

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: “LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FÚTBOL CATEGORÍA SUB 14 DE LIGA CANTONAL DE GUANO PROVINCIA DE CHIMBORAZO”

Trabajo de Titulación

Previo a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autor: Licenciado Marco Vinicio Vargas Guamán

Director: Licenciado Javier Geovanny Acuña Escobar, Magister

Ambato – Ecuador

2014

Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato

El tribunal de Defensa del trabajo de titulación presidido por el Doctor Carlos Augusto Paladines Escudero, Presidente del Tribunal, e integrado por los señores Doctor Joffre Washington Venegas Jiménez Magister, Licenciado Washington Ernesto Castro Acosta Magister, Licenciado Diego Santiago Andrade Naranjo Magister Miembros del Tribunal de Defensa; designado por el Consejo Académico de Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: “ “ **LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FÚTBOL CATEGORÍA SUB 14 DE LIGA CANTONAL DE GUANO PROVINCIA DE CHIMBORAZO**”, elaborado y presentado por el Señor Licenciado Marco Vinicio Vargas Guamán, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de titulación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Dr. Carlos Augusto Paladines Escudero
Presidente del Tribunal de Defensa

Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez, Mg.
Miembro del Tribunal

Lic. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg
Miembro del Tribunal

Lic. Diego Santiago Andrade Naranjo, Mg
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: **“LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FÚTBOL CATEGORÍA SUB 14 DE LIGA CANTONAL DE GUANO PROVINCIA DE CHIMBORAZO”**, nos corresponde exclusivamente al Licenciado Marco Vinicio Vargas Guamán, Autor y Licenciado Javier Geovanny Acuña Escobar Magister, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

Lic. Marco Vinicio Vargas Guamán
AUTOR

Lic. Javier Geovanny Acuña Escobar, Mg.
DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga uso de este trabajo de titulación como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos de mi trabajo de titulación, con fines de difusión pública, además autorizo su reproducción dentro de las regulaciones de la Universidad.

Lic. Marco Vinicio Vargas Guamán

C.C. 060200594-4

DEDICATORIA

A mi esposa

Anita, quien siempre con su gran optimismo, vitalidad y valor se convirtió en el pilar fundamental para emprender y superar las dificultades que se han presentado en el trajinar de mis estudios en el posgrado; para ella mi agradecimiento, respeto y cariño.

A mis hijos

Para Kevin Alejandro, Brigith Carolina y Vinicio Ismael mis 3 hijos, niños maravillosos quienes con su forma de ser tierna e inocente han servido de inspiración en la construcción y superación de todos los grandes propósitos de mi vida.

A mis padres e hija

Para Lorenzo Vargas, Juanita Guamán y Carolina Monserrat, que Dios les tenga en la gloria quienes supieron sembrar en mí la firme idea de superación para cumplir con los ideales planteados.

A todos mis hermanos, familiares, amigos y compañeros que con su generosidad y amor, han impulsado mi vida en busca de cumbres más altas.

Lic. Marco Vargas Guamán.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios, por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida y lograr otra meta más en mi Vida Profesional.

Gracias a mi esposa e hijos, por su cariño, comprensión y apoyo sin condiciones, por escucharme y por sus sabios consejos y por ser parte de mí vida.

Gracias a mis amigos, por hacer que cada pedazo de tiempo sea ameno.

Gracias a mis Tutores y compañeros, por permitirme ser parte del grupo de trabajo, sus consejos paciencia y opiniones, sirvieron para que me sienta satisfecho y en mi participación dentro del proyecto de investigación.

Gracias a la Universidad Técnica de Ambato especialmente al Centro de Posgrado, por la apertura en la Profesionalización y Especialización de quienes estamos inmiscuidos en la Administración de la Cultura Física y el Entrenamiento Deportivo.

Lic. Marco Vargas Guamán

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

Portada.....	i
Al Consejo de Posgrado de la UTA.....	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Derechos de Autor.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice General.....	vii
Índice de Gráficos.....	x
Índice de Cuadros.....	xi
Resumen Ejecutivo.....	xii
Executive Summary.....	xii
Introducción.....	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis Crítico.....	4
1.2.3 Árbol de Problemas.....	6
1.2.4 Prognosis.....	7
1.2.5 Formulación del Problema.....	7
1.2.6 Interrogantes.....	7
1.2.7 Delimitación de la Investigación.....	8
1.3 Justificación.....	8
1.4 Objetivos.....	9
1.4.1 Objetivo General.....	9
1.4.2 Objetivos Específicos.....	9

CAPITULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos.....	10
2.2 Fundamentación Filosófica.....	11
2.3 Fundamentación Legal.....	13
2.4 Categorías Fundamentales.....	16
2.4.1 Constelación.....	17
2.4.2 Constelación de ideas: Variable Dependiente.....	18
2.4.3 Variable Independiente: Ambiente Potencializador.....	19
2.4.4 Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente.....	47
2.5 Hipótesis.....	57
2.6 Señalamiento Independiente.....	57
2.6.1 Variable Independiente.....	57

2.6.2 Variable Dependiente.....	57
---------------------------------	----

**CAPÍTULO III
METODOLOGÍA**

3.1 Enfoque de la Investigación	58
3.2 Modalidad Básica de la Investigación.....	58
3.3 Niveles o Tipos de Investigación.....	59
3.4 Población y muestra	60
3.5 Operacionalización de las Variables.....	61
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	63
3.7 Procesamiento de la Información.....	64
3.8 Validez y Confiabilidad.....	64

**CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 Análisis de los Resultados.....	65
4.2 Análisis de los Resultados de Autoridades y Docentes.....	74
4.2 Verificación de la Hipótesis.....	80

**CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones.....	85
5.2 Recomendaciones.....	86

**CAPÍTULO VI
PROPUESTA**

6.1 Datos Informativos.....	87
6.2 Antecedentes de la Propuesta.....	88
6.3 Justificación.....	90
6.4 Objetivos de la Propuesta.....	91
6.4.1 Objetivo General.....	91
6.4.2 Objetivo Específicos.....	91
6.5 Análisis de Factibilidad.....	91
6.6 Fundamentación.....	93
6.7 Metodología.....	94
6.8 Administración.....	96
6.9 Previsión de la Evaluación.....	97
Guía Metodológica.....	98

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA.....	143
LINOGRAFÍA.....	145
ANEXOS.....	146

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Árbol de Problemas	6
Gráfico N° 2. Categorías Fundamentales	16
Gráfico N° 3. CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE INDEPENDIENTE... 17	
Gráfico N° 4. CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE DEPENDIENTE. RENDIMIENTO DEPORTIVO	18
Gráfico N° 5. Pregunta N° 1	65
Gráfico N° 6. Pregunta N° 2	66
Gráfico N° 7. Pregunta N° 3	67
Gráfico N° 8. Pregunta N° 4	68
Gráfico N° 9. Pregunta N° 5	69
Gráfico N° 10. Pregunta N° 6	70
Gráfico N° 11. Pregunta N° 7	71
Gráfico N° 12. Pregunta N° 8	72
Gráfico N° 13. Pregunta N° 9	73
Gráfico N° 14. Pregunta N° 1	74
Gráfico N° 15. Pregunta N° 2	75
Gráfico N° 16. Pregunta N° 3	76
Gráfico N° 17. Pregunta N° 4	77
Gráfico N° 18. Pregunta N° 5	78
Gráfico N° 19.	79
Gráfico N° 20.	84

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1. Población.....	60
Cuadro N° 2. Variable Independiente: Juegos Recreativos.....	61
Cuadro N° 3. Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.....	62
Cuadro N° 4. Plan de Recolección de Información.....	63
Cuadro N° 5. Pregunta N° 1	65
Cuadro N° 6. Pregunta N° 2	66
Cuadro N° 7. Pregunta N° 3	67
Cuadro N° 8. Pregunta N° 4	68
Cuadro N° 9. Pregunta N° 5	69
Cuadro N° 10. Pregunta N° 6	70
Cuadro N° 11. Pregunta N° 7	71
Cuadro N° 12. Pregunta N° 8	72
Cuadro N° 13. Pregunta N° 9	73
Cuadro N° 14. Pregunta N° 1	74
Cuadro N° 15. Pregunta N° 2	75
Cuadro N° 16. Pregunta N° 3	76
Cuadro N° 17. Pregunta N° 4	77
Cuadro N° 18. Pregunta N° 5	78
Cuadro N° 19. Pregunta N° 6	79
Cuadro N° 20.....	96
Cuadro N° 21.....	81
Cuadro N° 22.....	81
Cuadro N° 20.....	83

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
TEMA: “LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FÚTBOL CATEGORÍA SUB 14 DE LIGA CANTONAL DE GUANO PROVINCIA DE CHIMBORAZO.”

Autor: Licenciado Marco Vinicio Vargas Guamán.

Director: Licenciado Javier Geovanny Acuña Escobar Magister

Fecha: 26 de agosto de 2013

RESUMEN EJECUTIVO

Este trabajo investigativo comprende los juegos recreativos en el rendimiento deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol, categoría sub 14 de Liga cantonal de Guano, provincia de Chimborazo, cuyo objetivo es establecer vínculos entre los Juegos Recreativos y el Rendimiento Deportivo y abrir un abanico de estrategias metodológicas para lograr un desarrollo significativo en los entrenamientos y en las participaciones, lo cual se orienta a la propuesta en la elaboración de una Guía Metodológica de juegos recreativos que incidan en el rendimiento deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol categoría sub 14 de Liga Cantonal de Guano provincia de Chimborazo, misma que sirva a entrenadores, deportistas y dirigentes deportivos para reducir el índice de fracasos por falta de estrategias adecuadas para afianzar el rendimiento físico deportivo. La población y muestra está constituida por los integrantes de la escuela de fútbol, categoría sub 14 de liga cantonal de guano, monitor, entrenador y autoridad. La validez de la propuesta se demostrará mediante técnicas e instrumentos de investigación como son las encuestas. Como medio de procesamiento de la información se utilizó la estadística descriptiva, sus resultados se presentan por medio de cuadros de frecuencia y porcentajes, los análisis e interpretaciones respectivas. La propuesta se formuló en base a los resultados obtenidos, los cuales permitieron sacar un conjunto de recomendaciones y conclusiones.

Descriptor: análisis, efectos, entrenamientos, estrategias, fútbol, guía, incide, juegos, rendimiento, resultados.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
THEME: “THE GAMES IN SPORTS PERFORMANCE OF MEMBERS OF
SCHOOL FOOTBALL LEAGUE CATEGORY SUB 14 CANTONAL OF
GUANO CHIMBORAZO PROVINCE”.

Author: Lic. Marco Vinicio Vargas Guamán.

Directedby: Lic. Mg. Javier Geovanny Acuña Escobar.

Date: 26 de august de 2013

EXECUTIVE SUMMARY

This research work includes recreational games in sports performance of the members of the school football league 14 sub category guano cantonal province of Chimborazo, which aims to establish links between Games Recreation and Sports Performance and open a range methodological strategies to achieve significant development in training and in the units, which is oriented to the proposal on the development of a methodological guide recreational games that affect sports performance of the members of the football school, sub category cantonal league 14 guano, Chimborazo province, same to serve coaches, athletes and sports leaders to reduce the rate of failure due to lack of appropriate strategies to strengthen physical performance sports. The population sample consisted of members of the school football league 14 sub category cantonal guano, monitor, coach and authority. The validity of the proposal is demonstrated by research techniques and instruments such as surveys. As a means of processing information used descriptive statistics, the results are presented using frequency tables and percentages respective analyzes and interpretations. The proposal was made based on the results obtained, which allowed to take a set of recommendations and conclusions.

Keywords: analysis purposes, training, strategies, football, guide, impact, games, performance results.

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca dos variables que son la variable independiente Los Juegos Recreativos y la variable dependiente Rendimiento Deportivo, que serán los parámetros a investigarse.

En un mundo globalizado, en el que se viene inscribiendo hacia la calidad de la educación y por ende lo deportivo, la metodología docente es un aspecto clave en cualquier programa de enseñanza donde el profesor debe ser hábil en permitir que el estudiante adquiera técnicas de aprendizaje por sí mismo, proporcionándole los medios y conocimientos necesarios, pero sin caer en la equivocación de bloquear su propio desarrollo intelectual.

Una enseñanza fundamentada en la aplicación de juegos recreativos que incidan en el rendimiento deportivo, basada en el esfuerzo personal, en la que el docente utiliza diferentes técnicas de enseñanza aprendizaje, transmitiendo la importancia del estudio sistemático en el contexto de una sociedad pluralista y cambiante, fomentando la capacidad analítica y una mentalidad crítica y creativa, desde una perspectiva en ideas y valores culturales.

Una guía metodológica activa de aprendizaje debe combinar diferentes técnicas como clases teóricas participativas, talleres monitorizados de teoría práctica, demostraciones, trabajos individuales y grupales, estudio de casos, propiciando en todo momento la implicación del estudiante en su proceso formativo y lograr que participen de manera activa en el trabajo en clase, es decir, que generen un estado de motivación para aprender; por otra parte pensar en cómo desarrollar en los alumnos la cualidad de estar motivados para aprender de modo que sean capaces de educarse por sí solos a lo largo de su vida.

El Proyecto de investigación consta de seis capítulos, los mismos que se describen a continuación:

EL CAPÍTULO I. EL PROBLEMA.- Contiene el Planteamiento del problema, la Contextualización , el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la

Formulación del problema, los Interrogantes de la Investigación, la Delimitación, la Justificación y los Objetivos.

EL CAPÍTULO II. EL MARCO TEÓRICO.- Comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, las Categorías Fundamentales, la Constelación de Ideas de las Variable Independiente y Dependiente, la hipótesis y el señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III. LA METODOLOGÍA.- Incluye el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de las variables independiente y dependiente, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el Plan de Recolección de la información, la Validez y confiabilidad, el Plan de Procesamiento de la información y el Análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPÍTULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.- En este capítulo se expone el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.- En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones y recomendaciones a las que se ha llegado.

EL CAPÍTULO VI. LA PROPUESTA.- En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema de estudio como es, Diseñar una Guía Metodológica de Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol, categoría Sub 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano, provincia de Chimborazo.

MATERIAL DE REFERENCIA. Finalmente se concluye con la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema.

“LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FÚTBOL CATEGORÍA SUB 14 DE LIGA CANTONAL DE GUANO PROVINCIA DE CHIMBORAZO.”

1.2. Planteamiento del problema.

1.2.1. Contextualización.

A nivel mundial el término Rendimiento Deportivo se utiliza normalmente para referirse al proceso por el cual el Ser humano adquiere un nuevo comportamiento a través de la práctica de las actividades deportivas. En este caso si hablamos de un cambio relativamente permanente en la conducta motriz de los individuos como resultado de la práctica cotidiana, dependiendo de varios factores, entre ellos, características genéticas, nutrición, entorno familiar, amigos, entrenadores y formadores en general, posibilidad de entrenar con el material e instalaciones óptimas, entorno económico, entorno geográfico, capacidad psicológica y capacidades técnicas. Los Juegos Recreativos son la alternativa para el mejoramiento del rendimiento deportivo pues mediante la diversión, la creatividad, lograr el disfrute de quienes lo ejecutan. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo Ser humano.

Los Juegos Recreativos orientados hacia la iniciación deportiva, podría entenderse como la aplicación de estos hacia el Rendimiento Deportivo, es decir, el desarrollo psicomotor a través de los diferentes aspectos técnico - tácticos que encierra la práctica de las actividades deportivas.

En la Provincia de Chimborazo también el Rendimiento Deportivo es utilizado como una forma de medir el desarrollo de las cualidades físicas, las capacidades técnico- tácticas por lo que en la actualidad es una necesidad primordial para autoridades, directivos y profesionales del deporte, el poder mejorarlo, por ello creemos que uno de los factores para mejorar dicho aspecto es el incremento de los Juegos Recreativos en el Rendimiento Deportivo, resaltando la importancia de los beneficios que brindan los mismos.

Este estudio servirá para relacionar el nivel de los juegos recreativos en el rendimiento deportivo y establecer su incidencia en nuestro medio y de manera especial en la escuela de fútbol de liga cantonal de Guano, categoría Sub 14, en tal razón es imprescindible que el entrenamiento deportivo a la hora de realizarlo debe ser proyectado, con juegos recreativos y dinámicas de grupo para que tengan una rápida asimilación de lo que van aprendiendo en el ámbito deportivo, aquí la reglamentación es mínima y lo importante no es ganar o perder sino la diversión generando placer en todos sus participantes.

El siguiente trabajo de investigación tiene como finalidad evaluar y elaborar un instrumento que plasme la incidencia de los Juegos Recreativos en el Rendimiento Deportivo en la escuela de fútbol de Liga Deportiva Cantonal de Guano.

1.2.2 Análisis Crítico.

En la Liga Deportiva Cantonal de Guano se ha podido observar que el Rendimiento Deportivo de los integrantes la escuela de Fútbol Sub 14 es preocupante ya que se ha detectado causas que lo están afectando entre otras son las siguientes: Metodología inadecuada, entrenadores tradicionales,

desconocimiento de la aplicación de la actividad física, no hay proyectos de participaciones.

La inadecuada metodología de los entrenadores provoca en los deportistas un nivel de rendimiento insatisfactorio, razón primordial en utilizar Juegos Recreativos actualizados con los diferentes grupos de deportistas integrantes de la escuela de fútbol.

La desactualización y la aplicación tradicional de técnicas y métodos de enseñanza provocan en los deportistas especialmente en los de edades menores un queminportismo y desmotivación siendo necesario la elaboración de proyectos de participaciones como políticas institucionales, generando un impacto directo de beneficio común.

Los Juegos Recreativos son muy importantes en el medio y es procedente realizar un análisis respecto a la incidencia en el Rendimiento Deportivo, que si bien es cierto, aparentemente ha dado buen resultado también ha producido en las edades tempranas una deserción de varios niños.

Las expectativas competitivas que se impone en la actualidad en todo nivel, debe asegurar que las metodologías activas de aprendizaje actualizadas aseguren un Rendimiento Deportivo óptimo de los integrantes en los diferentes eventos y fases de su desarrollo, por lo que es necesario saber cómo incide los Juegos Recreativos en los deportistas de Liga Deportiva Cantonal de Guano, provincia de Chimborazo.

1.2.3 Árbol de Problemas.

