICO</b>				

**OBSERVACIONES** mayor dominio y control del balón. Pequeñas falencias al interactuar con compañeros debido a la incorrecta orientación corporal y en el espacio.

**Anexo 6. Diario de campo 3**

<b>DIARIO DE CAMPO DESCRIPCION</b>	<b>ANALISIS</b>	<b>FECHA:10-04-17</b>
<p>Este día se llegó a la hora establecida para la interacción con los estudiantes del proyecto.</p> <p>Se cuenta con los materiales necesarios y el espacio de la sede educativa fusa catán, para la plena realización de las actividades programadas para este día. El grupo está en su totalidad y con la implementación adecuada para el pleno desarrollo de la clase.</p> <p>Se inicia con la planeación de clase realizando las actividades enfocadas a seguir mejorando su orientación corporal, gran destreza motriz y buen desarrollo de la clase, más autoconfianza y seguridad con el elemento. Se esfuerzan por hacerlo lo mejor posible y siempre queriendo atender a nuevos ejercicios.</p>	<p>Aunque al inicio de la sesión hay cierto esparcimiento porque la mayoría o en este caso todos tienen su propio balón, tratan de ignorar las actividades planteadas pero luego a medida que se explican y se muestran los ejercicios vuelven a tomar el interés de la clase.</p> <p>Resaltando que de mi parte trato por medio de la integración con ellos demostrar cada vez más el posicionamiento y la correcta utilización de estas sesiones, como también la integración en los diferentes ejercicios planteados.</p> <p>Los alumnos muestran más autoconfianza para la buena realización de las actividades y evidenciando buen dominio con el balón y sus movimientos corporales más fluidos a medida que pasan las sesiones de clase.</p>	

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

**Anexo 7.** Sesión de clase orientación corporal aplicada en terreno de juego

**FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL  
ESCUELA FUSACATAN  
PLANEACION DE CLASE**

**DOCENTE:** William Hernán Clavijo Galindo      **TEMA:** LA ORIENTACION CORPORAL APLICADA EN EL TERRENO DE JUEGO

**FECHA:**14-04-17      **OBJETIVO:** MEJORAR ORIENTACION CORPORAL EN EL CONTROL DEL BALON

**CATEGORIA:** 9 – 12

**FASE:** A

**HORA:** 10 – 12 am

	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DE ACTIVIDAD</b>	<b>SISTEMATIZACION</b>
<b>FISICO</b>	<b>REY DEL BALON MALABARISMO</b>	MEJORAR LA VISION PERIFERICA EN CONDUCCION DEL BALON LOGRANDO ASI UTILIZAR EL PERFIL MAS ADECUADO PARA PROTEGER EL BALON ATENDIENDO A LO REQUERIDO PARA SU ORIENTACION CORPORAL CON O SIN EL ELEMENTO.	EN UN CUADRO DE 30 X 30 SE CONDUCCIRA EL BALON INTENTANDO PROTEJERLO PERO A LA VES DESPEJAR EL DE LOS OTROS COMPAÑEROS, EL QUE SALE REALIZA DOMINIO SOBRE EL BALON PARA RECUPERAR SOBRE EL EJERCICIO ANTERIOR.	SE REALIZAN 3 SERIES HASTA TERMINAR, SE REALIZAN VARIANTES COMO CONDUCCIR UN BALON POR PAREJAS Y DE IGUAL MANERA REALIZAR PASES Y NO DEJAR QUE LO BOTEN
<b>TECNICO</b>	<b>PASES CON DIFERENTES NIVELES</b>	JUGAR EN CONJUNTO Y EN ORDEN SIEMPRE Y CUANDO SE REALICE LO QUE EL DOCENTE DICE RESPECTO A SU ORIENTACION EN EL TERRENO DE JUEGO.	SE UBICARAN POR PAREJAS INTENTANDO REALIZAR PASES CORTOS A PRIMERA INTENCION, A MEDIA ALTURA CON PARADA Y AMORTIGUACION, PASES LARGOS EN CAMBIOS DE FRENTE Y ASI CONTROLA LEVANTAR LA CABEZA Y LOGRAR UNA MAYOR PRECISION	SE REALIZA UN TRABAJO DE 10 MINUTOS HASTA LOGRAR LA UBICACION DE TODOS, UNA DE LAS VARIANTES ES AUMENTAR EL NUMERO DE ATACANTES, PARA LOGRAR MAYOR COMPLEJIDAD PERO A LA VEZ EFECTIVIDAD
<b>TACTICO</b>				

**OBSERVACIONES** se distraen un poco a la hora de poner en práctica su correcta ubicación en el terreno de juego. Pero demuestran interés por reconocer sus falencias y quieren corregirlas rápidamente.