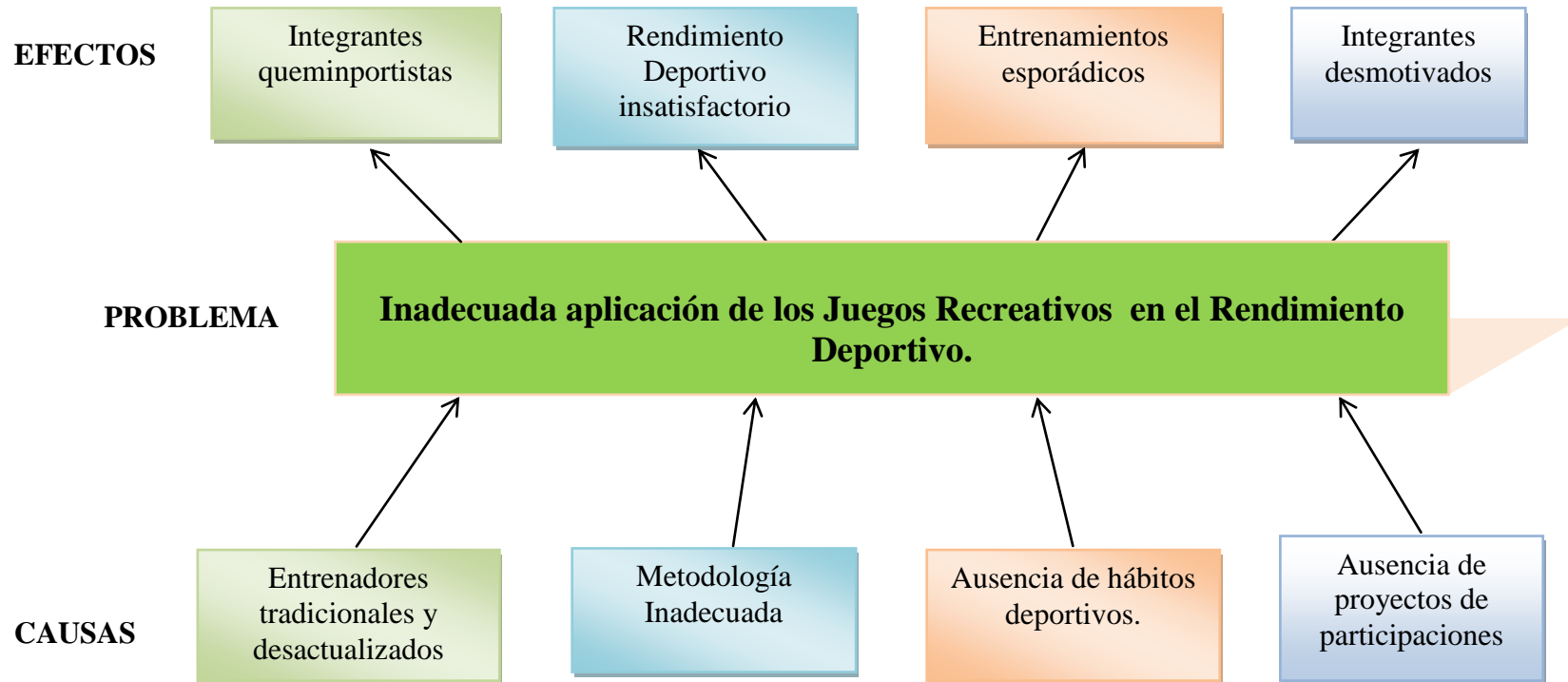


Gráfico N° 1: Árbol de Problemas

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

1.2.4 Prognosis

Para poder cristalizar este proyecto necesitamos implementar un espacio de aglutinamiento y referencia para la Escuela de Fútbol, impulsando la participación activa y organizada de los niños y adolescentes de la comunidad y de esta manera fomentar el dialogo, la comunicación, relación e intercambio entre instituciones educativas colaborar con los actores sociales del Cantón para desarrollar políticas de acuerdo a los intereses y necesidades, por lo que con el diseño de una Guía Metodológica de Juegos Recreativos que incida en el Rendimiento Deportivo de la escuela de Fútbol categoría Sub 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano, será tarea primordial de todos quienes hacemos la comunidad de la Provincia de Chimborazo.

1.2.5 Formulación del Problema

¿Cómo los Juegos Recreativos inciden en el Rendimiento Deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol categoría Sub 14 de liga deportiva cantonal de Guano, Provincia de Chimborazo?

1.2.6 Interrogantes (sub-problemas).

¿Qué tipo de Juegos Recreativos se está aplicando en los integrantes de la escuela de fútbol Sub 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano, provincia de Chimborazo?

¿Los Juegos Recreativos inciden en el Rendimiento Deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol Sub 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano, provincia de Chimborazo?

¿Participaría Ud. en el diseño de una guía Metodológica de Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol Sub 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano, provincia de Chimborazo?

1.2.7 Delimitación del objeto de investigación.

Tiempo. Septiembre a Diciembre 2013

Espacio. Integrantes de la escuela de fútbol Sub 14.

Lugar. Liga Deportiva Cantonal de Guano, Provincia de Chimborazo.

Tema. Los Juegos Recreativos en el Rendimiento Deportivo.

1.3. Justificación.

Una de las razones fundamentales por las cuales se realiza esta investigación es analizar la incidencia de los juegos recreativos en el rendimiento deportivo, establecer causas y efectos, relacionarlos a la escuela de fútbol categoría Sub 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano y a través de esta promover alternativas para masificar la práctica libre y activa dentro y fuera de los escenarios deportivos, refiriéndome a este contexto el interés está en que el ser humano desde el momento de su formación está en constante movimiento, razón por la cual vemos que toda su vida se desarrolla mediante el uso del cuerpo, por lo que desde la infancia el movimiento debe ser orientado adecuadamente mediante la práctica de los juegos recreativos con el fin de incentivar esta práctica en edades escolares para que se convierta en un buen hábito en el ser humano y por ende tener una sociedad activa que busque el buen vivir y con bajos niveles de obesidad y estrés.

El impacto que se busca será enfocado a redefinir nuevas formas y estrategias para elevar el Rendimiento Deportivo, basándose en uno de los factores que es la aplicación de Juegos Recreativos, actividad física que procura aprovechar el tiempo libre para lograr que el niño cambie y mejore su estilo de vida, sea activo, dinámico y responsable ya que importantes estudios nos revelan que las prácticas deportivas, en etapa escolar, mejoran el estado de ánimo y disminuyen el riesgo de padecer estrés escolar, ansiedad y depresión.

Además se evidencia la factibilidad de este trabajo investigativo por cuanto hay el apoyo de las autoridades y padres de familia, así como también su infraestructura

propia, los beneficiarios directos serán los miembros de la comunidad, con especial atención los estudiantes niños y adolescentes que son el futuro de los pueblos así como también padres de familia y por ende la sociedad misma que reclama mejoras y transformaciones eficientes en el campo educativo y deportivo.

En la presente investigación los Juegos Recreativos tiene un rol muy importante ya que mediante su base científica, se podrá obtener mejores resultados en el rendimiento deportivo en los aspectos físicos, técnico, tácticos de la Escuela de Fútbol categoría 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano, así como aportar a la superación de monitores y entrenadores de Fútbol de la provincia que propicien elevar el nivel técnico metodológico de los mismos y de los futuros deportistas.

1.4. Objetivos.

1.4.1 Objetivo General.

Investigar la práctica de los Juegos Recreativos que incida en el Rendimiento Deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol de Liga Deportiva Cantonal de Guano, provincia de Chimborazo.

1.4.2 Objetivos Específicos.

- ✓ Comprobar la práctica de los Juegos Recreativos en los integrantes de la escuela de fútbol de Liga Deportiva Cantonal de Guano, provincia de Chimborazo.
- ✓ Determinar la práctica de los Juegos Recreativos y su incidencia en el Rendimiento Deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol de Liga Deportiva Cantonal de Guano, provincia de Chimborazo.
- ✓ Diseñar una Guía Metodológica de Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol, categoría Sub 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano, provincia de Chimborazo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

En las investigaciones realizadas por las diferentes organizaciones deportivas de la provincia de Chimborazo y específicamente en la Liga Deportiva Cantonal de Guano, no se encontró trabajos con temas relacionados a los Juegos Recreativos y su incidencia en el Rendimiento Deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol, categoría Sub 14, así como la ausencia de nuevas propuestas y alternativas que propicien la práctica, el desarrollo y el mejoramiento de las actividades deportivas recreativas que beneficien a la niñez y juventud del cantón, por lo que considero ser la primera persona que realiza este tipo de investigación que sin lugar a dudas redundará en beneficio de los deportistas, así como también de los jóvenes de la provincia que gustan de la práctica de esta actividad deportiva.

El departamento de Rendimiento Deportivo del INEFC, centro de Lleida, aglutina un conjunto de profesores cuya motivación docente e investigadora esencial consiste en transmitir y generar conocimiento sobre la manera de hacer eficaz la acción deportiva. A dicho objetivo dedican su labor profesional y, fruto de esta ocupación, nacen estos antecedentes que intenta dar a conocer algunos de los trabajos en los que el colectivo ha invertido parte de su tiempo durante los dos últimos años.

Se advierte también el interés de éstos profesionales por continuar sus investigaciones y, sobre todo, de su disposición para colaborar con otros profesionales de ámbito de estudio cercano, con la pretensión de facilitar la necesaria cooperación en beneficio mutuo.

Este centro, posee evidentes relaciones entre sí y se distingue claramente el marcado acento interdisciplinar al conjugarse esfuerzos de Departamentos como

el de Ciencias Aplicadas del INEFC de Lleida, el de Rendimiento Deportivo del INEFC de Lleida, el de Ciencias Biomédicas del INEFC de Barcelona, el de Sistemas del INEFC de Lleida y Laboratorios como el de Valoración Mecánica del INEFC de Lleida sí podemos decir que conforman áreas de contenidos diferenciados.

La labor a los aspectos más aplicados del entrenamiento deportivo y se proponen trabajos cuya característica común es la preocupación sobre los conceptos de la preparación física y su aplicación en ciertos deportes.

El trabajo de fuerza y dominancia lateral de Enrique Ballesteros, Conchita Duran, Antoni Planas, J. López Bedoya y Mercedes Vernetta, en el que se intenta elegir de una manera coherente un segmento corporal, manual o podal, que haga las funciones de segmento de apoyo o impulsión en movimientos en donde se requiera fuerza y/o destreza y precisión.

2.2. Fundamentación Filosófica

La ejecución de la presente investigación, se basa en el paradigma constructivista social con enfoque crítico propositivo, ya que la ciencia está vinculada a la práctica social, direccionada a contribuir al cambio. Es importante recalcar que la práctica de la presente investigación, tiene sentido porque se la comprende en la interrelación, con las diferentes dimensiones del contexto histórico-social, ideológico-política, científico-técnica, económica y cultural.

En la presente investigación, se hará a través de la investigación cuanti cualitativa, que se logra con la participación de los sujetos sociales involucrados y comprometidos con el problema, mediante la búsqueda constante de la información y la verdad.

Fundamentación Ontológica

La investigación busca que la problemática la administración deportiva municipal en el bienestar físico pueda ser mejor no solo en el aspecto cognoscitivo logrado por los empleados sino también por la adquisición de un conjunto de habilidades,

destrezas, aptitudes, ideales, intereses, que redunde en beneficios sociales y del rendimiento físico.

Fundamentación Epistemológica

Bajo el fundamento del enfoque crítico-propositivo esta ciencia se vincula a la práctica social, direccionada a contribuir al cambio de esquemas mentales, éste trabajo investigativo tendrá un modelo de totalidad concreta, por cuanto el problema existe y es palpable con sus innumerables y complejas causas, las mismas que producen múltiples consecuencias.

En cuanto al sujeto de la investigación se involucrará de forma completa al problema estableciendo una relación absoluta entre el sujeto y el objeto, en la práctica de los Juegos Recreativos que incida en el Rendimiento Deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol de Liga Deportiva Cantonal de Guano, provincia de Chimborazo.

Fundamentación Axiológica

Los deberes y responsabilidades de los actores en el proceso deportivo es indispensable identificar claramente las funciones a emprender en el lugar de trabajo como intensión formativa, en esta perspectiva los Juegos Recreativos en el Rendimiento Deportivo pretende la formación de jugadores y líderes competentes para que compartan la vida como ciudadanos en el marco del respeto mutuo poniendo énfasis en el desarrollo de valores y acciones estableciendo compromisos de progreso y adelanto consigo mismo, con su institución y con su país.

Fundamentación Sociológica:

La sociedad actual, la sociedad llamada de la información, demanda cambios en los todos los sistemas institucionales de forma que estos se tornen más flexibles y accesibles, menos costosos y a los que han de poderse incorporar los ciudadanos en cualquier momento de su vida.

Las instituciones de formación, para responder a estos desafíos, deben revisar sus referentes actuales y promover experiencias transformadoras de los procesos, apoyados por sus conocimientos innovadores, críticos propositivos, creativos, que pueden ser superadas a través de la capacitación, convirtiéndose en imagen de superación y cambio ante sus autoridades, compañeros y comunidad en general.

Fundamentación Psicopedagógica.

La investigación se fundamenta en las Teorías Cognitivas, hace referencia a la teoría de Jean Piaget en lo referente a la asimilación y la acomodación como funciones intelectuales que facilitan el conocimiento en el desempeño y el rendimiento físico adquiere relevancia en el ejercicio funcional cuando se incorporan informaciones provenientes del mundo exterior a los esquemas o estructuras cognitivas previamente construidas por el individuo, de manera que exista una predisposición favorable por parte del conglomerado, como un trabajo significativo.

2.3. Fundamentación Legal

La práctica deportiva como toda actividad física recreativa, posee un marco legal en este caso la nueva ley del deporte ecuatoriano. A continuación transcribiremos el Título1- artículo del ámbito y el objeto:

El Artículo 34 de la Ley Orgánica del Deporte y al Recreación

Las disposiciones del presente reglamento regalaran la aplicación de la ley del deporte, educación física y recreación, para la adecuada utilización de la infraestructura y el desarrollo de los organismos deportivos en búsqueda constante del acondicionamiento físico de toda población, la promoción del desarrollo integral de las personas, el impulso del acceso masivo al deporte y las actividades deportivas a nivel formativo, la práctica del deporte de alto rendimiento y la participación de las personas con discapacidad coadyuvando al buen vivir.

Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación.

Art. 10 Deberes.- Son deberes de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento los siguientes:

- a) Estar prestos a cualquier momento a participar en representación de su provincia y / o del país;
- b) Entrenar con responsabilidad y mantenerse físicamente bien y llevar una vida integra a nivel personal y profesional;
- c) Ejercer los valores de honestidad, ética, superación constante, trabajo en equipo y patriotismo;
- d) Realizar actividades de formación que garanticen su futuro profesional aprovechando al máximo los medios a su alcance para su preparación;
- e) Mantener conductas respetuosas con la sociedad en general , proteger las instalaciones deportivas, constituyéndose en un ejemplo a seguir;
- f) Competir de forma justa y transparente ;y,
- g) Respetar normas nacionales e internacionales antidopaje, quedando prohibido el consumo o la utilización de sustancias no permitidas por la Organización Mundial Antidopaje.

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art.26.- Deporte Formativo.- El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

El Artículo 343 de la Ley Orgánica de Educación.

En de la Constitución de la República, establece un sistema nacional que tendrá como finalidad un sistema nacional de educación que tendrá que sustentará el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura.

El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente.

El sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades.

2.4. Categorías Fundamentales

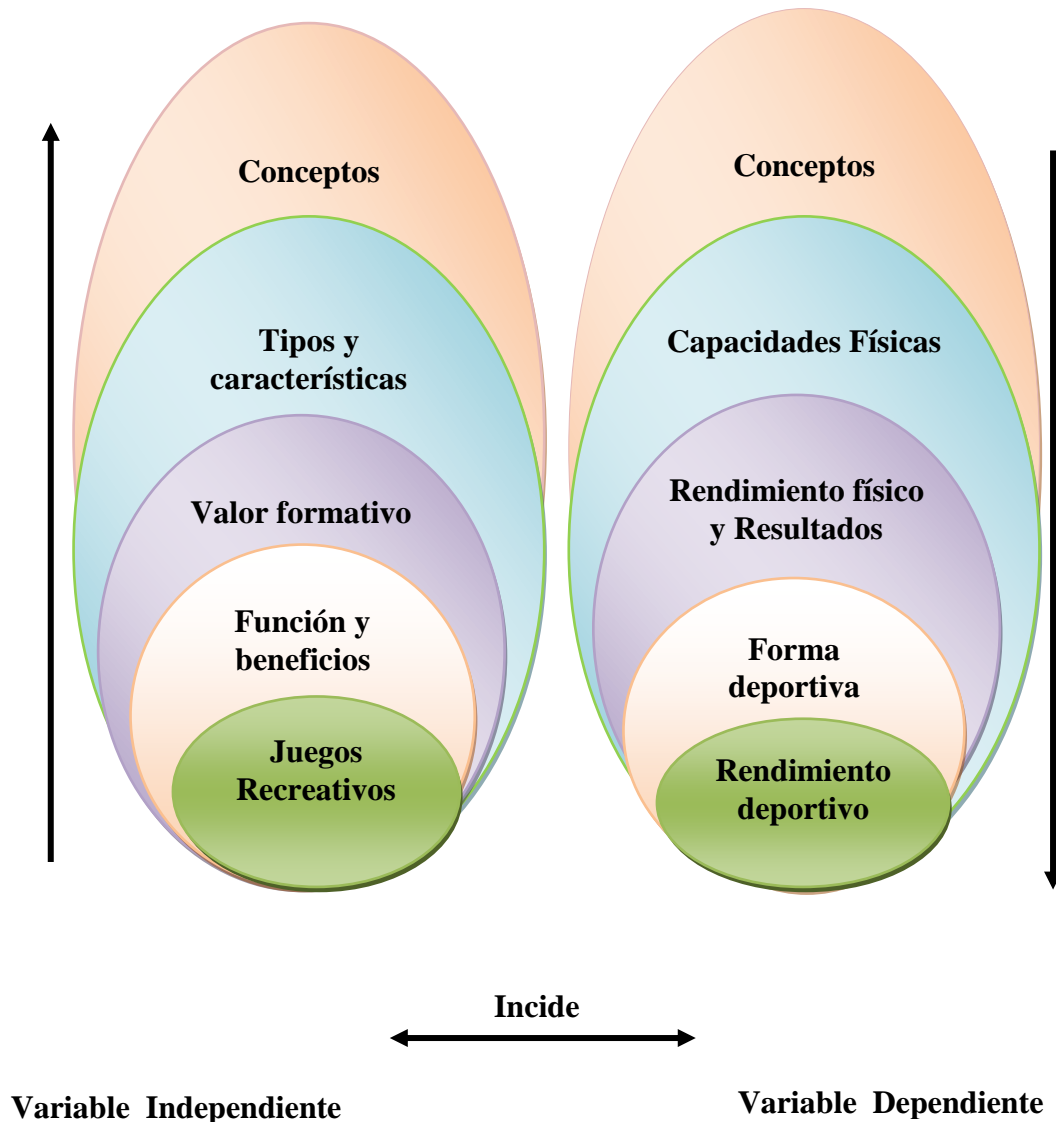


Gráfico N° 2. Categorías Fundamentales

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán.

2.4.1 CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE INDEPENDIENTE. JUEGOS RECREATIVO.

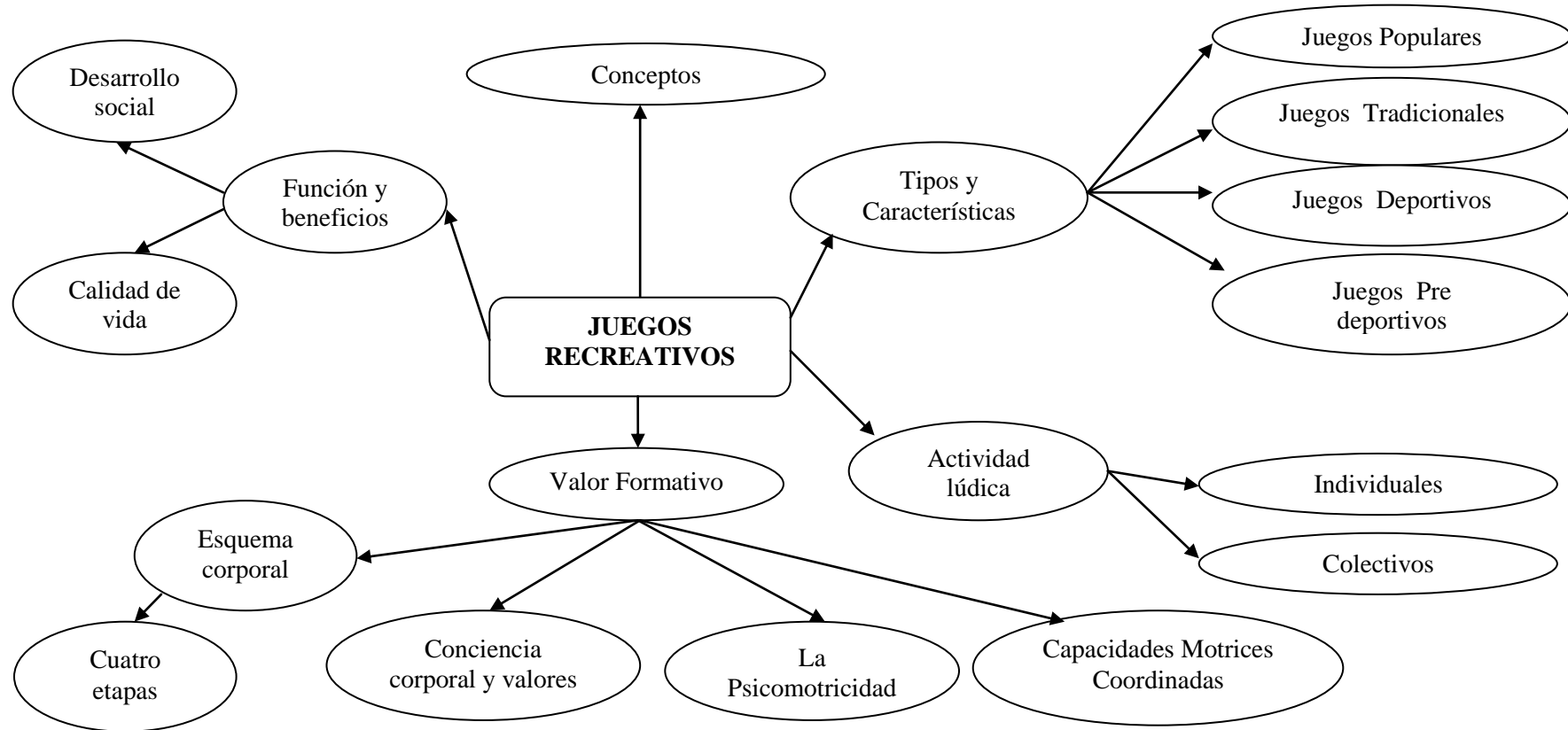


Gráfico N° 3. CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE INDEPENDIENTE.

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán.

2.4.2. CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE DEPENDIENTE. RENDIMIENTO DEPORTIVO.

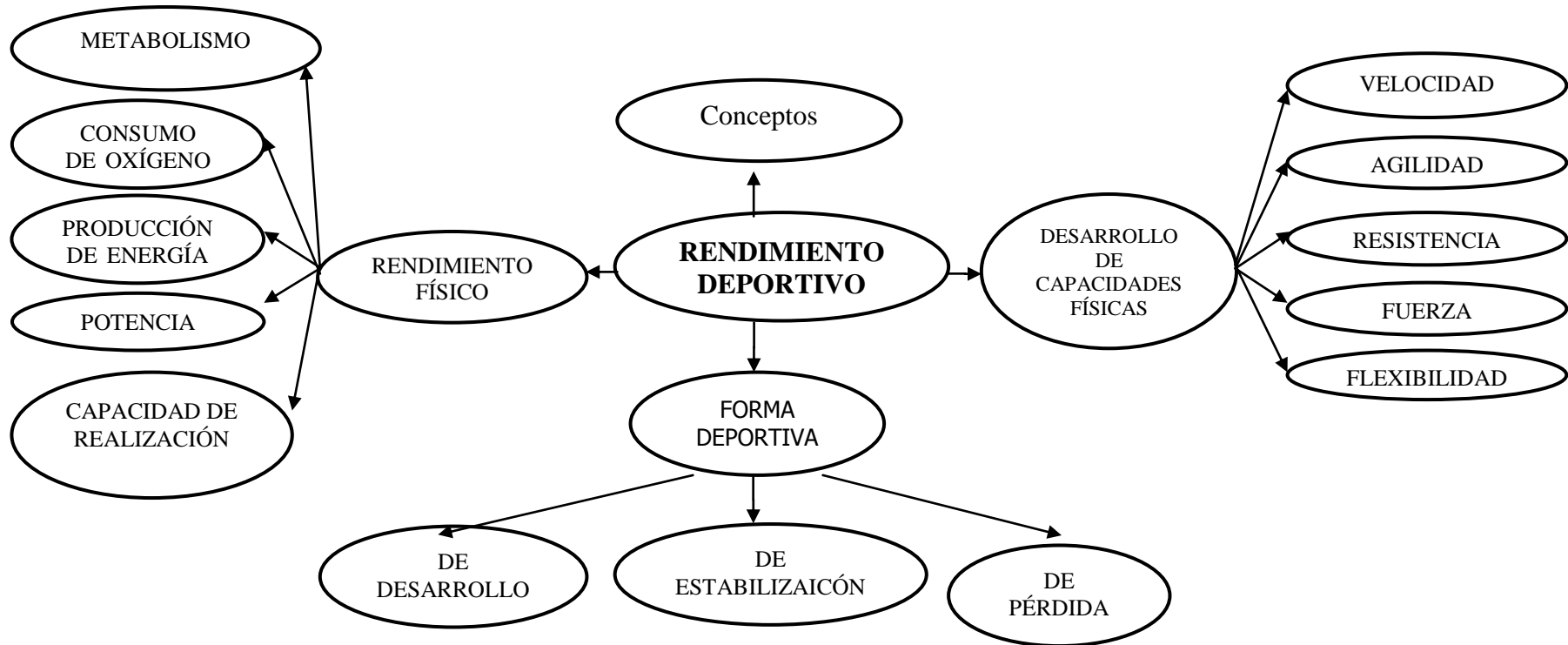


Gráfico N° 4. CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE DEPENDIENTE. RENDIMIENTO DEPORTIVO

Elaborado: Lic. Marco Vargas Guamán.

2.4.3 Variable Independiente: Ambiente Potencializador

Juegos Recreativos.

Conceptualizaciones.

Los juegos recreativos son actividades cuyo fin es el disfrute y la recreación de los participantes denominados jugadores. Su práctica implica un proceso metodológico de cumplimiento por el respeto de una serie de reglas que rigen la dinámica del juego. Existen juegos donde participa un único jugador y otros múltiples, donde intervienen equipos. Los juegos promueven el desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas, mientras contribuyen al estímulo mental y físico. Por eso, además de proporcionar entretenimiento y diversión a los participantes, pueden cumplir con un rol educativo. El deporte, en cambio, consiste en la realización de una actividad física, donde también se respeta un conjunto de reglas. La diferencia con los juegos es que, en el ámbito deportivo, siempre existe el afán competitivo, por eso, los deportes suponen una competencia que siempre arroja un resultado. Aunque la capacidad física es muy importante para obtener un buen resultado final, existen otros factores que inciden en el desarrollo del deporte, como el equipamiento del deportista (su vestimenta, instrumentos, etc.) y la fortaleza mental.

Características de los Juegos.

El juego es un tipo de actividad especialmente diferenciada, por ser un conjunto de acciones consientes, que promueve de manera inconsciente en el sujeto sentimientos, deseos y anhelos, así como la aspiración de auto realizarlos. El juego es empleado sobre todo por los niños como un instrumento facilitador de experiencias, de conocimientos y aprendizajes de varios tipos: motrices, cognoscitivos, emocionales, éticos, morales, culturales y sociales. El juego produce sentimientos de reto, logro, satisfacción y empoderamiento, que son difíciles de experimentar en situaciones de cambio de contexto, es por ello que su mayor trascendencia se ubica en la infancia, debido a que el tiempo de juego es un espacio a salvo donde se interioriza y se reproduce la realidad circundante. El

juego posee como atributo y característica propia la capacidad de moldeabilidad entre lo real y lo imaginario. Por lo que resulta conveniente la aplicación de programas hacia una educación compensatoria que aporte equilibrio emocional al desarrollo evolutivo de la niñez para favorecer el desarrollo la inteligencia, la cuál es una condición previa para aprender mediante un aprendizaje activo, basándose para ello en la reeducación lúdica para cubrir de manera intencionada y formal cada una de las etapas de juego denominado infantil.

El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferenciación demasiado clara. La primera referencia sobre juegos que existe es del año 3000 A.C. Los juegos son considerados como parte de una experiencia humana y están presentes en todas las culturas. Probablemente, las cosquillas, combinadas con la risa, sean una de las primeras actividades lúdicas del ser humano, al tiempo que una de las primeras actividades comunicativas previas a la aparición del lenguaje.

Características. El juego tiene carácter universal, es decir, que las personas de todas las culturas han jugado siempre. Muchos juegos se repiten en la mayoría de las sociedades.

Está presente en la historia de la humanidad a pesar de las dificultades en algunas épocas para jugar, como en las primeras sociedades industriales.

Evoluciona según la edad de los jugadores y posee unas características diferentes en función de la cultura en que se estudie.

El Juego frente a diversión.

El juego es sinónimo de recreo, diversión, alborozo, esparcimiento, pero el niño también juega para descubrir, conocerse, conocer a los demás y a su entorno.

Los juegos preparan al hombre y a algunas especies animales para la vida adulta. Algunos son importantes para la supervivencia de la especie, por lo que se pueden considerar como juegos de tipo educativo.

En el juego humano interviene la función simbólica: interviene en ellos la capacidad de hacer servir símbolos y signos para crear contextos, anticipar situaciones, planificar las acciones venideras o interpretar la realidad.

El juego favorece el proceso de enculturación y surge de manera natural.

Es indispensable para el desarrollo psicomotor, intelectual, afectivo y social, ya que con él se aprende a respetar normas y a tener metas y objetivos.

El juego es un derecho. Según la declaración de los derechos del niño, adoptada en la asamblea general de la ONU, El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones los cuales deberán estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho.

El juego no solo es una forma de diversión sino también la mejor manera de aprendizaje, a través de él, los niños aprenden a afrontar situaciones diversas que deberán enfrentar a lo largo de su vida.

Características Específicas

- ✓ El Juego infantil es libre y voluntario.
- ✓ Organiza las acciones de un modo propio y específico.
- ✓ Ayuda a conocer la realidad.
- ✓ Permite al niño afirmar y comodidades integradora y rehabilitadora.

- ✓ Tiene unas reglas que los jugadores aceptan.
- ✓ Se realiza en cualquier ambiente
- ✓ Ayuda a la educación en niños

Tipos de Juegos.

Juegos Populares.

Los juegos populares están muy ligados a las actividades del pueblo llano, y a lo largo del tiempo han pasado de padres a hijos. De la mayoría de ellos no se conoce el origen: simplemente nacieron de la necesidad que tiene el hombre de jugar, es decir, se trata de actividades espontáneas, creativas y muy motivadoras. Su reglamento es muy variable, y puede cambiar de una zona geográfica a otra con facilidad; incluso pueden ser conocidos con nombres diferentes según donde se practique. Los juegos populares suelen tener pocas reglas, y en ellos se utiliza todo tipo de materiales, sin que tengan que ser específicos del propio juego. Todos ellos tienen sus objetivos y un modo determinado de llevarlos a cabo: perseguir, lanzar un objeto a un sitio determinado, conquistar un territorio, conservar o ganar un objeto, etc. Su práctica no tiene una trascendencia más allá del propio juego, no está institucionalizado, y el gran objetivo del mismo es divertirse. Con el tiempo, algunos se han ido convirtiendo en un apoyo muy importante dentro de las clases de Educación Física, para desarrollar las distintas capacidades físicas y cualidades motrices, o servir como base de otros juegos y deportes.

Los juegos populares pueden servir como herramienta educativa en el aula en diversas materias ya que en sus retahílas, canciones o letras se observa características de cada una de las épocas. Esta tipología puede ser una estrategia divertida en la que las personas que los realizan aprenden al mismo tiempo que se divierten.

Juegos Tradicionales.

Definiciones.- Son juegos más solemnes que también han sido transmitidos de generación en generación, pero su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No

solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el paso del tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son similares, independientemente de donde se desarrollen. El material de los juegos es específico de los mismos, y está muy ligado a la zona, a las costumbres e incluso a las clases de trabajo que se desarrollaban en el lugar. Sus practicantes suelen estar organizados en clubes, asociaciones y federaciones. Existen campeonatos oficiales y competiciones más o menos regladas. Algunos de estos juegos tradicionales con el tiempo se convirtieron en deportes, denominados tradicionales, de modo que la popularidad que tienen entre los habitantes de un territorio o país compite con la popularidad de otros deportes convencionales. Algunos ejemplos: la petanca, el chito, los bolos, la rana, etc. Entre éstos, podríamos encontrar juegos que con el tiempo se han convertido en verdaderos deportes ligados a una región, y que sólo se practican en ella, llegando a formar parte de las tradiciones culturales. El origen de los juegos y deportes tradicionales está ligado al propio origen de ese pueblo, por ello, los denominan juegos o deportes autóctonos. Algunos ejemplos son: la Lucha canaria, el silbo, el palo canario, la soga tira, la pelota mano, el lanzamiento de barra, etc.

Los juegos pueden clasificarse según otro criterio y fueron los griegos los que definieron ciertos tipos de juegos de los cuales salieron diversas variables a lo largo de la historia.

Juegos Deportivos

Definiciones.- Los juegos deportivos, son actividades que combinan, en mayor o menor medida, distintas facetas de los juegos y del deporte, como el entretenimiento, el desarrollo físico, el estímulo mental y la competencia, son también acciones utilizadas para la diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano.

En los Juegos Recreativos la reglamentación es secundaria, lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino el disfrute, la diversión, el placer, generando valores como la autoestima, la responsabilidad, el respeto, la puntualidad, etc. ; por lo que deben ir a la par con el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, las mismas que estructuran habilidades psicológicas básicas y cognoscitivas a partir de las cuales, de una fase a otra afianzan las competencias construidas e iniciar el proceso de construcción de otras más complejas de acuerdo con las características evolutivas y guiados por un principio de moderación.

A continuación, se presenta un ejemplo de lo que podría entenderse como la aplicación del juego recreativo creativo enfocado curricularmente hacia el entrenamiento deportivo, es decir, el desarrollo del juego facilita el aprendizaje del deporte a través de los diferentes aspectos técnico - tácticos que encierra la práctica de dichas actividades, pero no sin antes comentar una serie de aspectos relativos al juego con predominio de táctico, que es en definitiva la tipología de juego ideal para poder orientar el juego recreativo hacia el entrenamiento deportivo.

En primer lugar, las formas metodológicas para abordar los juegos deportivo - recreativos pueden estar centradas en la técnica, en la táctica o en el ensayo - error (Graça y Oliveira, 1997). La primera de ellas se basa en el modelo ideal de la técnica, donde la solución al problema técnico - táctico se presenta impuesta, por ello, mediante el análisis del juego en elementos técnicos y la repetición de los mismos hasta realizarlos de manera eficiente, llegamos a desarrollar acciones de juego mecanizadas, poco creativas y con comportamientos estereotipados, que suelen generar problemas en la comprensión del juego.

Resumiendo los Juegos Deportivos son actividades cuyo fin es la recreación de los participantes, denominados jugadores. Su práctica implica el respeto por una serie de reglas que rigen la dinámica del juego. Existen juegos donde participa un único jugador y otros múltiples, donde intervienen equipos.

Son los que tienen como elemento fundamental los balones de diferentes formas, tamaños y pesos, en algunos de ellos existen otros implementos que permiten accionar ese balón.

Por la actividad desarrollada son habilidades deportivas muy complejas, técnicas y tácticas ofensivas y defensivas; individuales, en grupo y en equipos.

Juegos Pre Deportivos.

Son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc. Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos, donde los actores se encuentran en condiciones de relativa igualdad y cada cual busca demostrar su superioridad (deportes, juegos de salón, etc.)