**Anexo 8.** Diario de campo 4

<b>DIARIO DE CAMPO DESCRIPCION</b>	<b>ANALISIS</b>	<b>FECHA:14-04-17</b>
<p>Este día se llegó a la hora establecida para la interacción con los estudiantes del proyecto.</p> <p>Se cuenta con los materiales necesarios y el espacio de la sede educativa Fusacatán, para la plena realización de las actividades programadas para este día. El grupo está en su totalidad y con la implementación adecuada para el pleno desarrollo de la clase.</p> <p>Hoy se trabaja en ejercicios grupales en donde se delimitan espacios para la realización de las mismas, juegos de rápido control y desplazamiento en donde ya deben ir empezando a situarse antes y después de recibir el balón.</p>	<p>Los alumnos cada día más se les ve el desarrollo del plan de entrenamiento, ya hay más interés por conocer cómo debo anticiparme ante una eventual jugada y como se mi ubicación en el terreno de juego.</p> <p>Resaltando que de mi parte trato por medio de la integración con ellos demostrar cada vez más el posicionamiento y la correcta utilización de estas sesiones, como también la integración en los diferentes ejercicios planteados.</p> <p>Los alumnos muestran evolución aunque en mayor progresión unos que otros, pero así mismo los más avanzados tratan de explicar a los que les cuesta un poco para que los juegos sean desarrollados como se quiere.</p>	

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

**Anexo 9.** Sesión de clase orientación corporal aplicada en situaciones de remate.

**FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL  
ESCUELA FUSACATAN  
PLANEACION DE CLASE**

**DOCENTE:** William Hernán Clavijo Galindo  
**CORPORAL EN SITUACIONES DE REMATE**

**TEMA:** LA ORIENTACION

**FECHA:** 17-04-17 **OBJETIVO:** EXPLORAR CON BALON LAS SITUACIONES DE JUEGO REAL

**CATEGORIA:** 9 – 12

**FASE:** A

**HORA:** 10 – 12 am

	ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DE ACTIVIDAD	SISTEMATIZACION
<b>FISICO</b>	GANA O PIERDE	REALIZAR ACTIVIDADES QUE MEJOREN LA CONDUCCION Y A LA VES AYUDE A MANTENER UNA VISION PERIFERICA SIN PERDER EL OBJETIVO.	POR PAREJAS CON UN BALON LO DOMINAN EN EL AIRE Y SE ENUMERAN 1 Y 2 A LA ORDEN DEL DOCENTE DIRA UN NUMERO LO CUAL DEBERA COGER EL BALON CON LA MANO Y TENERLO, LUEGO CON EL PIE MENOS HABIL, Y POR ULTIMO COMO QUIERA HACERLO.	SE REALIZAN 5 SERIES DE 2 MINUTO CON ESTIRAMIENTOS ARTICULARES Y RECUPERACION CON BALON
<b>TECNICO</b>	CONTRA ATAQUE TRENZA	MANEJAR ESTRATEGIAS PARA JUGADAS EN SITUACIONES REALES DE JUEGO	POR TRIOS LOS PRIMEROS SE UBICAN EN LA LINEA DEL AREA GRANDE FORMANDO UNA LINEA DEFENSIVA DE TRES, MIENTRAS TRES ATACANTES DEBERAN DESPLAZARSE POR LOS COSTADOS INTENTANDO ROMPER EL ESQUEMA HASTA MARCAR GOL	SE REALIZAN 2 SERIES DE 15 MINUTOS DE CONTRA ATQUE CON VARIANTES, COMO ATACAR POR LOS COSTADOS, CENTRES Y BALON QUIETO
<b>TACTICO</b>				

**OBSERVACIONES** mayor progresión con el balón en ejercicios individuales, como también en ubicación en el terreno de juego.

**Anexo 10.** Diario de campo 5

<b>DIARIO DE CAMPO DESCRIPCION</b>	<b>ANALISIS</b>	<b>FECHA:17-04-17</b>
<p>Este día se llegó a la hora establecida para la interacción con los estudiantes del proyecto.</p> <p>Se cuenta con los materiales necesarios y el espacio de la sede educativa Fusacatán, para la plena realización de las actividades programadas para este día. El grupo está en su totalidad y con la implementación adecuada para el pleno desarrollo de la clase.</p> <p>El campo este día está un poco mojado pero de igual manera se trabaja, ya hay pequeñas sociedades en donde trabajan siempre los mismos en todos los ejercicios observando mayor evolución y destreza motriz en unos compañeros que en otros.</p>	<p>Los alumnos generan pequeñas sociedades dentro de la clase creando cierto malestar en el grupo, ya que se empiezan a presentar ciertas rivalidades durante la clase, demostrado en los ejercicios o actividades ya que hay cierto nivel de competición entre ellos por querer hacerlo más rápido que el otro.</p> <p>Resaltando que de mi parte trato de demostrar que el trabajo es un proceso en conjunto sin importar en este caso quien lo realiza mejor o no, todos son indispensables a la hora de trabajar.</p> <p>Para próximas sesiones de clase en los ejercicios grupales o de parejas deberán realizarlos con compañeros distintos y siempre en rotación para que no sea selectivo y todos lo realicen sin complicaciones.</p>	

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

**Anexo 11.** Sesión de clase actividades para el desarrollo de la orientación corporal

**FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL  
ESCUELA FUSACATAN  
PLANEACION DE CLASE**

**DOCENTE:** William Hernán Clavijo Galindo **TEMA:** Actividades físico - técnicas como desarrollo de la orientación corporal