Juegos basados en una decisión que no depende del jugador. No se trata de vencer al adversario sino de imponerse al destino. La voluntad renuncia y se abandona al destino. Todo juego supone la aceptación temporal, sino de una ilusión cuando menos de un universo cerrado, convencional y, en ciertos aspectos, ficticio. Aquí no predominan las reglas sino la simulación de una segunda realidad. El jugador escapa del mundo haciéndose otro. Estos juegos se complementan con la mímica y el disfraz. Los juegos que se basan en buscar el vértigo, y consisten en un intento de destruir por un instante la estabilidad de la percepción y de infligir a la conciencia lúcida una especie de pánico voluptuoso. En cualquier caso, se trata de alcanzar una especie de espasmo, de trance o de aturdimiento que provoca la aniquilación de la realidad con una brusquedad soberana. El movimiento rápido de rotación o caída provoca un estado orgánico de confusión y de desconcierto. Juegos y deportes, en 1992 se elaboró la siguiente clasificación basada fundamentalmente en criterios asociados al ámbito de la educación física:

- ✓ De locomoción: carreras, saltos, equilibrios.
- ✓ De lanzamiento a distancia: a mano, con otros elementos propulsivos.

- ✓ De lanzamiento de precisión: bolos, discos, monedas ...
- ✓ De pelota y balón: baloncesto, fútbol.
- ✓ De lucha: lucha, esgrima.
- ✓ De fuerza: de levantamiento, transporte, de tracción y empuje ...
- ✓ Náuticos y acuáticos: pruebas de nado, vela, remo ...
- ✓ Con animales: luchas, caza ...
- ✓ De habilidad en el trabajo: agrícolas.
- ✓ Diversos no clasificados.

Actividades Lúdicas.

Las actividades lúdicas-juegos en la educación. Se puede aprovechar el juego como alternativa didáctica para hacer del P.E.A. una experiencia formativa, activa y divertida.

El empleo de juegos permite: Hacer que los conocimientos que pretendemos enseñar sean más fáciles de asimilar y recordarlos. Romper la monotonía de una clase. Desarrolla habilidades cognoscitivas (desarrollo de la habilidad para descubrir), afectivas (propicia la socialización, relacionamiento) y psicomotriz (habilidades físicas, movimiento).La concentración.

Ventajas. Además de servir de apoyo didáctico permite romper la monotonía de la clase, para relajar al grupo, integrar, hacer divertida la clase. Es importante señalar que las actividades lúdicas o juegos de ninguna manera son distractores para los alumnos puesto que no tienen que apartarse del tema que el docente esté presentando.

Cuándo se debe aplicar. No se deben aplicar de manera sistemática, puesto que al ser así perderían su encanto. Se puede hacerlo cuando el grupo ya está cansado, tal vez porque su clase fue una de las últimas, el tema que usted abordó durante la

clase fue un tanto complicado y finalmente el juego romperá la monotonía, usted ya cubrió el tema que había preparado para la clase y aún le sobra tiempo para salir de clase.

Juegos Individuales y Colectivos.

Juegos Individuales.- Los Juegos Individuales en ocasiones se hace necesaria la soledad para pensar y concentrarse, no obstante el juego individual propicia a su vez la relación con el grupo.

Juegos Colectivos.- Considerando el número de participantes, el objetivo de la clase, los materiales, etc. Los Juegos Colectivos brinda al estudiante la oportunidad de convivir con otros compañeros, aprender lo que es la cooperación, establecer y respetar reglas, aceptar que se puede ganar o perder, compartir con otros, etc.

Entre las finalidades de los juegos está el producir un estado de bienestar y una sensación placentera. Por eso es saludable estimular la participación de los niños y las niñas en juegos individuales y grupales. Los juegos también estimulan el espíritu de participación en actividades colectivas. Además, nos enseñan a respetar normas y a relacionarnos con nuestros compañeros y compañeras, implican la utilización de las destrezas básicas motrices, tales como desplazarse, girar, lanzar, recibir y golpear una pelota. Suelen realizarse en espacios abiertos, como canchas o patios. Los juegos de destrezas básicas, además de desarrollar nuestras destrezas físicas, también nos proporcionan diversión. Son actividades recreativas, en las cuales deben seguirse ciertas reglas para lograr un objetivo.

Valor Formativo.

El juego es muy importante para la vida del Ser humano. Los estímulos ambientales van a favorecer al desarrollo de las capacidades del niño, las cuales le permitirán, en un futuro, obtener la posibilidad de seleccionar los estímulos más adecuados de entre todos aquellos la maduración cognitiva que se le ofrecen. Esto indica que el juego va a modificar su carácter cuando uno de los elementos que en

él concurren (características físicas, psíquicas, etc. del niño) adquiere predominio en una circunstancia o momento determinado.

Estimulo de Capacidades.

En la edad escolar el niño se encuentra en una etapa significativa de su desarrollo en tanto está estructurando sus capacidades perceptivas motrices; las actividades orientadas a estimular su desarrollo favorecen poco a poco el desarrollo de capacidades coordinativas tales como la capacidad de regulación del movimiento, de adaptación y cambios motrices. Es importante enfatizar que a partir del desarrollo de las capacidades de percepción motriz el niño va organizando el mundo en el que se desenvuelve; sin embargo, aunque en la etapa de formación básica el objetivo no es el de enseñar el deporte como tal, es inevitable que el niño vaya desarrollando ese potencial coordinativo, que servirá de base para los procesos de especialización en etapas posteriores, aunque evidentemente no es el objetivo principal dado el desarrollo biológico del niño.

Capacidades Perceptivo - Motrices

Dentro de las ventajas que tiene la práctica de los juegos, está la de estimular la capacidad del individuo de conocerse a sí en cuanto a su composición anatómica, explorar el espacio en el que se mueve, percibir cómo son sus movimientos y cómo se interrelacionan sus segmentos corporales en el espacio y en el tiempo para vivenciar su dinámica corporal. El fin de las capacidades perceptivo motrices conciencia corporal y temporalidad, es permitirle al niño una correcta evolución en cuanto al conocimiento de su cuerpo, del espacio y el tiempo en que se dan sus movimientos.

Conciencia Corporal.

El conocimiento corporal se puede lograr con muchas de las actividades que se realizan en la práctica de los juegos, pues en la misma se ejecutan una serie de tareas que se orientan al conocimiento de las diferentes estructuras corporales.

"En los gestos motrices ejecutados en el juego, el niño utiliza todos y cada uno de sus segmentos corporales, permitiéndole experimentar los tipos de movimiento que puede realizar con cada uno de ellos, el grado de amplitud de sus articulaciones y las facilidades o dificultades para ejecutarlos; todo esto le sirve de estímulo para desarrollar su conciencia corporal."

También conocido como esquema corporal, es el conocimiento de toda la estructura corporal que hace el niño a través de su interacción con el medio en el cual se desenvuelve, permitiéndole identificar cada uno de los segmentos que lo componen, cuando se habla de lateralidad se hace referencia a esa característica que todos poseemos de dominar un lado de nuestro cuerpo más que el otro, más conocida como lateralidad funcional.

Este predominio funcional está definido por la supremacía que un hemisferio cerebral ejerce sobre el otro, determinante para que el niño adquiera una relación correcta con los objetos del mundo que lo rodea".

La práctica de juegos le dará al niño la posibilidad de reconocer su lado dominante y su lado menos hábil. Al practicar los diferentes, giros, saltos, lanzamientos entre otros, va a desarrollar y mejorar la coordinación entre ambos lados del cuerpo, permitiéndole un mayor estímulo sobre su lado menos hábil, de tal modo que mejore la calidad de sus movimientos y adquiera un mejor control corporal, ejecutando una especie de entrenamiento bilateral, que favorecería una condición muy deseable en el futuro futbolista: ser ambidextro.

Temporalidad.

El niño primero adquiere su conciencia corporal, es decir, reconoce su cuerpo, el cual debe moverse en un espacio; realiza sus movimientos interrelacionándose con los demás objetos, esos movimientos se ejecutan con un orden y una duración, es esto a lo que se denomina tiempo.

El juego está presente en el movimiento, no se puede concebir la existencia del movimiento sin juego y el buen desarrollo físico conduce a una mejor de realización de movimientos.

La Experiencia Corporal.

En las primeras edades evolutivas, se abastece de contenidos emocionales y afectivos, lo cual permite que emerjan con mayor facilidad las diversas funciones cognitivas y motrices claves para el desarrollo de cada estadio evolutivo.

Es decir; las experiencias que el niño va teniendo con su cuerpo en relación a su medio permiten, como señala Piaget, elaborar esquemas y a su vez le permiten diferenciar y continuar sus experiencias hasta a la elaboración definitiva de su yo corporal. Por tanto, se hace impredecible en las primeras etapas evolutivas, la experiencia de emplear la totalidad del cuerpo en el juego simbólico; el comportamiento motor, la espontaneidad, el gesto, la postura, etc., como los medios expresivos básicos por excelencia y por encima de la palabra. Una vez iniciado el crecimiento como individuo, unido a la consolidación y al mismo tiempo a la abstracción del esquema corporal, se van uniendo las imágenes que se hacen con respecto al cuerpo, las cuales suelen ser fruto de los reflejos que se reciben de los objetos, como de los sujetos (mundo social).

A raíz de este proceso de conjugación entre las nociones de esquema e imagen de la corporeidad, se construye un nivel de consciencia corporal adecuado a cada edad evolutiva por la que se atraviesa. Para Vayer (1977) el YO corporal es "el conjunto de reacciones y acciones del sujeto que tiene por misión el ajuste y adaptación al mundo exterior", las cuales permitirán al niño ir elaborando una imagen mental de su propio cuerpo, es decir, su esquema corporal,

Esquema Corporal.

Es la representación mental que el niño tiene de su propio cuerpo, de sus posibilidades y limitaciones para manejarse en su mundo circundante. En cuanto al origen del esquema corporal Wallon (como se cita en Ramos, 1979) dice que "el esquema corporal es una necesidad. Es el resultado y la condición de las justas relaciones entre el

Individuo y el medio". García Núñez (como se cita en Martínez & Col. , 1984) afirma que "la construcción del esquema corporal se realiza, cuando se acomodan

perfectamente las posibilidades motrices con el mundo exterior, cuando se da una correspondencia exacta entre las impresiones sensoriales recibidas del mundo de los objetos y el factor kinestésico y postura!. Los elementos fundamentales y necesarios para una correcta elaboración del esquema corporal son: el control tónico, el control postural, el control respiratorio y la estructuración espacio-temporal", (p. 35). S. Ballesteros (Diccionario Enciclopédico de Educación Especial, 1995, Vol. 4, p.1685) define al esquema corporal como "la entidad dinámica que va formándose lentamente en el niño desde el nacimiento hasta aproximadamente los 12 años, en función de la maduración del sistema nervioso y de su propia acción, en función del medio que le rodea y de las demás personas con las cuales el niño se va a relacionar, así como de la tonalidad afectiva de esta relación y, por último, en función de la representación que se hace el niño de sí mismo y de los objetos de su mundo en relación con él". H. Rieron (como se cita en Vayer, 1977 a) por su parte define al esquema corporal como: "la organización de las sensaciones relativas a su propio cuerpo en relación con los datos del mundo exterior, (p. 18).

Estas definiciones implican las dos vertientes remarcadas por Wallon en cuanto a la actividad motriz (como se cita en Vayer, 1977 b); una, orientada hacia sí mismo, a través de la actividad tónica que constituye la base en donde se inscriben las actitudes y posturas, y otra, orientada hacia el mundo exterior, compuesta por los movimientos propiamente dichos y que es la actividad cinética. Esto implica al mismo tiempo los dos niveles de la integración del YO al mundo: 1) la vivencia corporal y la representación y 2) el compromiso del YO en la acción.

El desarrollo del esquema corporal está asociado, por un lado, a las vivencias que el niño va teniendo durante su vida, y por otro, a la maduración nerviosa, es decir, a la mielinización progresiva de las fibras nerviosas, regidas por dos leyes psicofisiológicas válidas, antes y después del nacimiento. Estas leyes son (Vayer, 1977 a), el céfalo caudal y la próximo distal. En la primera, el desarrollo se extiende a través del cuerpo desde la cabeza hasta las extremidades; y en la segunda el desarrollo procede desde el centro hacia la periferia a partir del eje central del cuerpo. Según Vayer, estas leyes pasan por un proceso que siempre es

el mismo, es decir, las etapas del esquema corporal, que él divide en cuatro etapas.

1. La primera etapa: contemporánea al nacimiento y hasta alrededor de los 2 años o período materno, cuando el niño comienza a enderezar y a mover la cabeza como acto reflejo y después endereza el tronco, estas actividades lo conducirán hacia las primeras posturas de su estación, la cual le facilitará a su vez la aprehensión. La individualización y el uso de sus miembros, lo llevarán progresivamente a la reptación y gateo, lo que facilitará la segmentación de los miembros y aparición de la fuerza muscular y del control del equilibrio, lo que a su vez le permitirá conseguir la posición erecta, la bipedestación, la marcha y las primeras coordinaciones globales asociadas a la aprehensión. Estas situaciones de acción le facilitarán al niño la posibilidad de descubrir y conocer.

2. La segunda etapa: de los 2 y hasta los 5 años aproximadamente, es el período global del aprendizaje y del uso de su cuerpo. Aquí, la aprehensión se va haciendo más precisa, asociándose a los gestos y a una locomoción cada vez más coordinada, la movilidad y la cinestesia de manera asociada, permiten al niño una utilización crecientemente diferenciada y precisa de su cuerpo entero.

3. La tercera etapa: de los 5 a los 7 años, período de transición. El niño pasa del estado global y sincrético al de la diferenciación y análisis, los datos sensoriales especialmente los visuales, permiten pasar progresivamente de la acción del cuerpo a la representación, afirmándose la lateralidad, el conocimiento de derecha e izquierda, la independencia de la mano con relación al tronco y el dominio de la postura y la respiración.

4. La cuarta etapa: de los 7 a los 11 años, constituye la elaboración definitiva del esquema corporal. Se desarrollan y consolidan las posibilidades de relajación global y segmentaria, la independencia de los brazos y piernas con relación al tronco, la independencia de la derecha respecto a la izquierda, la independencia funcional de los diversos segmentos y elementos corporales y la transición del conocimiento de sí, al conocimiento de los demás, esto tiene como consecuencia el desarrollo de las diversas capacidades de aprendizaje así como la relación con

el mundo exterior, ahora el niño tiene los medios para conquistar su autonomía. La relación que mantuvo con el adulto durante todo este proceso se irá haciendo cada vez más distante hasta llegar a la cooperación y a compartir las responsabilidades con ellos.

Cabe aclarar, que esta elaboración mental progresiva del esquema corporal dependerá de la historia y de las propias vivencias de cada niño. Por tanto, el reconocimiento del propio cuerpo, se dará a través de experimentar y vivenciar éste y paralelo a ello, se desarrollarán los procesos cognitivos, dando ambos significación al movimiento.

A manera de poder entender mejor qué factores intervienen en el control, conocimiento e imagen del cuerpo, se definirán las habilidades psicomotrices que permiten al niño adquirir mayor dominio y por lo tanto conocimiento de su cuerpo. Estos aspectos son: el equilibrio, la coordinación, la lateralidad, y la organización espacial y temporal.

El equilibrio para Fonseca (1998) "es una condición básica en la organización motora. Implica una multiplicidad de ajustes posturales anti gravitatorios, que dan soporte a cualquier respuesta motriz", (p. 151). Por tanto, el equilibrio reúne un conjunto de aptitudes estáticas y dinámicas, abarcando el control postural y el desarrollo de adquisición de la coordinación. Entre la clasificación que realizan algunos autores como Bucher, Vayer y Le Boulch con respecto al equilibrio, coinciden en dividirlo en equilibrio estático y equilibrio dinámico. El equilibrio estático según Trigueros y Rivera (como se cita en Conde & Viciano, 1997) "es el control de una postura sin desplazamiento" y el equilibrio dinámico según Castañeda y Camerino (1991, como se cita en Conde & Viciano, 1997) "es el que se establece cuando nuestro centro de gravedad sale de la verticalidad del cuerpo y tras una acción equilibrante, vuelve sobre la base de sustentación",

En estrecha relación con el equilibrio se encuentra la coordinación motriz. Lora Risco (como se cita en Conde & Viciano, 1997) la define como "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", (p. 187). A la

coordinación motriz han coincidido en clasificarla varios autores en función de las partes del cuerpo que intervienen para su realización, por lo que la coordinación se puede clasificar en coordinación motriz gruesa o global, coordinación viso - motriz y coordinación motriz fina.

La coordinación gruesa o global. Hace referencia a la integración de los segmentos de todo el cuerpo, interactuando conjuntamente.

La coordinación viso – motriz. Referida a la coordinación ojo-mano, ojo-pie, se define como el trabajo conjunto y ordenado de la actividad motora y la actividad visual.

La coordinación motriz fina. Es la encargada de realizar los movimientos precisos, está asociada con el trabajo instrumental de la mano y de los dedos, en donde interactúa con el espacio, el tiempo y la lateralidad.

Cabe aclarar, que la coordinación motriz implica por lo tanto, el paso del acto motor involuntario al acto motor voluntario, por lo que ésta dependerá de la maduración del sistema nervioso como del control de los mecanismos musculares.

Por su parte, la lateralidad es un proceso que tiene una base neurológica, y es una etapa más de la maduración del sistema nervioso, por lo que la dominancia de un lado del cuerpo sobre el otro va a depender del predominio de uno u otro hemisferio.

En este sentido se considera una persona diestra cuando hay predominio del hemisferio izquierdo y una persona zurda, cuando la predominancia es del hemisferio derecho.

Para Conde y Viáana (1997) la lateralidad "es el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro y se manifiesta en la preferencia de servirnos selectivamente de un miembro determinado (mano, pie, ojo, oído) para realizar actividades concretas", (p. 61). La lateralidad es por consecuencia sinónimo de diferenciación y organización global corporal, donde están inmersos por lo tanto la coordinación y el espacio y tiempo.

Siguiendo este orden de ideas, para Conde y Viciana no existe un buen desarrollo de la espacialidad si la lateralidad no está bien educada. Como hemos señalado anteriormente, es fundamental que el niño conozca su cuerpo, pero no es suficiente si no lo estructura y lo utiliza como es debido. Con esto se quiere decir que la organización del espacio y del tiempo debe correr paralelamente a la maduración corporal, es decir; que conozca las partes de su cuerpo (noción del esquema corporal) pero que éste, le pueda ubicar adelante-atrás, arriba-abajo, a un lado-al otro, en su cuerpo, en el cuerpo de los otros y en los objetos (espacialidad).

La Espacialidad.

Según Wallon (como se cita en Conde & Viciana, 1997) será "el conocimiento o toma de consciencia del medio y de sus alrededores; es decir la toma de consciencia del sujeto, de su situación y de sus posibles situaciones en el espacio que lo rodea (mide su espacio con su cuerpo), su entorno y los objetos que en él se encuentran", (p. 150). Por su parte Conde y Viciana (1997) a la organización espacial la clasifican en: 1) orientación espacial y 2) estructuración espacial.

1. Por orientación espacial. Conde y Viciana (1997) entienden a "la aptitud o capacidad para mantener constante la localización del propio cuerpo en función de los objetos para posicionar a éstos en función de nuestra propia posición", (p. 150). A este conjunto de relaciones espaciales simples, se le denomina relaciones topológicas que son relaciones existentes entre el sujeto y los objetos, o bien, relaciones muy elementales entre los objetos-sujetos, como por ejemplo; relaciones de orientación, situación, superficie, dirección, distancia, orden o sucesión.

2. La estructuración espacial. Torre (como se cita en Conde & Viciana, 1997) la define como "la capacidad para orientar o situar objetos y sujetos*", (p. 150). Esta estructuración espacial se relaciona con el espacio representativo o figurativo, que analiza los datos perceptivos inmediatos (basado en el espacio perceptivo) y se elaboran relaciones espaciales de mayor complejidad, a través de una serie de puntos de referencia, esta vez externos al cuerpo, es decir, objetivos, esto se logra

aproximadamente a los 7 años de edad. A estas relaciones se les denomina; relaciones proyectivas y relaciones euclidianas o métricas.

Las relaciones proyectivas, son relaciones topológicas con mayor grado de complejidad, donde el niño descubre las dos dimensiones del espacio, largo y ancho; y por tanto, el concepto de superficie. Según Castañeda y Camerino (como se cita en Conde & Viciano, 1997) las relaciones proyectivas responden a la necesidad de situar, en función de una perspectiva dada, los objetos o los elementos de un mismo objeto con relación a los demás.

Por su parte, las relaciones euclidianas o métricas, dan la capacidad de coordinar los objetos entre sí, en relación con un sistema de referencias de tres ejes de coordenadas, donde el niño descubre las tres dimensiones del espacio; aprendiendo las nociones de volumen, de profundidad, perpendicularidad, paralelismo, etc. Por todo esto, la orientación y estructuración espacial, constituirán los pilares que posibiliten el movimiento del niño y su organización en el espacio. Estas nociones espaciales aparecerán relacionadas con: el esquema corporal, la lateralidad y la temporalidad. En cuanto a la elaboración del tiempo en el niño, ésta depende de varios factores, entre ellos, se pueden citar por una parte, al crecimiento orgánico y la maduración del sistema nervioso y por otra, a la experiencia adquirida en la acción sobre los objetos, de las interacciones sociales y del auto regulación del niño en la construcción cognitiva.

Todos estos factores van madurando lentamente a medida que el niño va creciendo y se van consolidando a partir de las experiencias de ensayo y error. Accediendo el niño a estas nociones temporales gracias a la sucesión de acciones, a la velocidad con que son realizadas, etc., estos serán puntos de referencia que el niño utilizará para evaluar la temporalidad. Según Lora Risco (como se cita en Conde & Viciano, 1997) para entender el fenómeno temporal, debemos diferenciar entre tiempo subjetivo y tiempo objetivo. El tiempo subjetivo es el vivido por cada sujeto, característico de cada ser viviente, se organiza progresivamente y determina un ritmo temporal de actitudes, expectativas, deseos y experiencias, por lo que varía con cada individuo y con el trabajo o la actividad de cada momento. Por su parte el tiempo objetivo se limita al periodo de duración

en que se lleva a cabo una acción cualquiera. Es un tiempo matemático, rígido, inalterable. Según Rigal (como se cita en Conde & Viciano, 1997) se llega al concepto de tiempo a través de la siguiente idea "percibimos el transcurso del tiempo a partir de los cambios que se producen durante un periodo dado y de su sucesión, que transforma progresivamente el futuro en presente y después en pasado". Por lo que Conde y Viciano (1997) definen "percibir el tiempo es tomar consciencia de los cambios que se producen durante un periodo determinado", (p. 159). La temporalidad según este autor se puede clasificar en tres apartados con el objeto de conocer los elementos que la conforman en su conjunto; 1) orientación temporal, 2) estructuración temporal, con sus dos componentes: orden y duración y 3) organización temporal con su componente: ritmo.

1. La Orientación Temporal. (Conde & Viciano, 1997) "es la forma de plasmar el tiempo", (p.160). Al igual que la orientación espacial suponía ocupar un espacio, la orientación temporal no se puede visualizar, por lo que debe recurrirse a las nociones temporales, es decir, al dominio de los conceptos más significativos para orientarnos en el tiempo. Por ejemplo; día - noche, mañana - medio día - tarde, ayer - hoy, primavera - verano -otoño – invierno, días de la semana, horas, años, etc.. Como señalábamos anteriormente, el concepto de tiempo se hace difícil para el niño, por no ser algo perceptible para los sentidos, por lo que habrá de valerse de los acontecimientos diarios para hacerles sentir la existencia de tal realidad.

2. La Estructuración Temporal. Contiene dos componentes: el orden y la duración. El orden lo define Fraisse (1987, como se cita en Conde & Viciano, 1997) como "la distribución cronológica de los cambios o acontecimientos sucesivos o aspecto cualitativo del tiempo". Esta noción de orden descansa sobre la clasificación de acontecimientos sucesivos durante un periodo de tiempo dado, en que los términos "antes" y "después" son referencias obligadas. Siguiendo a este mismo autor, la duración será "el tiempo físico medido en minutos y segundos, etc.". Por lo tanto, la duración será el aspecto cuantitativo en la estructuración temporal. Rigal (1987, como se cita en Conde & Viciano, 1997) resume diciendo que "el orden define la sucesión que hay entre los

acontecimientos que se traducen, unos a continuación de otros, y la duración es la medida del intervalo temporal que separa dos puntos de referencia, el principio y el fin de un acontecimiento", (p. 160). En este sentido las sensaciones de orden y duración serán percibidas a través del ritmo.

3. La Organización Temporal. Tiene como elemento el ritmo. El ritmo está inmerso en todos los fenómenos de la naturaleza, no solo en el fenómeno musical, ya que hay ritmo respiratorio, cardíaco, corporal, etc. El ritmo (Willems, 1979, como se cita en Conde & Viciano, 1997) es "el acto perceptivo del tiempo. Es el movimiento ordenado". Platón definió el ritmo como "el orden del movimiento". Otros autores como Castañeda y Camerino señalan que el ritmo es "la estructura temporal de varias secuencias de movimiento", (p. 160). A su vez el ritmo contiene elementos que Conde y Viciano (1997) clasifican en dos bloques: 1) Pulso y Acento y 2) La métrica del ritmo: compás. 1) El pulso son los tiempos o pulsaciones regulares sobre la cual se desenvuelve y cobra vida el ritmo.

Por último, debe mencionarse la importancia de las sensopercepciones en el conocimiento del propio cuerpo. Se puede decir que son las impresiones sensoriales que tenemos de nuestro cuerpo. Monserrat Antón (1983) clasifica a estas en sensaciones 1) exteroceptivas, 2) propioceptivas e 3) interoceptivas.

1. Las Sensaciones Exteroceptivas. Son las impresiones cutáneas, visuales y auditivas;

2. Las Sensaciones Propioceptivas. Son las sensaciones recibidas desde los órganos terminales sensitivos situados en los músculos, tendones, articulaciones.

3. Las Sensaciones Interoceptivas. Son las impresiones recibidas desde la superficie interna del cuerpo y de las vísceras.

La misma autora (1983) sostiene que "todas las sensaciones recibidas desde el exterior (tacto, visión, etc.) o desde el interior (dolor muscular, funcionamiento de los diversos órganos, etc.) sirven para contrastar y afirmar paulatinamente la idea de cómo es nuestro cuerpo", (p. 19). Todas estas impresiones se unifican en una sola imagen mental que es el esquema corporal o imagen de nuestro cuerpo.

Cabe señalar que estas habilidades o aspectos de la psicomotricidad no se dan de manera separada o aislada, sino que dependen entre sí, de tal manera, que todas están implicadas en la adquisición, desarrollo y consolidación de las mismas.

Por todo lo que se ha comentado, el cuerpo es el primer medio de relación que tenemos con el mundo que nos rodea, por ello, cuando mejor lo conozcamos, mejor podremos desenvolvemos en él. El conocimiento y dominio del cuerpo, es el pilar a partir del cual el niño constituirá el resto de los aprendizajes.

Este conocimiento del propio cuerpo supone para la persona, un proceso que irá desarrollando a lo largo del crecimiento. Por lo que, la noción del esquema corporal se organiza, a partir de la percepción que tiene el niño de su cuerpo a través del tono, equilibrio, lateralidad, espacio y tiempo que le permitirán establecer la relación con los objetos. Basado en los estudios de la psicología del desarrollo se rigen los fundamentos de la psicomotricidad y de la educación psicomotriz. La educación psicomotriz, entendida como la propuesta metodológica para el trabajo del cuerpo. Por lo que, en este orden de ideas se aborda en el siguiente bloque algunos de los conceptos y principios que la sustentan.

La Psicomotricidad.

Partiendo de esta concepción, diferentes autores han desarrollado formas de intervención que encuentran su aplicación, en cualquiera que sea la edad y el ámbito, es decir; preventivo o educativo, reeducativo y terapéutico. Realizando esta práctica con el objeto de mejorar u optimizar la capacidad de interacción del sujeto con el entorno. Conviene, sin embargo, aclarar estos conceptos de la intervención psicomotriz. Para Ramos (1979) una Educación Psicomotriz es la que dirige a los niños en edad preescolar y escolar, con la finalidad de prevenir los problemas en el desarrollo, los problemas de aprendizajes y/o favorecer el aprovechamiento escolar.

La Reeducación Psicomotriz. Es la que se aplica a niños con trastornos psicomotores, es decir, que presentan tanto retardo en su desarrollo como

dificultad en la adquisición de las habilidades psicomotrices, mismas que dificultan la adquisición de sus aprendizajes escolares.

La Terapia Psicomotriz. Es aplicada a niños con trastornos psicomotores asociados a trastornos de personalidad; mediante esta práctica psicomotriz, se pretende llevar al niño psicótico, neurótico, etc., a un estado de equilibrio y armonía, donde desarrolle su afectividad con fines de adaptación.

Como se puede observar en esta clasificación, la estimulación psicomotriz actúa en diferentes campos dependiendo de las necesidades que manifieste el sujeto a intervenir.

La Educación Psicomotriz. Nace del planteamiento de la neuropsicología infantil francesa de principio de siglo y se desarrolla a partir de las ideas de Wallon, impulsada por el equipo de Ajuriaguerra, Soubirán y Zazzo, que le dan el carácter clínico bajo la reeducación psicomotriz. Este grupo trabajó con individuos que presentaban trastornos o retrasos en su evolución, utilizando la vía corporal para el tratamiento de los mismos.

La educación psicomotriz, hoy en día, cuenta con un caudal de técnicas desarrolladas bajo el principio de la identidad psicosomática. Todas estas técnicas tienen como común denominador la importancia que otorgan a la comunicación.

Bajo esta premisa y sustentada en los aportes de la psicología del desarrollo, la educación psicomotriz ha ido planteando diferentes propuestas para su aplicación, teniendo como principales exponentes en el campo de la educación psicomotriz a Picq y Vayer (1960), Jean Le Boulch (1970), André Lapierre y Bemard Aucouturier (1977), cada uno de los cuales ha realizado sus propias técnicas de acuerdo a su orientación.

A. Lapierre y B. Aucouturier (1977) proponen una educación organizada a partir de la acción sensomotora vivida. Para ellos, al niño se le debe poner en situaciones creativas en las que el papel del maestro consiste en sugerir nuevas búsquedas y en orientar hacia un análisis perceptivo, facilitando de este modo la expresión de los descubrimientos.

Para este fin utilizan el gesto, el sonido, la plástica, el lenguaje oral, la matemática, estableciendo así una relación tónico-afectiva con los objetos y con todos los elementos presentes en el mundo infantil.

Desde este punto de vista puede considerarse esencial este tipo de educación para la formación global de niño pequeño, por basarse en la vivencia y hacerla evolucionar hasta la expresión gráfica. En síntesis, puede afirmarse que esta perspectiva educativa contempla la evolución desde la acción global inicial hasta la representación gráfica, considera el movimiento en sus diferentes aspectos: neurofisiológico, psicogenético, semántico y epistemológico, haciendo mucho hincapié en el rol del educador y en la necesidad de su implicación corporal.

La educación psicomotriz por tanto, pretende que el niño viva con su personalidad global y deja de ser una técnica especializada para convertirse en una experiencia vivida por el niño y el adulto, se conforma de todas las técnicas educativas, reeducativas y terapéuticas que tienden a favorecer en el individuo el dominio y conocimiento de su cuerpo y su relación con el mundo que lo rodea, basada en la acción global del cuerpo.

Capacidades Motrices Coordinativas.

Los juegos motores además de desempeñar un papel significativo en el desarrollo físico y psíquico del niño constituye un excelente medio educativo que influye en la forma más diversa y compleja de evolución del niño, el juego proporciona el desarrollo de hábitos de capacidades motrices como la rapidez, la resistencia, el equilibrio, la perseverancia y como ayuda mutua la disciplina en el colectivismo etc. el factor dinámico es el elemento más relevante de los juegos de movimientos, los niños al jugar reciben grandes emociones satisfacciones y vivencias, al relacionar sus acciones con las cosas y momentos que pasan a su alrededor.

En cada niño tiene una necesidad de moverse y esta actividad es a veces tan imperativa que resulta imposible mantenerlo encerrado y negarle la más libre expansión, los adultos deben hacer lo posible para que el niño

se ejercite correctamente deben guiarlo y estimularlos para que jueguen, lo más conveniente es que realicen los juegos al aire libre y al sol, en resumen que el adulto conozca cada uno de los juegos que son accesible de acuerdo a su edad y a sus características los niños no tiene mucha perseverancia se cansan con rapidez y su capacidad de concentraciones son muy limitada, por lo que se debe tener en cuenta que sean juegos muy sencillos que se cumplan las tareas motrices, sean simples, imitando siempre al adulto como un factor fundamental y que éste ocupe un papel activo dentro del juego.

Reveladores Estudios, nos muestran la importancia de la práctica del Juego en el desarrollo psicomotriz en los niños.

Alicia Alonso formadora de proyecto de tesis da un nuevo enfoque de la psicomotricidad "es como una ciencia, una técnica y es un ámbito de referencia al desarrollo infantil cognoscitivo y socio afectivo (psico) tanto como al motriz (físico, biológico y funcional). Hace, por tanto, alusión al desarrollo del ser humano al completo y esa pretensión de globalidad es la que se pone en juego en cada sesión y en el contacto diario con los niños y niñas, siendo el cuerpo el vehículo de su expresión."

La psicomotricidad ocupa un lugar importante en la educación infantil, ya que está totalmente demostrado que sobre todo en la primera infancia hay una gran interdependencia en los desarrollos motores, afectivos e intelectuales.

Piaget afirma que la inteligencia se construye a partir de la actividad motriz del niño/a y en los primeros años de su desarrollo no es otra que la inteligencia motriz.

Función y Beneficios.

Función del Juego en la Infancia.

El juego es útil y es necesario para el desarrollo del niño en la medida en que éste es el protagonista. La importancia de la utilidad del juego puede llevar a los adultos a robar el protagonismo al niño, a querer dirigir el juego. La intervención

del adulto en los juegos infantiles debe consistir en: Facilitar las condiciones que permitan el juego. Estar a disposición del niño. No dirigir ni imponer el juego. El juego dirigido no cumple con las características de juego, aunque el niño puede acabar haciéndolo suyo. Pero cuando es libre se dice que:

- ✓ El juego permite al niño se mantenga diferenciado de las exigencias y limitaciones de la realidad externa.
- ✓ Explorar el mundo de los mayores sin estar ellos presentes.
- ✓ Interactuar con sus iguales.
- ✓ Funcionar de forma autónoma.
- ✓ El juego siempre hace referencia implícita o explícita a las relaciones entre infancia, diversión y educación.

Conclusiones.

En conclusión, algunas visiones más representativas son:

- ✓ El juego es una actividad libre: es un acontecimiento voluntario, nadie está obligado a jugar.
- ✓ Se localiza en unas limitaciones espaciales y en unos imperativos temporales establecidos de antemano o improvisados en el momento del juego.
- ✓ Tiene un carácter incierto. Al ser una actividad creativa, espontánea y original, el resultado final del juego fluctúa constantemente, lo que motiva la presencia de una agradable incertidumbre que nos cautiva a todos.
- ✓ Es una manifestación que tiene finalidad en sí misma, es gratuita, desinteresada e intrascendente. Esta característica va a ser muy importante en el juego infantil ya que no posibilita ningún fracaso.
- ✓ El juego se desarrolla en un mundo aparte, ficticio, es como un juego narrado con acciones, alejado de la vida cotidiana, un continuo mensaje simbólico.

- ✓ Es una actividad convencional, ya que todo juego es el resultado de un acuerdo social establecido por los jugadores, quienes diseñan el juego y determinan su orden interno, sus limitaciones y sus reglas.

Desarrollo Social

El juego es útil y es necesario para el desarrollo del niño en la medida en que éste es el protagonista. La importancia de la utilidad del juego puede llevar a los adultos a robar el protagonismo al niño, a querer dirigir el juego. La intervención del adulto en los juegos infantiles debe consistir en: Facilitar las condiciones que permitan el juego. Estar a disposición del niño. No dirigir ni imponer el juego. El juego dirigido no cumple con las características de juego, aunque el niño puede acabar haciéndolo suyo. Pero cuando es libre se dice que:

- ✓ El juego permite al niño se mantenga diferenciado de las exigencias y limitaciones de la realidad externa.
- ✓ Explorar el mundo de los mayores sin estar ellos presentes.
- ✓ Interactuar con sus iguales.
- ✓ Funcionar de forma autónoma.
- ✓ El juego siempre hace referencia implícita o explícita a las relaciones entre infancia, diversión y educación.

Calidad de Vida

La Recreación es la actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de actividades para el tiempo, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida.

La sociedad moderna, con sus grandes urbes, ha dado paso a formas de vida que no son, ni mucho menos, ideales: tareas rutinarias, repetitivas y fragmentadas anulan la capacidad creadora de las personas; largos trayectos diarios, ruidos,

prisas, estrés, sedentarización, provocan multitud de enfermedades (cuesta alcanzar el total grado de salud física, psíquica y mental); se ha perdido la dimensión humana, la pertenencia a la masa se asume dificultando la individualidad y las relaciones sociales.