**FECHA:** 21-04-17

**periférica**

**CATEGORIA:** 9 – 12

**HORA:** 10 – 12 am

**OBJETIVO:** experimentar Pases y conducción con visión

**FASE:** A

	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DE ACTIVIDAD</b>	<b>SISTEMATIZACION</b>
<b>FISICO</b>	<b>ACCIONES FISICO-TECNICAS RESISTENCIA AEROBICA</b>	GENERAR ACTIVIDADES QUE PERMITAN MANTENER LA CABEZA ELEVADA Y ASI LOGRAR QUE CON LAS PIERNAS REACCIONE SIN PERDER SU POSTURA OBLIGANDO QUE EL JUGADOR RESPONDA CON CUALQUIER SUPERFICIE SIN PERDER LA DIRECCION Y LA EFECTIVIDAD.	POR PAREJAS SE UBICAN UNO FRENTE AL OTRO CON DOS BALONES, SE REALIZA UNA ACTIVIDAD DE CORRDIACION, UNO CON BALON EN LAS MANOS Y EL OTRO EN LOS PIES SE PASAN EL BALON CRUZADO A L MISMO TIEMPO Y LOGRAN MANTENERLO CONTROLADO POR UN TIEMPO. LUAGO EL MISMO CON DESPLAZAMIENTO Y SIN BAJAR LA CABEZA.	SE REALIZAN 4 SERIES DE 2 MINUTOS CONSECUTIVOS CON 2 MINUTOS RECUPERACION, ESTIRAMIENTOS
<b>TECNICO</b>	<b>FINTAS Y REGATES</b>	REALIZAR LAS HABILIDADES INDIVIDUALES PARA LOGRAR QUE EL JUGADOR ADQUIERA MEJOR DOMINIO SOBRE EL ELEMNETO Y ASI MEJORA SUS CAPACIDADES TECNICAS CON CADA PIERNA A LA HORA DE DEFINIR O CONducIR SU BALON SIN PERDER SU POSICION EN EL TERRENO DE JUEGO.	GRUPOS DE 5 PERSONAS, Y 5 PORTERIAS DE 2 METROS CADA UNA, SE UBICAN FORMANDO UN CIRCULO CADA JUGADOR EN CADA PORTERIA, SE COLOCA UN BALON EN EL CENTRO Y A LA VOS DEL ENTRENADOR SALEN CORRIENDO HACIA EL. Y CUANDO TOMEN EL BALON DEBERAN JUGAR TODOS CONTRA TODOS ATACANDO TODAS LAS PORTERIAS,	SE REALIZAN 4 SERIES, PRIMERO SENTADOS, ACOSTADOS, BOCA ABAJO Y BOCA ARRIBA,
<b>TACTICO</b>				

**OBSERVACIONES** buen desenvolvimiento cuando de ejercicios de dominio y control se trata.

**Anexo12. Diario de campo 6**

<b>DIARIO DE CAMPO DESCRIPCION</b>	<b>ANALISIS</b>	<b>FECHA:21-04-17</b>
<p>Este día se llegó a la hora establecida para la interacción con los estudiantes del proyecto.</p> <p>Se cuenta con los materiales necesarios y el espacio de la sede educativa Fusacatán, para la plena realización de las actividades programadas para este día. El grupo está en su totalidad y con la implementación adecuada para el pleno desarrollo de la clase.</p> <p>Actividades de control y dominio, saber cada día más ubicarse en el terreno sin el balón, ejercicios donde su capacidad de reacción este acorde a lo programado para que lo realice con anterioridad o gran eficacia.</p>	<p>Cada día más los alumnos tienen mayor proceso con el balón, aunque aún más sin este, son más rápidos cuando de anticipación se trata y ya su postura corporal empieza a evidenciar ciertos cambios cuando hay posesión del balón y así mismo para protegerlo o tratar de recibirlo.</p> <p>Resaltando que de mi parte me involucro más cuando hay buenos desempeños y creo que es conveniente participar para darle más interés y alegría a la clase.</p> <p>Para próximas sesiones los estudiantes ya atenderán siendo más conscientes de lo que se pretende y así mismo ellos trataran de mejorar para que dentro del terreno de juego su desarrollo sea más fácil y evidente.</p>	

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

Anexo 13 .Sesión de clase juegos simplificados para posesión del balón

**FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL  
ESCUELA FUSACATAN  
PLANEACION DE CLASE**

**DOCENTE:** William Hernán Clavijo Galindo      **TEMA:** Juegos simplificados para posesión del balón  
**FECHA:** 24-04-17      **OBJETIVO:** Mejorar la orientación corporal en situaciones de juego **CATEGORIA:** 9 – 12      **FASE:** A  
**HORA:** 10 – 12 am

	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DE ACTIVIDAD</b>	<b>SISTEMATIZACION</b>
<b>FISICO</b>	<b>EQUILIBRIO CON BALON</b>	CONTROLAR EL BALON EN LA CONDUCCION Y EL EQUILIBRIO, UTILIZANDO DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.	CADA JUGADOR CON UN BALON REALIZA AVTIVIDADES COMO, GIROS CON LA PLANTA POR ENCIMA DEL BALON,DOMINIO Y CONTROL CON DESPLAZAMIENTOS, MOVIMIENTOS CON LA PLANTA Y DESPLAZANDOSE HACIA ATRÁS SIN TROPEZAR	SE REALIZAN RECORRIDOS DE 25 MTS EN CADA ACTIVIDAD. 4-5 SERIES
<b>TECNICO</b>	<b>ENGANCHES CON BALON</b>	BRINDAR HABILIDADES INDIVIDUALES EN CADA JUGADOR PARA EVADIR UN CONTRARIO A LA HORA DE ENFRENTARLO EN SITUACIONES DE JUEGO, LO CUAL PERMITE QUE SE ORIENTE MEJOR CON EL BALON Y ASI LOGRE EVADIRLO SIN QUE LE DETENGA EL BALON.	CADA JUGADOR COLOCA 2 CONOS A UNA DISTANCIA DE 4 MTS CADA UNO, SE DESPLAZA HACIA UNO DE ELLOS Y REALIZA FINTAS A CADA CONO, PAUSAS, GIROS ENGANCHES Y FINTAS, SE DESPLAZA HACIA EL OTRO CONO EN VELOCIDAD PARA REALIZAR LO MISMO CON CADA ACTIVIDAD	SE REALIZAN SERIES DE 2 MINUTOS CADA UNA, UTILIZANDO VARIANTES COMO LOS OCHOS Y LA PROTECCION DEL BALON
<b>TACTICO</b>				