Las condiciones de trabajo y de estudio, la distribución territorial, los intereses económicos, y en definitiva los nuevos estilos de vida llevan a un empobrecimiento de las relaciones sociales, conducen a la soledad, no hay comunicación interpersonal, el consumo deriva hacia formas individuales, el coche, la casa.

Todas estas situaciones provocan un malestar que empuja -a corto plazo-, a la mayor parte de la población, a ocupar su tiempo libre con actividades que le permitan evadirse de dichos problemas (de ahí la gran masa de espectadores deportivos que necesitan una válvula de escape, un lugar de desahogo y descompresión, con la posibilidad de identificación aparente y contacto con valores deportivos), pero a largo plazo, y cada vez con mayor importancia buscan su propia participación activa.

La obsesión por el descanso y por el "estar ocioso" sucumbe ante nuevos objetivos. Cubrir las necesidades de relacionarse socialmente, de ver "nuevos mundos", de asistir a actos culturales, de realizar actividad física, de seguir aprendiendo, etc., son, entre otros, nuevos intereses que quieren y deben cubrirse.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias o turnos de clase, en el que se les daba la oportunidad a los alumnos de jugar o descansar, reponiéndose así del esfuerzo de concentración requerido para el estudio.

Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance.

El desarrollo motriz está basado en las actividades físicas, deportivas y recreativas que a lo largo de la vida realiza cada ser humano y decrece con la edad, disminuyendo la motivación por estos tipos de actividades en la mayoría de las personas; sin embargo este se presenta como un requisito de salud, de calidad de vida y eficiencia social económica.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físicas y recreativas fortalecen la salud general del hombre y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre.

Entre otros factores, en la conducta recreativa influyen los modos o estilos de vida de las comunidades y grupos sociales, la estructura de la esfera motivacional, la información y el conocimiento que la población tiene sobre las opciones recreativas, así como la educación que ha recibido en este sentido. El uso adecuado de este tiempo, ejerce una influencia directa en la vida espiritual de la sociedad. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de niños y jóvenes, en tanto este influirá de una forma u otra en la formación de su personalidad.

La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más complejo aún, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

Vygotski (1996) al respecto indica: A menudo explicamos el desarrollo del niño mediante el desarrollo de sus funciones intelectuales, es decir, cualquier niño se plantea ante nosotros como ser teórico que según el mayor o menor grado de desarrollo intelecto, pasa de un nivel de edad al siguiente, donde no se toman en consideración las exigencias, las pulsiones del niño, los impulsos, las motivaciones de su actividad, las cuales forman parte de la función del juego, y a las cuales estimulan y lo inducen actuar y a aprender.

2.4.4 Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente.

Rendimiento Deportivo.

Conceptualizaciones.

Para Forteza (1997: 13) **Rendimiento Deportivo** es “el resultado alcanzado por el deportista en su preparación”. Infiere el carácter causa-efecto del proceso Metodológico del entrenamiento.

Schnabel, Harre y Borde (1998) señalan que el **Rendimiento Deportivo** es la unidad entre la ejecución y el resultado de una acción o de una sucesión compleja de acciones deportivas, que son medidas y valoradas en base a unas normas precisas, que son socialmente estables.

Entrenamiento Deportivo (Arnold, 1990; Mozo 2002): Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobre compensación y mejora las capacidades físicas, técnico - tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento.

Por la otra parte dicho proceso activa las posibilidades cognoscitivas, tanto por la vía de la instrucción como de la auto - instrucción intelectual, contribuyendo de igual modo a la formación de la personalidad del deportista, a través de la preparación moral y volitiva en función de la sociedad. El Entrenamiento Deportivo, se caracteriza por ser un proceso acumulativo de muchos años por lo que posee un carácter perspectivo o a largo plazo con relación a la obtención del máximo rendimiento por parte del deportista. ¹

Al constatar que el entrenamiento deportivo se define como: "La preparación de un animal, de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante ejercicios apropiados" (Petit Robert, 1993), definición que comprende los tres aspectos esenciales del entrenamiento: la noción de rendimiento en el sentido

¹ (Arnold, 1990; Mozo 2002)

genérico del término, la de especificidad de los ejercicios y, por último, la noción de planificación.

Las bases fisiológicas del rendimiento deportivo, en particular para los deportes de resistencia, es decir, aquellos en que la duración es superior a 6 min (tiempo de mantenimiento medio del consumo máximo de oxígeno) que requieren sobre todo el metabolismo aeróbico abordando las bases técnicas y fisiológicas del entrenamiento para mejorar dichos rendimientos.

Aunque la mejora de las marcas al nivel más alto (récords del mundo) o también la progresión de un deportista no esperan el consenso científico para elegir contenidos de entrenamiento, también es cierto que podemos extraer pistas gracias a la confrontación permanente de los resultados de investigación aplicados al entrenamiento y a las técnicas de terreno. La dificultad de establecer experimentos longitudinales de varias semanas, en poblaciones que tienen el mismo entorno social, dificulta cualquier proposición de entrenamiento eficaz. Sin embargo, es posible e indispensable utilizar esas referencias de intensidad y duración del entrenamiento para cualquier forma de ejercicio (continua o intermitente), a fin de poder, antes del inicio de la temporada deportiva, planificar y analizar la cantidad de trabajo realizado en cada registro de intensidad del esfuerzo respecto a la de la competición.

Rendimiento Físico.

Definiciones.

La fisiología permite establecer referencias fiables de la carga de entrenamiento mediante el estudio de las adaptaciones agudas o crónicas de un ejercicio que se mide en intensidad y duración. Chadwick (1979) al referirse al desempeño físico.

“El rendimiento físico como la expresión de capacidades y de características bio-psico-sociales que el deportista desarrolla y actualiza a través del proceso de enseñanza-aprendizaje deportivo que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros físicos a lo largo de un período.”(p.59).

El rendimiento físico está relacionada con la capacidad de reacción de un individuo en determinadas circunstancias o escenarios. Adicionalmente, tiene que ver con la movilización de recursos los cuales podemos clasificar en generales e individuales.

Es entendido como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción deportiva. De la misma forma, ahora desde una perspectiva propia del deportista, se define como la capacidad de responder satisfactoriamente a la práctica de la actividad física.

El Rendimiento físico deportivo comienza a decaer cuando hay deshidratación prolonga y podemos llegar a sufrir una descompensación.

Cuando corremos quemamos mucha energía, esta energía, le da poder a los músculos, y el trabajo que el músculo realiza es liberado en forma de calor, el agua en nuestro cuerpo, no deja que este se caliente, el sudor y la evaporación del mismo en nuestra piel enfrían nuestro cuerpo.

En este proceso de enfriamiento si el agua no se repone, puede ser muy peligroso porque el cuerpo se calienta, perdiendo el 2 por ciento del agua en el cuerpo, aparece una merma en el rendimiento, se recomienda tomar el peso antes y después del ejercicio, para tener un mejor cálculo de la cantidad de líquidos que se debe consumir durante el ejercicio.

Otras Definiciones de Rendimiento Físico.

Entendemos por Rendimiento Físico a la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético de las marcas a alcanzar. Actitud física: Es la relación entre la tarea a realizar y la capacidad individual para ejecutarla. El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia. Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.

En mi opinión personal, rendimiento físico es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar.

Metodología.

Método.- elemento que propicia el modo de proceder en el alcance de los objetivos, quiere decir entonces que es el que nos da la respuesta a cómo conseguir las metas y objetivos.

Incidencia.- resultado de una acción que afecta negativa o positivamente a la calidad de la misma.

Enseñanza.- La enseñanza es la acción y efecto de enseñar (instruir, adoctrinar y amaestrar con reglas o preceptos). Se trata del sistema y método de dar instrucción, formado por el conjunto de conocimientos, principios e ideas que se enseñan a alguien.

Aprendizaje.- Relacionado directamente con la enseñanza, implica la interacción de tres elementos: el profesor, docente o maestro (entrenador); el alumno o estudiante (deportista); y el objeto de conocimiento.

Asimilación.- La asimilación es el resultado de la acción de asimilar, se refiere a comprender algún dato para integrarlo a los saberes previos o a la incorporación de ciertos componentes a un todo.

Desarrollo.- Es un proceso por el cual cada ser humano tiene que vivir para ir creando una madurez adecuada a su edad. Es una secuencia de cambios tanto del pensamiento como sentimientos y sobre todo el más notorio es el físico, dándose estos cambios se llega a una madurez tanto intelectual, social como muscular y de esta manera el individuo se va desarrollando en todas sus dimensiones.

Conocimiento Técnico.- Es lo obtenido cuando el sujeto se relaciona con el objeto, del cual de este recibe un estímulo que le servirá para formar imágenes y con estas ideas, con las cuales realizara un razonamiento.

Desarrollo de Capacidades Físicas.

El desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del individuo. En efecto todo individuo requiere cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en la formación equilibrio psicológico estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita.

El objetivo de esta exposición está encaminado a demostrar la importancia que tienen las capacidades físicas condicionales en especial la resistencia en la formación de los estudiantes.

Capacidades Intelectuales: Relacionadas con el pensamiento, donde están presente el razonamiento, la abstracción y síntesis.

Capacidades Pedagógicas: Se encuentran las capacidades didácticas, académicas, organizativas, perceptivas y comunicativas.

Capacidades Físicas: Se divide en Capacidades condicionales y capacidades coordinativas.

Las Cualidades Físicas.

Según Ariel Ruiz Aguilera en " Metodología de la educación física " no son más que condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas.

Las actividades físicas están presentes en todas las actividades que realiza el hombre donde tenga que realizar un esfuerzo físico.

La velocidad: es la cualidad física que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Nos posibilita desplazarnos muy rápidamente, o bien mover una parte de nuestro cuerpo muy rápido (una mano, una pierna...).

La Agilidad: en la educación física, es quizá una de las características más particulares dentro de dicha actividad, ya que su presencia en el ejercicio, nace como resultado de otras cualidades ejecutadas en el ejercicio, como lo son la velocidad y la flexibilidad, por ende la agilidad nace de la "combinación" de estos dos puntos. ROSSER, 1988, "Principios de Entrenamiento Deportivo", Ediciones Martínez R.

Rapidez: Capacidad física indispensable para desarrollar con éxito y bajo condiciones dadas una acción motriz en el mejor tiempo posible.

Resistencia: Capacidad física donde se realiza una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento.

Fuerza: Capacidad de vencer una determinada resistencia exterior con un gran esfuerzo muscular.

Flexibilidad: La flexibilidad es la capacidad que tiene un objeto o cosa de adaptar a nueva situación. Dentro del mundo del deporte, entendemos por flexibilidad la cualidad que tiene los músculos de estirarse a fin de adaptarse a un nuevo rango de amplitud de movimientos.

Forma Deportiva.

Es la consecuencia de la adaptación que el organismo alcanza por la acción del entrenamiento. Muchas veces escuchamos la expresión “aquel deportista está en baja forma...”, la expresión correcta sería “estar fuera de forma” ya que la forma deportiva es un estado óptimo de nuestro rendimiento deportivo. Quizás esto explique el porqué de como deportistas de una gran calidad no hayan ganado su excelencia, puesto que es muy difícil mantener el estado de forma durante toda una temporada en un circuito tan competitivo y plagado de excelentes deportistas. Existen pues unas fases dentro del concepto de forma deportiva, tanto si se refiere a un período relativamente corto, como puede ser una temporada, o como si se refiere a un período más largo de tiempo, como puede ser la vida activa de un deportista en competición.

Estas fases se denominan:

De Desarrollo: como por ejemplo el entrenamiento de una pretemporada, en el que el deportista complementa sus horas de entrenamiento. O en el caso de una vida deportiva, los inicios como deportista de competición.

De Estabilización: coincidente con los momentos en que el deportista ha alcanzado su nivel óptimo de forma, bien en la temporada o bien a lo largo de su vida deportiva.

De Pérdida: caracterizada por un descenso de la capacidad de rendimiento del deportista. En el caso de una temporada competitiva, la disminución de forma es solo temporal y como consecuencia lógica del proceso de entrenamiento. En referencia a la vida deportiva de un deportista de competición, las menores manifestaciones de forma continuadas pueden ser el comienzo del declive de su carrera o simplemente períodos de retroceso debidos a factores como mala adaptación al entrenamiento, lesiones, insuficiente entrenamiento, etc.

Rendimiento Físico Deportivo.

La idea rendimiento refiere a la proporción que surge entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue. El beneficio o el provecho que brinda algo o alguien también se conocen como rendimiento. Por ejemplo: “Gracias a las condiciones climáticas y a las inversiones, el campo ha tenido un gran rendimiento este año”, “El delantero portugués bajó su rendimiento en la última parte del partido, algo que le costó la victoria a su equipo”, “Necesito instalar algún programa que me ayude a mejorar el rendimiento de mi computadora”. En el ámbito de la Física también se hace uso del término rendimiento que ahora nos ocupa. En concreto se establece que aquel es un concepto con el que se define el cociente entre el trabajo que una máquina realizada de forma útil durante un determinado periodo de tiempo y el trabajo total que se le ha entregado a aquella durante ese citado tiempo.

Cuando el concepto se asocia a una persona, el rendimiento suele hacer mención al agotamiento, la fatiga o la debilidad por una carencia de fuerza: “El atleta italiano deberá incrementar su rendimiento si quiere clasificar a los Juegos Olímpicos”. En este campo deportivo que se ha citado en el ejemplo merece la pena subrayar que actualmente en diversos rincones de la geografía mundial existen los llamados centros de alto rendimiento. Estos son unos enclaves que cuentan con unas condiciones magníficas y con unas instalaciones de élite para conseguir que los atletas se preparen de la mejor manera posible de cara a las competiciones que tienen por delante. Un ejemplo de este tipo de establecimientos es el Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada (CAR), España, que depende del Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. Se halla situado a 2.300 metros sobre el nivel del mar y eso supone que se convierta en un lugar ideal para llevar a cabo lo que son entrenamientos en altura.

Cabe destacar que el concepto de rendimiento también se encuentra vinculado al de eficiencia o al de efectividad. La eficiencia es la capacidad de lograr un resultado empleando la menor cantidad posible de recursos, mientras que la efectividad se centra directamente en la capacidad de obtener el efecto que se busca. Si alguien quiere copiar (es decir, reproducir) una novela de 400 páginas y

lo hace a mano, anotando palabra por palabra, puede resultar efectivo, ya que es probable que, tarde o temprano, tenga el libro copiado. Pero, sin embargo, no resultará eficiente, ya que perdería mucho menos tiempo que si realiza fotocopias o emplea algún sistema de digitalización. De esta manera, podría mejorar su rendimiento.

El rendimiento se puede definir tanto como un valor que mide (resultados) así como un concepto sin valor (mecánico). El rendimiento deportivo nace durante una acción deportiva, la cual especialmente en una competencia deportiva, se expresa en niveles, los cuales valoran los movimientos de la acción según reglas previamente establecidas.

Mecánicamente se define al esfuerzo deportivo como el trabajo ejecutado en un determinado período: $\text{rendimiento} = \frac{\text{trabajo}}{\text{duración del trabajo}}$. En el sentido más amplio y sobre todo en los deportes de masas, el rendimiento se considera no solamente como el resultado de una acción sino también como una suma de cualidades y aptitudes.

Entrenamiento Deportivo.

En la teoría del entrenamiento estamos buscando permanentemente novedades. En verdad hay poco de nuevo, y la realidad es examinar los viejos conceptos a la luz de las investigaciones actuales. Esto nos proporciona una perspectiva nueva. Toda actividad del hombre tiene un carácter global, cada vez que nos apartamos de la integración neurosensitiva y psicomotriz para dedicarnos a un trabajo parcial, se produce una desviación marcada por el signo de la ineficiencia, la inutilidad y, en parte, el perjuicio.

El entrenamiento deberá ser considerado un proceso pedagógico organizado, de larga duración, cuyo objetivo es el desarrollo de las adaptaciones óptimas que son necesarias para el logro de la máxima performance y su mantenimiento a través del tiempo, en todos los niveles de actividad y a todas las edades.

Cargas de Entrenamiento.

Son actividades físicas y mentales que realiza el deportista encaminadas al desarrollo de habilidades, destrezas, capacidades, hábitos, etc. es decir la suma de los efectos del entrenamiento para el rendimiento del organismo del deportista.

Las cargas se establecen de acuerdo a las posibilidades del organismo en la etapa del desarrollo a medida que se eleven las posibilidades funcionales y de adaptación por efecto del entrenamiento, debe crecer sucesivamente la aplicación de las mismas.

Por lo tanto es necesaria la aplicación de la teoría del entrenamiento deportivo que posibilite el desarrollo de las llamadas cualidades físicas y coordinativas deportivas.

Las cargas en el entrenamiento podemos clasificarlas desde el punto de vista metodológico de las siguientes formas:

Nivel de exigencia elegido.

- ✓ Cargas mínimas
- ✓ Cargas medias
- ✓ Cargas máximas
- ✓ Cargas límite

Nivel predominante de esfuerzo.

- ✓ Aerobias
- ✓ Anaerobias
- ✓ Combinadas

Nivel de significado para el deporte.

- ✓ Cargas generales

- ✓ Cargas especiales

Nivel de trabajo muscular.

- ✓ Isométrica
- ✓ Isotónica
- ✓ Auxotónica

2.5 Hipótesis

Los Juegos Recreativos si inciden en el Rendimiento Deportivo de los integrantes de la Escuela de Fútbol categoría Sub 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano.

2.6 Señalización Independiente

2.6.1 Variable Independiente:

Juegos Recreativos.

2.6.2 Variable Dependiente:

Rendimiento Deportivo.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación.

El trabajo de investigación se basó en un enfoque cuantitativo cualitativo. Cuantitativo porque se recabó la información que fue sometida al análisis estadístico, debido a que se utilizó métodos de razonamiento lógico con los cuales se valoró como incide los Juegos Recreativos en el Rendimiento Deportivo de los integrantes de la Escuela de Fútbol categoría Sub 14 del cantón Guano, Provincia de Chimborazo.

Cualitativo porque se aplicaron encuestas, se investigó índices estadísticos con juicios de valor respecto a la factibilidad del trabajo de Investigación, por cuanto se pudo valorar el grado de iniciativa y creatividad. El método que se utilizó para este trabajo de investigación fue el Inductivo Deductivo, que sirvió para identificar la problemática objeto de estudio, se realizó diversos acercamientos teóricos al mismo, describir la relación existente, al tiempo de seleccionar el problema de mayor importancia. Por su parte el método científico caracterizó a todo el proceso de investigación, haciendo presencia en la selección del problema, en la investigación teórica empírica, análisis de datos y resultados que se obtuvieron. El método analítico sintético que sirvió indistintamente para el tratamiento de la información teórica.

3.2. Modalidad Básica de Investigación

El trabajo de investigación es de campo y bibliográfica.

De Campo

Investigación de campo porque se la realizó en el lugar de los hechos es decir en la Liga Deportiva Cantonal de Guano.

Bibliográfica

Investigación Bibliográfica, porque se investigó en libros, textos, folletos, revistas e internet, con el propósito de conocer, comparar ampliar, profundizar, analizar y deducir enfoques, teorías, conceptualizaciones sobre aspectos relacionados con los Juegos Recreativos y su incidencia en el Rendimiento Deportivo que permitió tener un buen desarrollo del problema y poder ampliar la investigación.

3.3. Nivel o Tipo de Investigación.

Exploratoria.

Porque generó una hipótesis y con ella abre pasó a investigaciones más profundas con interés educativo, social y deportivo,

Descriptiva.

En esta investigación se manejó la técnica del análisis y la descripción de registro e interpretación que llegó a un conocimiento más especializado, detallado, para aplicar la comparación con la exposición de hechos e ideas que inciden en el Rendimiento Deportivo, con el propósito de adquirir conocimientos suficientes para entender el problema de investigación y por ende llegar a la solución del mismo.

Correlacionar.

Consistió en verificar la relación entre los Juegos Recreativos y el Rendimiento Deportivo, además se explicó porque ocurre el fenómeno descrito y en qué condiciones se presenta o porque dos o más variables están relacionadas. Este

estudio de correlación fue la determinación de la medida en que dos variables se correlacionan entre sí y como incide en el apareamiento de un fenómeno.

Asociación de Variables.

Permite predicciones estructuradas, analiza la correlación de un sistema de variables en los mismos sujetos de un contexto determinado, evalúa las variaciones de otra variable, mide el grado de relación entre variables en los mismos sujetos, determina tendencias o modelos de comportamiento mayoritario.

3.4. Población y Muestra

Población

La población a ser investigados son los integrantes de la Escuela de Fútbol Sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Guano, Provincia de Chimborazo, durante el periodo Septiembre 2012 y Marzo 2013, los mismos que constituyen la unidad de análisis.

Muestra

Está relacionada a 40 integrantes de la Escuela de Fútbol Sub 14 de la Liga Deportiva Cantonal de Guano y dos entrenadores, por ser el universo investigativo pequeño no se aplica la fórmula estadística correspondiente para sacar la muestra y se trabajará con todo el universo lo que se reflejan en el siguiente cuadro.

PARTICIPANTES	NUMERO	PORCENTAJE
Integrantes	40	93
Autoridad	1	2
Entrenador	1	2
Monitor	1	2
TOTAL	43	100%

Cuadro N° 1. Población

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán.

3.5. Operacionalización de Variables.

3.5.1. Variable Independiente. Juegos Recreativos.

Los Juegos Recreativos	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
<p>Concepto.- Son un conjunto de acciones utilizadas para la diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten, Actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, deseos de ganar, permitiendo la relación con otras personas entre ellos tenemos. Juegos Populares, Tradicionales y Pre deportivos.</p>	Acciones	Emociones Alegrías Salud Estímulos	¿La acción de los juegos recreativos promueve emociones, alegrías, salud, estímulos y se realizan sin reglas preestablecidas? SI.....NO.....	Encuesta. Cuestionario Estructurado.
	Actividad Lúdica	Generación Cultura Costumbres	¿Las Actividades Lúdicas le recuerdan su cultura y costumbres? SI.....NO.....	
	Juegos Populares Tradicionales	Individuales Colectivas	¿En qué forma le gustaría realizar los Juegos Populares y Tradicionales? Individual.....Colectiva.....	
	Juegos Pre deportivos	Iniciación Deportiva	¿Los Juegos Pre deportivos son base para la iniciación deportiva? SI.....NO.....	

Cuadro N° 2. Variable Independiente: Juegos Recreativos.

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

3.5.2. Variable Dependiente. Rendimiento Deportivo.

Rendimiento deportivo	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
<p>Concepto: Rendimiento Deportivo es: la unidad entre la ejecución y el resultado de una acción a una sucesión compleja de acciones deportivas, en base a valoraciones de Forma, Fases y Rendimiento Físico</p>	<p>Rendimiento Deportivo</p> <p>Forma Deportiva</p> <p>Acciones Deportivas</p>	<p>Desarrollo Estabilización Pérdida</p> <p>Estado Competitivo</p> <p>Velocidad Agilidad Resistencia Fuerza Flexibilidad</p>	<p>¿Cree Ud. que el Rendimiento Deportivo se mejora jugando? SI.....NO.....</p> <p>¿Cuál de las fases del entrenamiento Deportivo son más importantes? Desarrollo.....Estabilización.....Perdida..... Todas.....</p> <p>¿Cree Ud. que cumplido lo enunciado anteriormente está en un buen estado competitivo? SI..... NO.....</p> <p>¿Cuál de estos indicadores es más importante para evidenciar su Rendimiento Físico? Velocidad.....Agilidad.....Resistencia..... Fuerza.....Flexibilidad..... Todos.....</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario estructurado</p>

Cuadro N° 3. Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información.

Para la recolección de la información se ha realizado mediante encuestas y análisis de la Operacionalización de las Variables, y se utilizó el siguiente cuadro:

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos.
2. ¿A qué personas o sujetos?	Integrantes de la Escuela de Fútbol de Liga Deportiva Cantonal de Guano.
3. ¿Sobre qué aspectos?	Los Juegos Recreativos en el Rendimiento Deportivo.
4. ¿Quién?	Investigador. Lic. Marco Vargas.
5. ¿Cuándo?	Septiembre 2012 – Abril 2013
6. ¿Lugar de la recolección de la Información?	Liga Deportiva Cantonal de Guano.
7. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas
8. ¿Con qué?	Cuestionario Estructurado.
9. ¿En qué situación?	En espacios libres.

Cuadro N° 4. Plan de Recolección de Información

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán.

3.7. Procesamiento de la Información

Según Herrera E. Luis y otros, (2008). Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

Revisión crítica de la información recogida es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente etc.

Repetición de la recolección de, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.

Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis.

Estudios estadísticos de datos para presentación de resultados.

3.8. Validez y Confiabilidad

Según Herrera E. Luis y otros, (2008).

Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

Interpretación de los resultados con el apoyo del marco teórico

Comprobación de Hipótesis

Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los Resultados (encuestas)

En base a las encuestas aplicadas a los integrantes de la Escuela de fútbol categoría sub 14 de Liga Cantonal de Guano Provincia de Chimborazo se han obtenido los siguientes resultados, los mismos que arrojan las siguientes interpretaciones.

1. ¿La acción de los juegos recreativos promueven emociones, alegrías, salud, estímulos y se realizan sin reglas preestablecidas?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	35	88
NO	5	13
TOTAL	40	100

Cuadro N° 5. Pregunta N° 1

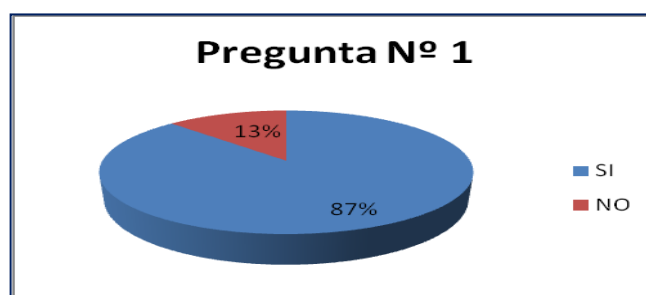


Gráfico N° 5: Pregunta N° 1

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

Análisis e Interpretación.

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 40 integrantes, con respecto a esta pregunta el 88% que corresponde a 35 encuestados respondieron

La acción de los juegos recreativos si promueven emociones, alegrías, salud, estímulos y se realizan sin reglas preestablecidas y el 13% correspondiente a 5 integrantes manifiestan que la acción de los juegos recreativos no promueven emociones, alegrías, salud, estímulos y se realizan sin reglas preestablecidas. Esto indica que para los integrantes de la Escuela de fútbol la acción de los juegos recreativos si promueve emociones, alegrías, salud, estímulos y se realizan sin reglas preestablecidas. Los deportistas si les gusta realizar actividades físicas.

2. ¿Las Actividades lúdicas le recuerdan su cultura y costumbres?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	63
NO	15	38
TOTAL	40	100

Cuadro N° 6. Pregunta N° 2

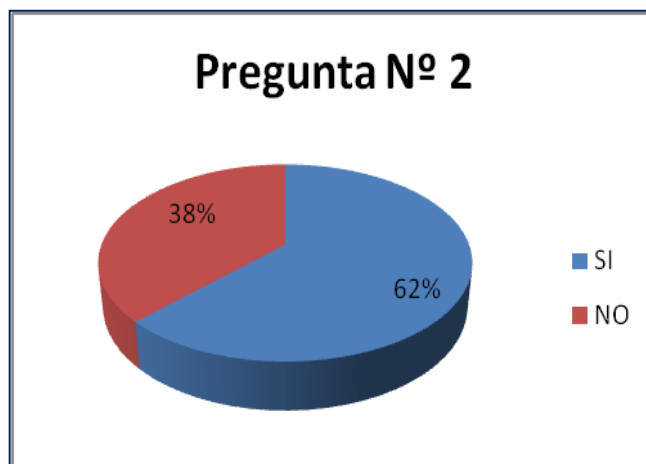


Gráfico N° 6: Pregunta N° 2

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

Análisis e Interpretación.

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 40 integrantes, con respecto a esta pregunta el 62% que corresponde a 25 encuestados respondieron que las Actividades lúdicas si le recuerdan su cultura y costumbres y el 38% correspondiente 15 encuestados manifiestan que las Actividades lúdicas no le

recuerdan su cultura y costumbres. Esto indica que las Actividades lúdicas si le recuerdan su cultura y costumbres.

3. ¿En qué forma le gustaría realizar los Juegos Populares y Tradicionales?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
INDIVIDUAL	20	50
COLECTIVA	20	50
TOTAL	40	100

Cuadro N° 7. Pregunta N° 3

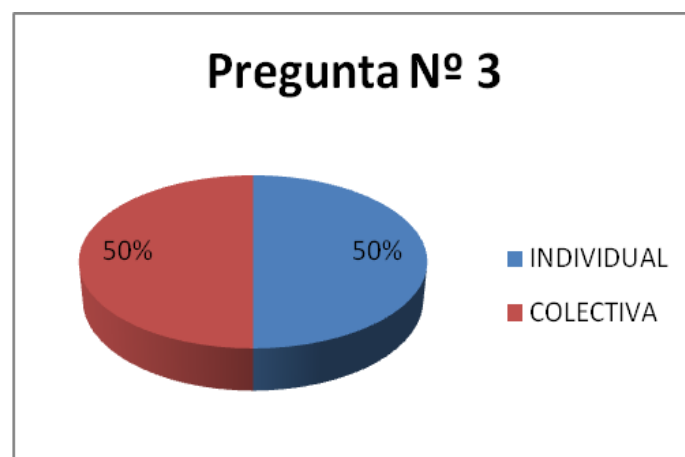


Gráfico N° 7.: Pregunta N° 3

Fuente: Encuesta

Elaborado por : Lic. Marco Vargas Guamán

Análisis e Interpretación.

En las encuestas realizadas a los 40 integrantes, con respecto a esta pregunta el 50% que corresponde a 20 encuestados respondieron que le gustaría realizar los Juegos Populares y Tradicionales en forma individual y el otro 50% en forma colectiva. Esto indica que le gustaría realizar los Juegos Populares y Tradicionales en forma individual y colectiva.

4. ¿Los Juegos Pre deportivos son base para la iniciación deportiva?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	75
NO	10	25
TOTAL	40	100

Cuadro N° 8. Pregunta N° 4

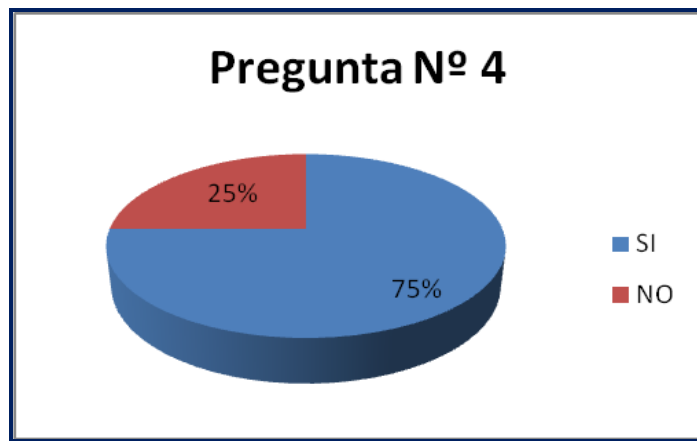


Gráfico N° 8: Pregunta N° 4

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

Análisis e Interpretación.

En las encuestas realizadas a los 40 integrantes, con respecto a esta pregunta el 75% que corresponde a 30 encuestados respondieron que los Juegos Pre deportivos son base para la iniciación deportiva y el 25% correspondiente 10 encuestados manifiestan que los Juegos Pre deportivos no son base para la iniciación deportiva. Esto indica que para los Juegos Pre deportivos para los encuestados son base para la iniciación deportiva.

5. ¿Cree Ud. que el Rendimiento Deportivo se mejora jugando?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	62,5
NO	15	37,5
TOTAL	40	100

Cuadro N° 9. Pregunta N° 5

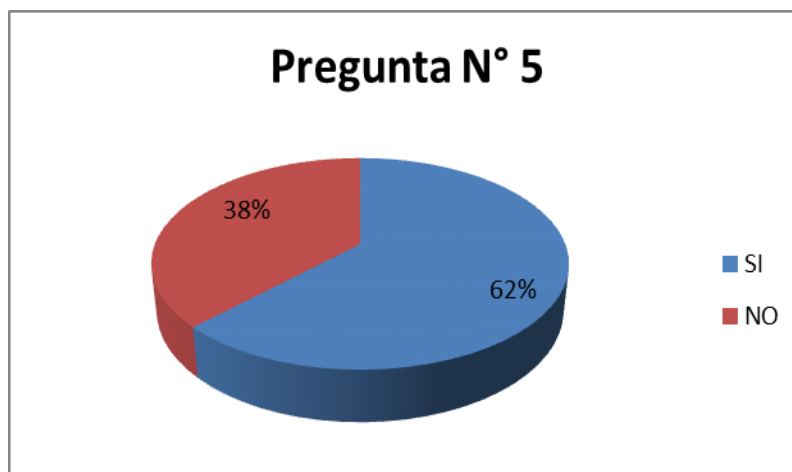


Gráfico N° 9: Pregunta N° 5

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

Análisis e Interpretación.

En las encuestas realizadas a los 40 integrantes, con respecto a esta pregunta el 63% que corresponde a 25 encuestados respondieron que el Rendimiento Deportivo se mejora jugando y el 38% correspondiente 15 encuestados manifiestan que el Rendimiento Deportivo no se mejora jugando. Esto indica que el Rendimiento Deportivo si se mejora jugando.

6. ¿Cuál de las fases del entrenamiento Deportivo son más importantes?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DESARROLLO	10	25
ESTABILIZACIÓN	10	25
PÉRDIDA	10	25
TODAS	10	25
TOTAL	40	100

Cuadro N° 10. Pregunta N° 6

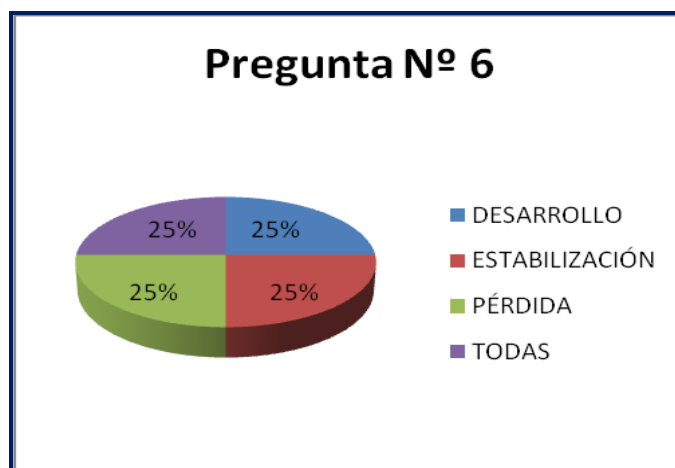


Gráfico N° 10: Pregunta N° 6

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

Análisis e Interpretación.

En las encuestas realizadas a los 40 integrantes, con respecto a esta pregunta el 25% que corresponde a 10 encuestados respondieron que de las fases del entrenamiento Deportivo la más importantes es la de desarrollo y el resto se dividen en porcentajes iguales estabilización 25%, pérdida 25% y todas 25%. Esto indica que las fases del entrenamiento Deportivo todas tienen su impacto.

7. ¿Cree Ud. que cumplido lo enunciado anteriormente está en un buen estado competitivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	73
NO	11	28
TOTAL	40	100

Cuadro N° 11. Pregunta N° 7

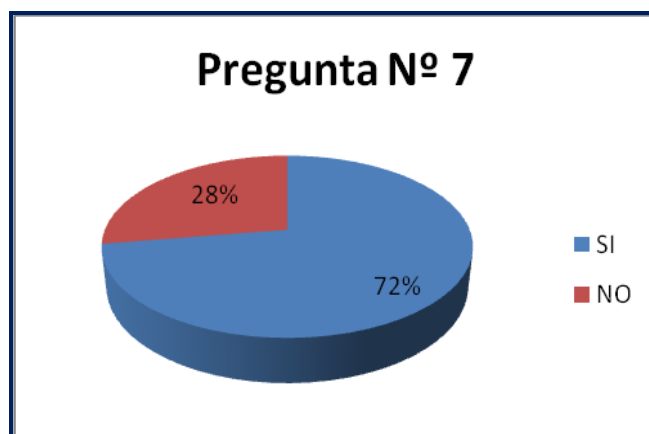


Gráfico N° 11: Pregunta N° 7

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

Análisis e Interpretación.

En las encuestas realizadas a los 40 integrantes, con respecto a esta pregunta el 73% que corresponde a 29 encuestados respondieron que cumpliendo las fases de entrenamiento se está en un buen estado competitivo y el 28% correspondiente 11 encuestados manifiestan que al no cumplir con las fases de entrenamiento no se está en un buen estado competitivo. Esto indica que cumpliendo las fases de entrenamiento se está en un buen estado competitivo.