**OBSERVACIONES** Grupo trabaja normalmente y con buena actitud para la realización de la clase

**Anexo 14.** Diario de campo 7

<b>DIARIO DE CAMPO DESCRIPCION</b>	<b>ANALISIS</b>	<b>FECHA:24-04-17</b>
<p>Este día se llegó a la hora establecida para la interacción con los estudiantes del proyecto.</p> <p>El docente encargado de suministrar los materiales este día no asistió por lo tanto tengo que recurrir a otros materiales de otra sede educativa. El grupo está en su totalidad y con la implementación adecuada para el pleno desarrollo de la clase.</p> <p>Entrenamiento con buenos ejercicios a desarrollar y cada día se ve más reflejado el proceso metodológico en los alumnos. Actividades de rápida ejecución y destreza motriz, ida y vuelta y también lado a lado, con y sin elemento.</p>	<p>Los alumnos están ya atentos a la hora de iniciar con la clase y no quieren perder ni un instante, esta prestos si se presenta algún contratiempo para resolverlo y poder rápidamente trabajar.</p> <p>Resaltando que de mi parte los veo cada día con más interés y así mismo mi disposición para con el grupo es cada día mejor.</p> <p>En horas externas de clase tratamos de practicar lo aprendido para que no se vuelva solo una rutina de entrenamiento.</p>	

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

Anexo 15. Sesión de clase posesión del balón en espacio reducido.

**FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL  
ESCUELA FUSACATAN  
PLANEACION DE CLASE**

**DOCENTE:** William Hernán Clavijo Galindo

**TEMA:** posesión del balón en espacio reducido

**FECHA:** 28-04-17

**OBJETIVO:** explorar pases de primera y segunda intención

**CATEGORIA:** 9 – 12

**FASE:** A

**HORA:** 10 – 12 am

	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DE ACTIVIDAD</b>	<b>SISTEMATIZACION</b>
<b>FISICO</b>	CALENTAMIENTO ARTICULAR COLECTIVAMENTE COMO EQUIPO CORDINACION	GENERAR UN BUEN CALENTAMIENTO PARA REALIZAR CON SEGURIDAD LAS ACTIVIDADES REQUERIDAS, ADQUIRIENDO ELEMENTOS SIMETRICOS QUE AYUDEN A LA IGUALDAD DE LOS DOS SEGMENTOS.	CON TODO EL GRUPO SE REALIZAN MOVIMIENTOS QUE PERMITAN ACTIVAR TODAS LAS ARTICULACIONES DEL JUGADOR SE REALIZAN MOVIMIENTOS QUE PERMITAN LA COORDINACION EN EQUIPO	SE REALIZAN MOVIMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS DURANTE 15 MINUTOS
<b>TECNICO</b>	JUEGOS DE POSESION	GENERAR BUEN JUEGO COLECTIVO Y ENTREGA RAPIDA EN ESPACIOS REDUCIDOS CON EL FIN DE LOGRAR UNA REACCION RAPIDA Y EFICAZ PARA CON ELLO LOGRAR QUE ENTREGUE CON EL PIE MAS CERCANO AL BALON SIN PERDER SU UBICACION. Y ORIENTACION.	SE UBICAN DOS EQUIPOS DE 5 JUGADORES CADA UNO EN UN CUADRO DE 12X12MTS EL BALON PARTE DE UN EQUIPO Y EL OTRO DEBERA PASAR AL CUADRO DE ELLOS Y RECUPERARLO PARA LUEGO LLEVAR EL BALON HACIA EL CUADRO DE ELLOS Y TENER POSESION DE LA PELOTA Y DEFENDERLO, AL PASAR ELTIEMPO EL EQUIPO QUE QUEDE SIN BALON PIERDE	SE REALIZAN SEIS SERIES DE 7 MINUTOS CON RECUPERACION Y PENITENCIA
<b>TACTICO</b>				

**OBSERVACIONES** Grupo trabaja motivadamente ya que las actividades de juegos entre ellos los estimula más

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

Anexo 16. Sesión de clase entrenamiento de juego de líneas.

**FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL  
ESCUELA FUSACATAN  
PLANEACION DE CLASE**

**DOCENTE:** William Hernán Clavijo Galindo  
**de líneas**

**TEMA:** Entrenamiento del juego

**FECHA:** 01-05-17  
**coberturas.**

**OBJETIVO:** Identificar basculación en relación al balón,

**CATEGORIA:** 9 – 12

**FASE:** B

**HORA:** 10 – 12 am

	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DE ACTIVIDAD</b>	<b>SISTEMATIZACION</b>
<b>FISICO</b>	CALENTAMIENTO ARTICULAR COLECTIVAMENTE COMO EQUIPO CORDINACION	GENERAR UN BUEN CALENTAMIENTO PARA REALIZAR CON SEGURIDAD LAS ACTIVIDADES REQUERIDAS, ADQUIRIENDO ELEMENTOS SIMETRICOS QUE AYUDEN A LA IGUALDAD DE LOS DOS SEGMENTOS.	Mientras lateral busca temporalizar a extremo priorizando que no le desborden por encima de recuperar el balón. Ante balón a banda se debe incidir y observar como bascula la línea defensiva en relación a balón cerrando de forma adecuada en función de las consignas dadas por el entrenador.	SE REALIZAN MOVIMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS DURANTE 15 MINUTOS. SERIES DE COORDINACION
<b>TECNICO</b>	lateral ante situación de 1-1	MOVILIZACION DE DEFENSA RIVAL, GENERAR ESPACIOS Y BUSCAR DESEQUILIBRIOS EN LINEA DEFENSIVA, AMPLITUD EFECTIVA EN EL JUEGO.	Equipo atacante se puede incidir en los movimientos de punta y 2 puntas ante el tipo de defensa que ejecuta el rival.	SE REALIZAN SEIS SERIES DE 5 MINUTOS CON RECUPERACION Y PENITENCIA
<b>TACTICO</b>	coberturas a central	DEFENSA ZONAL BASCULACION EN RELACION AL BALON, COBERTURAS.	Mientras se trabaja y se corrige aspectos defensivos se puede también corregir aspectos de los movimientos a efectuar por los atacantes para superar la defensa rival.	

**OBSERVACIONES** Grupo atiende las explicaciones reconociendo nuevos aspectos en la clase, que sirven a la hora de jugar al futbol

## Anexo 17. Diario de campo 8

<b>DIARIO DE CAMPO DESCRIPCION</b>	<b>ANALISIS</b>	<b>FECHA:01-05-17</b>
<p>Este día se llegó a la hora establecida para la interacción con los estudiantes del proyecto.</p> <p>El docente encargado de suministrar los materiales los facilita normalmente. Hoy había izada de bandera por lo que debimos de correr un poco el horario de clase.</p> <p>El Entrenamiento hoy fue interesante ya que iniciamos con aspectos tácticos relacionados con aspectos técnicos que hacen que el juego tenga mayor importancia. Una similitud en los movimientos para que estos tengan una mayor importancia a la hora de ponerlos en práctica.</p> <p>Juegos de líneas por pequeños grupos o parejas en donde deben tener muy claro la posición que están realizando.</p> <p>Observo gran disponibilidad y adaptación a lo propuesto, reflejando cada vez más su correcta orientación y ubicación corporal a la hora de realizar los ejercicios.</p>	<p>Ya los jugadores atienden más fácilmente a los ejercicios programados. Siendo cada sesión de entrenamientos más conscientes de lo que se quiere trabajar y mejorar.</p> <p>Esta clase se evidencia la buena orientación corporal y orientación en el espacio, repliegues en el terreno de juego acorde a las indicaciones del docente, así mismo atentos a las nuevas indicaciones que hacen que el juego tenga una mayor importancia.</p> <p>La implementación de los elementos deportivos hace que lo que se quiere dar a conocer o explicar sea más fácil de realizar, así mismo el innovar con nuevos ejercicios y manejo de la clase hace que los jugadores sean más efectivos a la hora de realizar las temáticas.</p> <p>Los jugadores también aportan con su entusiasmo y cada vez se ven más fluidos los movimientos.</p>	

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

Anexo 18. Sesión de clase mejora de contra ataque.

**FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL  
ESCUELA FUSACATAN  
PLANEACION DE CLASE**

DOCENTE: William Hernán Clavijo Galindo

TEMA: Mejora de contra ataque

FECHA: 05-05-17

OBJETIVO: Orientar salida del rival a zonas de presión

CATEGORIA: 9 – 12

FASE: B

HORA: 10 – 12 am

	ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DE ACTIVIDAD	SISTEMATIZACION
<b>FISICO</b>	CALENTAMIENTO ARTICULAR COLECTIVAMENTE COMO EQUIPO COORDINACIÓN GLOBAL	GENERAR UN BUEN CALENTAMIENTO PARA REALIZAR CON SEGURIDAD LAS ACTIVIDADES REQUERIDAS, ADQUIRIENDO ELEMENTOS SIMETRICOS QUE AYUDEN A LA IGUALDAD DE LOS DOS SEGMENTOS. PARA ASI PODER RESOLVER LOS EJERCICIOS PROPUESTOS.	Entre dos jugadores del grupo se pasan el balón entre una zona limitada. Grupo de 5 personas y se ponen a pasar el balón mientras otro está presionando para quitársela. Y rotaran el jugador que está recuperando el balón.	SE REALIZAN MOVIMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS DURANTE 15 MINUTOS. 2 SERIES DE 10 MINUTOS COORDINACION CON Y SIN ELEMENTO
<b>TECNICO</b>	DEFENSIVOS	Mantener la posesión cuando se recupera el balón y sacar balón de la presión rival para buscar contraataque. Recibir apoyos correctos y dar ventaja al compañero en el pase.	Asegurar el primer pase tras recuperación es muy importante es más peligroso perderlo de nuevo ya que estamos saliendo y damos facilidades al rival para montar la contra de nuevo	SE REALIZAN CINCO SERIES DE 4 MINUTOS CON RECUPERACION
<b>TACTICO</b>	OFENSIVOS	Detectar espacios preferentes donde atacar. Rupturas al espacio a última línea del rival si esta no recula bien tras pérdida.	Cambio de rol de los jugadores tras pérdida del balón. Orientar salida del rival a zonas donde poder presionarlo tratando de robar el balón si no hay opción de recuperación. Acoso a poseedor.	

**OBSERVACIONES** movimientos son más coordinados y su visión periférica aumenta cuando se recibe de forma correcta el balón

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

## Anexo 19. Diario de campo 9

<b>DIARIO DE CAMPO DESCRIPCION</b>	<b>ANALISIS</b>	<b>FECHA:05-05-17</b>
<p>Este día se llegó a la hora establecida para la interacción con los estudiantes del proyecto.</p> <p>El docente encargado de suministrar los materiales los facilita normalmente. Hoy había izada de bandera por lo que debimos de correr un poco el horario de clase.</p> <p>El Entrenamiento hoy fue interesante ya que iniciamos con aspectos tácticos relacionados con aspectos técnicos que hacen que el juego tenga mayor importancia. Una similitud en los movimientos para que estos tengan una mayor importancia a la hora de ponerlos en práctica.</p> <p>Juegos de líneas por pequeños grupos o parejas en donde deben tener muy claro la posición que están realizando.</p> <p>Observo gran disponibilidad y adaptación a lo propuesto, reflejando cada vez más su correcta orientación y ubicación corporal a la hora de realizar los ejercicios.</p>	<p>Ya los jugadores atienden más fácilmente a los ejercicios programados. Siendo cada sesión de entrenamientos más conscientes de lo que se quiere trabajar y mejorar.</p> <p>Esta clase se evidencia la buena orientación corporal y orientación en el espacio, repliegues en el terreno de juego acorde a las indicaciones del docente, así mismo atentos a las nuevas indicaciones que hacen que el juego tenga una mayor importancia.</p> <p>La implementación de los elementos deportivos hace que lo que se quiere dar a conocer o explicar sea más fácil de realizar, así mismo el innovar con nuevos ejercicios y manejo de la clase hace que los jugadores sean más efectivos a la hora de realizar las temáticas.</p> <p>Los jugadores también aportan con su entusiasmo y cada vez se ven más fluidos los movimientos.</p>	

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

A continuación los baremos que expresan los resultados de los test y pruebas aplicados en ciertos momentos de la investigación.

## Anexo B Baremos

TEST CONTROL DE BALON			TEST PRECISION DE PASE		
NOMBRES	puntos pre test	puntos post test	NOMBRES	puntos pre test	puntos post test
1 JEBF	5	5	1 JEBF	5	5
2 MECO	5	5	2 MECO	5	5
3 PJCC	5	5	3 PJCC	2.5	5
4 JEGC	6.5	5	4 JEGC	5	6.5
5 CADM	3.5	5	5 CADM	5	5
6 JMGM	5	5	6 JMGM	8.5	5
7 MAHB	6.5	6.5	7 MAHB	5	5
8 MDGG	5	5	8 MDGG	5	2.5
9 DDML	5	5	9 DDML	2.5	5
10 KDRG	5	2.5	10 KDRG	5	5

## TEST TIRO A PORTERIA

NOMBRES	puntos pre test	puntos post test
1 JEBF	6.5	5
2 MECO	5	5
3 PJCC	2.5	3.5
4 JEGC	6.5	5
5 CADM	6.5	3.5
6 JMGM	5	5
7 MAHB	8.5	6.5
8 MDGG	2.5	2.5
9 DDML	2.5	5
10 KDRG	6.5	8.5

## TEST DE ACELERACION

NOMBRES	puntos pre test	puntos post test
1 JEBF	5	2.5
2 MECO	3.5	5
3 PJCC	5	3.5
4 JEGC	6.5	5
5 CADM	8.5	8.5
6 JMGM	2.5	3.5
7 MAHB	3.5	2.5
8 MDGG	5	5
9 DDML	6.5	5
10 KDRG	5	5

## PRUEBA COORDINACION MOTRIZ ZIGZAG

NOMBRES	puntos pre test	puntos post test
1 JEBF	5	8.5
2 MECO	2.5	3.5
3 PJCC	8.5	10
4 JEGC	2.5	1
5 CADM	10	10
6 JMGM	5	2.5
7 MAHB	5	2.5
8 MDGG	6.5	2.5
9 DDML	1	1
10 KDRG	2.5	8.5

## PRUEBA CONDUCCION

NOMBRES	puntos pre test	puntos post test
1 JEBF	5	3.5
2 MECO	2.5	2.5
3 PJCC	6.5	5
4 JEGC	5	2.5
5 CADM	8.5	5
6 JMGM	6.5	2.5
7 MAHB	6.5	3.5
8 MDGG	6.5	2.5
9 DDML	2.5	2.5
10 KDRG	2.5	2.5

## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

A continuación los baremos que expresan los resultados de los test y pruebas aplicados en ciertos momentos de la investigación.

promedio	12.71			
d.s	1.17			
puntos	60	repeticiones	DE	A
1	muy baja	10.4	10.4	Y menos
2.5	baja	11.5	10.38	11.5
3.5	inferior a la media	12.1	11.6	12.1
5	media	13.3	12.2	13.3
6.5	superior a la media	13.9	13.4	13.9
8.5	alta	15.1	14.0	15.1
10	muy alta	mas	15.2	y mas

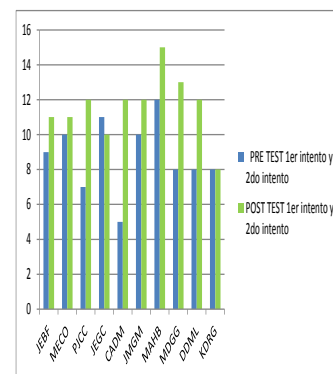
Metrologia		
PUNTOS	ESCALA	PERCENTIL
1	INFERIOR X-2 D.S	1
2	DE X-2 D.S HATA X -1 D.S	2.5
3	DE X-1 D.S HATA X -0,5 D.S	16
4	DE X -0,5 D.S HASTA X + 0,5 D.S	31
5	DE X + 0,5 D.S HASTA X + 1 D.S	69
6	DE X + 1 D.S HASTA X + 2 D.S	84
7	SUPERIOR A X + 2 D.S	97.5

correlacion 0.99

NOMBRES	TEST CONTROL DE BALON	
	PRE TEST 1er intento y 2do intento	POST TEST 1er intento y 2do intento
JEBF	9	11
MECO	10	11
PJCC	7	12
JEGC	11	10
CADM	5	12
JMGM	10	12
MAHB	12	15
MDGG	8	13
DDML	8	12
KDRG	8	8
promedio	8.8	11.6
desviacion estandar	4.17	3.37
coeficiente de variacion	47.38	29.05

## Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

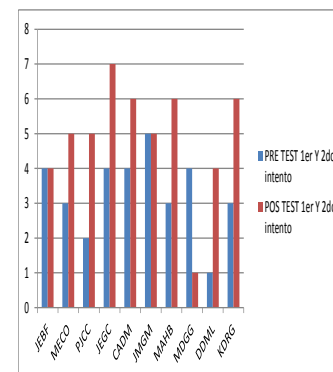
	Variable 1	Variable 2
Media	8.8	11.6
Varianza	4.17777778	3.37777778
Observaciones	10	10
Coefficiente de correlación de Pearson	0.183383803	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	9	
Estadístico t	-3.562393505	
P(T<=t) una cola	0.003048195	
Valor crítico de t (una cola)	1.833112933	
P(T<=t) dos colas	0.006096391	
Valor crítico de t (dos colas)	2.262157163	



NOMBRES	TEST PRECISION DE PASE	
	PRE TEST 1er Y 2do intento	POST TEST 1er Y 2do intento
JEBF	4	4
MECO	3	5
PJCC	2	5
JEGC	4	7
CADM	4	6
JMGM	5	5
MAHB	3	6
MDGG	4	1
DDML	1	4
KDRG	3	6
promedio	3.3	4.9
desviacion estandar	1.34	2.76
coeficiente de variacion	40.6	56.32

## Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

	Variable 1	Variable 2
Media	3.3	4.9
Varianza	1.344444444	2.766666667
Observaciones	10	10
Coefficiente de correlación de Pearson	0.017283389	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	9	
Estadístico t	-2.515883608	
P(T<=t) una cola	0.016496363	
Valor crítico de t (una cola)	1.833112933	
P(T<=t) dos colas	0.032990725	
Valor crítico de t (dos colas)	2.262157163	



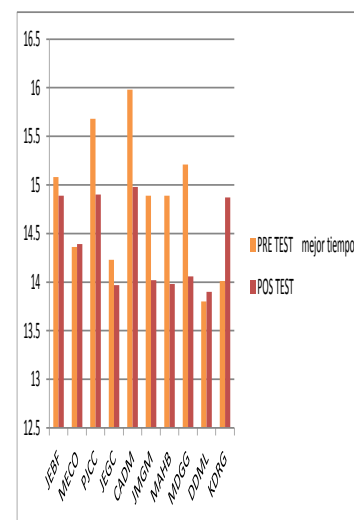
## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

A continuación los baremos que expresan los resultados de los test y pruebas aplicados en ciertos momentos de la investigación.

NOMBRES	PRUEBA DE COORDINACION MOTRIZ – ZIG ZAG CON BALON	
	PRE TEST	POS TEST
JEBF	mejor tiempo 15.08	14.89
MECO	14.36	14.39
PJCC	15.68	14.9
JEGC	14.23	13.97
CADM	15.98	14.98
JMGM	14.89	14.02
MAHB	14.89	13.98
MDGG	15.21	14.06
DDML	13.8	13.9
KDRG	14.01	14.87
promedio	14.813	14.396
desviación estandar	0.5	0.21
coeficiente de variacion	3.37	1.45

## Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

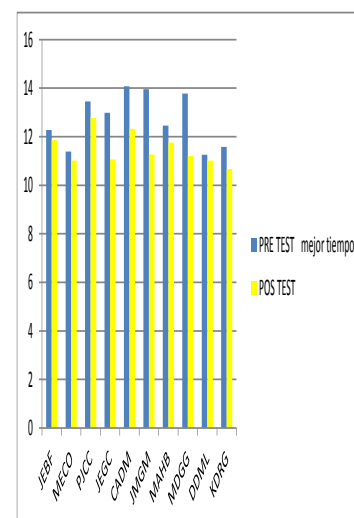
	Variable 1	Variable 2
Media	14.813	14.396
Varianza	0.507823333	0.213182222
Observaciones	10	10
Coefficiente de correlación de Pearson	0.482540297	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	9	
Estadístico t	2.076020448	
P(T<=) una cola	0.03385021	
Valor crítico de t (una cola)	1.833112933	
P(T<=) dos colas	0.067700421	
Valor crítico de t (dos colas)	2.262157163	



NOMBRES	PRUEBA DE CONDUCCION – CONTROL DE BALON	
	PRE TEST	POS TEST
JEBF	mejor tiempo 12.27	11.86
MECO	11.39	11.02
PJCC	13.45	12.77
JEGC	12.98	11.06
CADM	14.07	12.32
JMGM	13.95	11.27
MAHB	12.45	11.76
MDGG	13.78	11.21
DDML	11.25	11.02
KDRG	11.58	10.67
promedio	12.717	11.496
desviación estandar	1.17	0.44
coeficiente de variacion	9.2	3.82

## Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

	Variable 1	Variable 2
Media	12.717	11.496
Varianza	1.173801111	0.440293333
Observaciones	10	10
Coefficiente de correlación de Pearson	0.523528436	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	9	
Estadístico t	4.160273796	
P(T<=) una cola	0.001223359	
Valor crítico de t (una cola)	1.833112933	
P(T<=) dos colas	0.002446717	
Valor crítico de t (dos colas)	2.262157163	



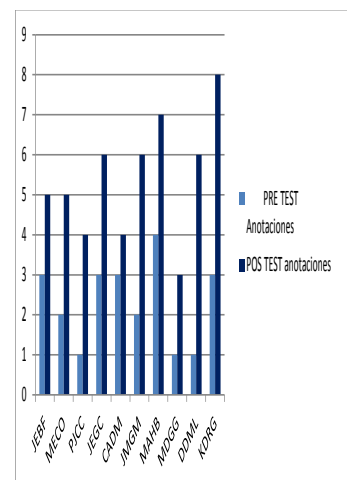
## Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL

A continuación los baremos que expresan los resultados de los test y pruebas aplicados en ciertos momentos de la investigación.

NOMBRES	TEST TIRO A PORTERIA	
	PRE TEST	POS TEST anotaciones
JEBF	3	5
MECO	2	5
PJCC	1	4
JEGC	3	6
CADM	3	4
JMGM	2	6
MAHB	4	7
MDGG	1	3
DDML	1	6
KDRG	3	8
promedio	2.3	5.4
desviacion estandar	1.12	2.26
coeficiente de variacion	48.69	41.85

## Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

	Variable 1	Variable 2
Media	2.3	5.4
Varianza	1.12222222	2.26666667
Observaciones	10	10
Coefficiente de correlación de Pearson	0.54338997	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	9	
Estadístico t	-7.618856861	
P(T<=t) una cola	1.6311E-05	
Valor crítico de t (una cola)	1.833112933	
P(T<=t) dos colas	3.2622E-05	
Valor crítico de t (dos colas)	2.262157163	

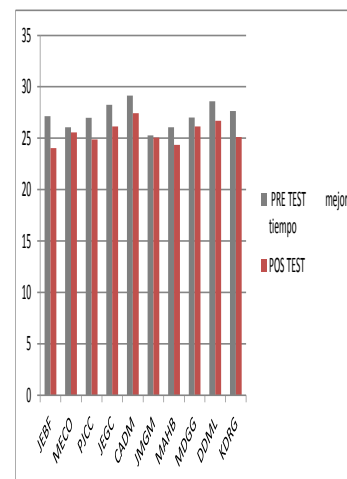


## VARIABLES

NOMBRES	TEST DE ACCELERACION	
	PRE TEST	POS TEST
JEBF	27.14	24.04
MECO	26.05	25.55
PJCC	26.98	24.88
JEGC	28.25	26.15
CADM	29.14	27.44
JMGM	25.27	25.05
MAHB	26.06	24.34
MDGG	27.02	26.13
DDML	28.59	26.69
KDRG	27.64	25.11
promedio	27.214	25.538
desviacion estandar	1.49	1.13
coeficiente de variacion	5.47	4.42

## Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

	Variable 1	Variable 2
Media	27.214	25.538
Varianza	1.491248889	1.133706667
Observaciones	10	10
Coefficiente de correlación de Pearson	0.697926227	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	9	
Estadístico t	5.888847576	
P(T<=t) una cola	0.000116131	
Valor crítico de t (una cola)	1.833112933	
P(T<=t) dos colas	0.000232262	
Valor crítico de t (dos colas)	2.262157163	



**Anexo C****Evidencias grupo desarrollo de la propuesta**

Sesión 1. Tema: Orientación corporal aplicada en juego  
Objetivo: Explorar en su totalidad en balón en el juego



Sesión 3. Tema: la orientación corporal aplicada en juegos simplificados  
Objetivo: Mejorar las capacidades técnicas individuales



Sesión 5. Tema: Posesión de balón en espacio reducido  
Objetivo: Explorar pases de primera y segunda intención

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL



Sesión 8.Tema: La orientación corporal en situaciones de remate  
Objetivo: Explorar con balón las situaciones de juego



Sesión9.Tema: Entrenamiento de juego de líneas  
Objetivo: Identificar basculación en relación al balón.



Sesión 10.Tema: mejora de contra ataque  
Objetivo: orientar saluda del rival a zonas de presión

Encabezado: ORIENTACION CORPORAL EN EL FUTBOL



Sesión 7. Tema: Actividades físico – técnicas como desarrollo de la orientación corporal  
Objetivo: Experimentar pases y conducción con visión periférica