8. ¿Cuál de estos indicadores es más importante para evidenciar su Rendimiento Físico?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
VELOCIDAD	2	5
AGILIDAD	3	8
RESISTENCIA	2	5
FUERZA	2	5
FLEXIBILIDAD	2	5
TODAS	29	73
TOTAL	40	100

Cuadro N° 12. Pregunta N° 8

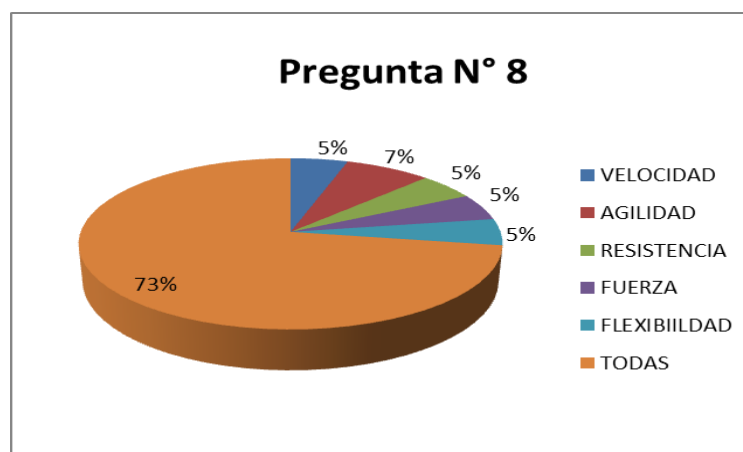


Gráfico N° 12: Pregunta N° 8

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

Análisis e Interpretación.

En las encuestas realizadas a los 40 integrantes, con respecto a esta pregunta en su mayoría el 73% que corresponde a 29 encuestados respondieron que para evidenciar su Rendimiento Deportivo el indicador se constituyen en todas las capacidades físicas. Esto indica que la velocidad evidencia el Rendimiento Físico.

9. ¿Participaría Ud. en el diseño de una Guía Metodológica sobre Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	39	98
NO	1	3
TOTAL	40	100

Cuadro N° 13. Pregunta N° 9

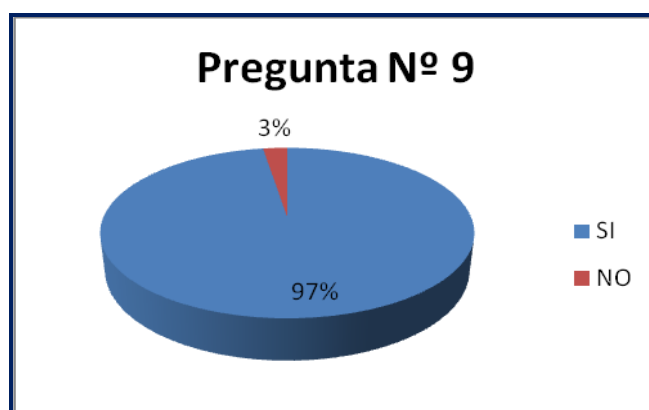


Gráfico N° 13: Pregunta N° 9

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

Análisis e Interpretación.

En las encuestas realizadas a los 40 integrantes, con respecto a esta pregunta el 98% que corresponde a 39 encuestados respondieron que participarían en el diseño de una Guía Metodológica sobre Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo y el 3% correspondiente a 1 encuestado manifiestan que no participarían en el diseño de una Guía Metodológica sobre Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo. Esto indica que los encuestados participarían en el diseño de una Guía Metodológica sobre Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo.

4.2. Análisis de los Resultados de Autoridades y Docentes.

1. ¿Cree Ud. que la práctica de los Juegos Recreativos promueven diversión, emoción y alegría?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67
NO	1	33
TOTAL	3	100

Cuadro N° 14. Pregunta N° 1

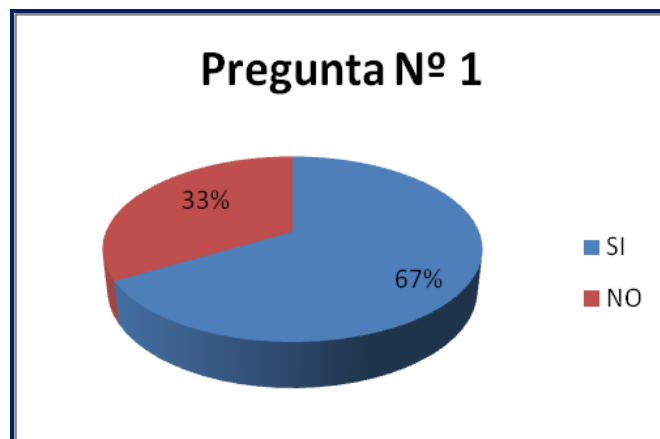


Gráfico N° 14. Pregunta N° 1

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

Análisis e Interpretación.

En las encuestas realizadas a los 3 encuestados, con respecto a esta pregunta el 67% que corresponde a 2 encuestados respondieron que la práctica de los Juegos Recreativos promueven diversión, emoción y alegría y el 33% correspondiente 1 encuestados manifiestan que la práctica de los Juegos Recreativos no promueven diversión, emoción y alegría. Esto indica que la práctica de los Juegos Recreativos promueve diversión, emoción y alegría.

2. ¿Cree Ud. que los Juegos Populares y tradicionales identifican la cultura y costumbres?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67
NO	1	33
TOTAL	3	100

Cuadro N° 15. Pregunta N° 2

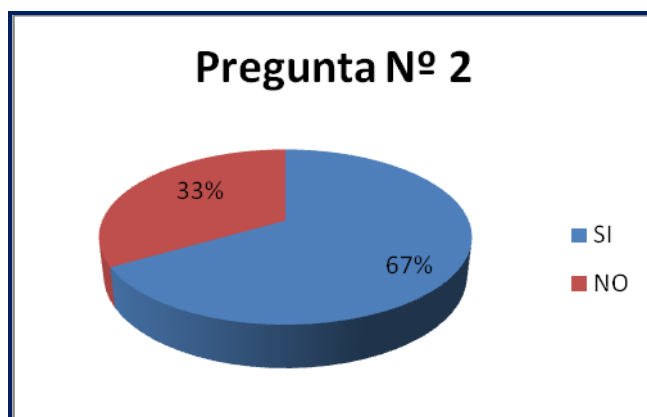


Gráfico N° 15: Pregunta N° 2

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

Análisis e Interpretación.

En las encuestas realizadas a los 3 encuestados, con respecto a esta pregunta el 67% que corresponde a 2 encuestados respondieron que la práctica de los Juegos Recreativos promueven diversión, emoción y alegría y el 33% correspondiente 1 encuestados manifiestan que la práctica de los Juegos Recreativos no promueven diversión, emoción y alegría. Esto indica que la práctica de los Juegos Recreativos promueve diversión, emoción y alegría.

3. ¿El descubrimiento de las capacidades físicas son indicadores para evidenciar el Rendimiento Deportivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67
NO	1	33
TOTAL	3	100

Cuadro N° 16. Pregunta N° 3

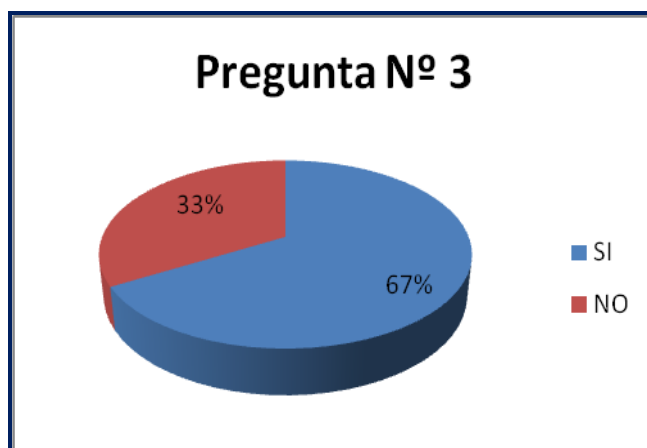


Gráfico N° 16: Pregunta N° 3

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

Análisis e Interpretación.

En las encuestas realizadas a los 3 encuestados, con respecto a esta pregunta el 67% que corresponde a 2 encuestados respondieron que las capacidades físicas son indicadores para evidenciar el Rendimiento Deportivo y el 33% correspondiente 1 encuestados manifiestan que las capacidades físicas no son indicadores para evidenciar el Rendimiento Deportivo. Esto indica que las capacidades físicas son indicadores para evidenciar el Rendimiento Deportivo.

4. ¿Es importante cumplir las fases del entrenamiento para llegar a un buen rendimiento deportivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67
NO	1	33
TOTAL	3	100

Cuadro N° 17. Pregunta N° 4

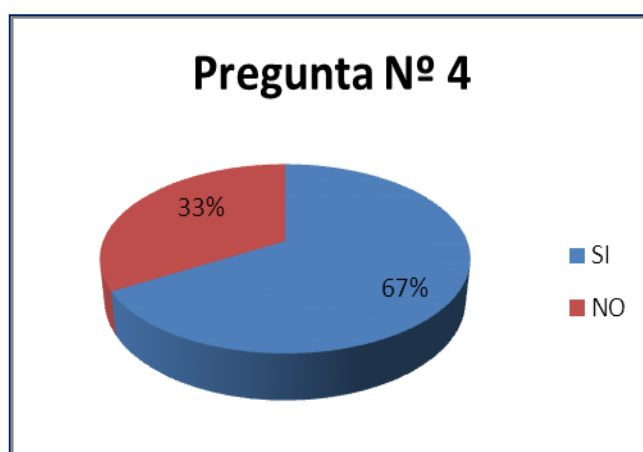


Gráfico N° 17: Pregunta N° 4

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

Análisis e Interpretación.

En las encuestas realizadas a los 3 encuestados, con respecto a esta pregunta el 67% que corresponde a 2 encuestados respondieron que es importante cumplir las fases del entrenamiento para llegar a un buen rendimiento deportivo y el 33% correspondiente 1 encuestados manifiestan que no es importante cumplir las fases del entrenamiento para llegar a un buen rendimiento deportivo. Esto indica que es importante cumplir las fases del entrenamiento para llegar a un buen rendimiento deportivo.

5. ¿La práctica continua de los Juegos mejora el rendimiento deportivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100
NO	0	0
TOTAL	3	100

Cuadro N° 18. Pregunta N° 5

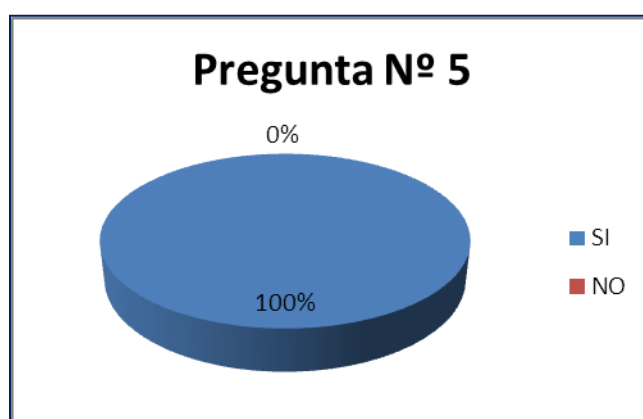


Gráfico N° 18: Pregunta N° 5

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

Análisis e Interpretación.

En las encuestas realizadas a los 3 encuestados, con respecto a esta pregunta el 67% que corresponde a 2 encuestados respondieron que la práctica continua de los juegos mejora el rendimiento deportivo y el 33% correspondiente 1 encuestados manifiestan que la práctica continua de los Juegos no mejora el rendimiento deportivo. Esto indica que La práctica continua de los Juegos mejora el rendimiento deportivo.

6. ¿Participaría Ud. en el diseño de una Guía Metodológica sobre Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100
NO	0	0
TOTAL	3	100

Cuadro N° 19. Pregunta N° 6

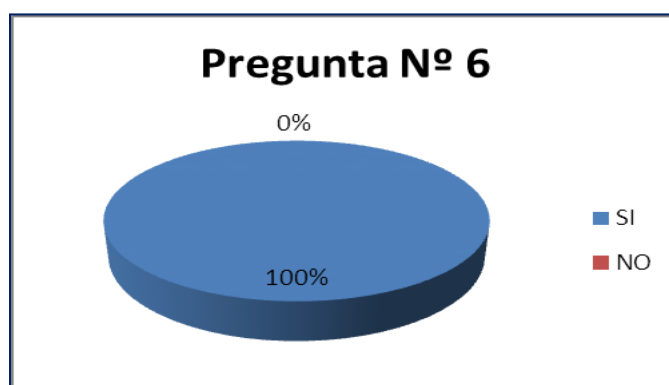


Gráfico N° 19: Pregunta N°6

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

Análisis e Interpretación.

En las encuestas realizadas a los 3 encuestados, con respecto a esta pregunta el 67% que corresponde a 2 encuestados respondieron que participarían en el diseño de una Guía Metodológica sobre Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo y el 33% correspondiente 1 encuestados manifiestan que no participarían. Esto indica que los encuestados participarían en el diseño de una Guía Metodológica sobre Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo.

4.2 Verificación de la Hipótesis.

Para verificar la hipótesis se utilizó la prueba estadística del chi-cuadrado que es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que nos permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras, es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar, entre variables categoriales de contingencia.

Con estos parámetros, se comprueba que la hipótesis, los Juegos Recreativos inciden en el Rendimiento Deportivo de los integrantes ssde la escuela de fútbol, categoría Sub 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano, es verdadera.

Variable Independiente

Pregunta # 1.- ¿La acción de los juegos recreativos promueven emociones, alegrías, salud, estímulos y se realizan sin reglas preestablecidas?

Cuadro # 20

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	35	87
No	5	13
Total	40	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán.

Variable Dependiente.

Pregunta # 5.- ¿Cree usted que el rendimiento deportivo se mejora jugando?

Cuadro # 21

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	25	63
No	15	37
Total	40	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán.

Combinación de Frecuencias. No se encuentran elementos de tabla de ilustraciones.

Para establecer las frecuencias observadas se establece el cálculo correspondiente a la correlación, lo cual da lugar a la correspondencia de los valores observado.

Cuadro # 22

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
Pregunta 1	22	5	27
Pregunta 5	19	8	27
Total			54

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán.

Modelo Lógico.

1. Ho = los Juegos Recreativos NO inciden en el Rendimiento Deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol, categoría Sub 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano.

2. H1= los Juegos Recreativos SI inciden en el Rendimiento Deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol, categoría Sub 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano.

Nivel de significación.

A nivel de significación que se trabaja es del 5%

En donde:

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

X^2 = Chi cuadrado

\sum = *sumatoria*

O=Frecuencia observada

E=Frecuencia esperada.

Nivel de Significación y Regla de Decisión

Grado de Libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

$$GL = (f-1) (c-1)$$

$$GL = (2-1) (2-1)$$

$$GL = 1*1$$

$$GL = 1$$

Grado de Significación

$$\alpha = 0.05$$

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias Observada - Frecuencias Esperadas

O-E² = Resultado de las Frecuencias Observadas y Esperadas al cuadrado

O-E²/E = Resultado de las Frecuencias Observadas y Esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

O = Frecuencia Observada.

E = Frecuencia Esperada.

Cuadro # 23

O	E	O-E	(O - E)²	(O - E)²/E
35	33,95	1.05	2.01	0.06
15	13,95	1.05	2.01	0..14
5	3,95	4.95	9.90	1.98
25	23,95	1.05	2.01	0.0840
$\sum X^2$				226.4

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán.

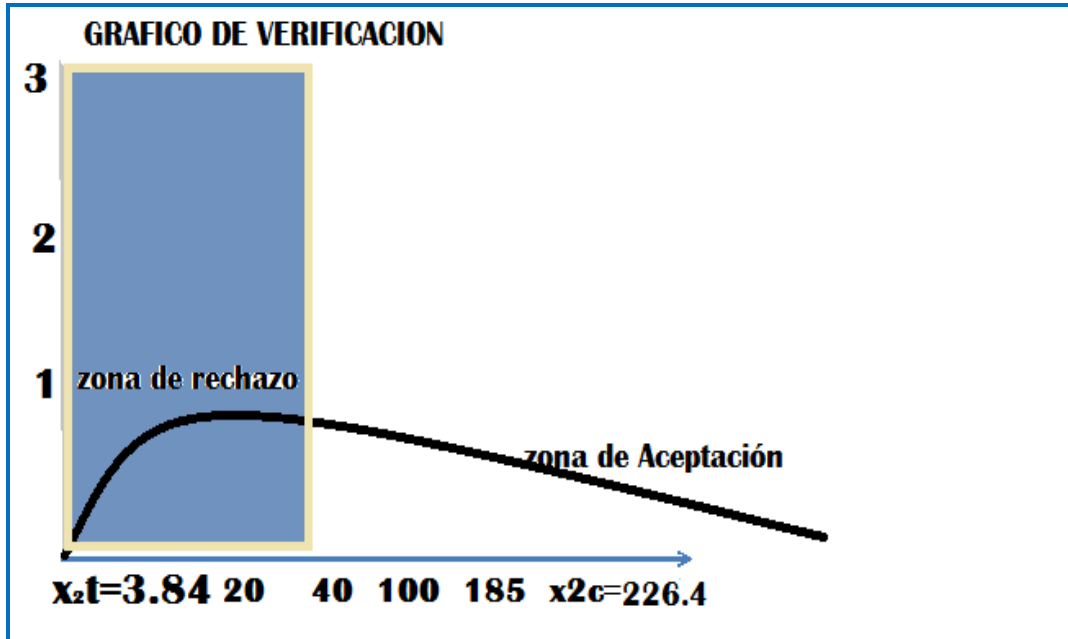


Gráfico N°20: Verificación

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán.

Conclusión

El valor $x^2_t = 3.84 - x^2_c = 226.4$ de esta manera se acepta la hipótesis alterna que indica que los juegos recreativos si inciden directamente en el rendimiento deportivo de los integrantes de la escuela de futbol categorías sub 14 de Liga Cantonal de Guano, Provincia de Chimborazo

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.

Al concluir la etapa de aplicación de las encuestas a la dirigencia, entrenadores, jugadores, anotaremos las siguientes conclusiones:

Los Juegos Recreativos siendo parte de la educación física, el deportes y la recreación que aporta a la formación de los niños, adolescentes, jóvenes y adultos, que ayuda a distraernos, relajarnos, desestrezarnos, es importante que se cuente con una guía metodológica sobre como compartir la práctica de los juegos recreativos en el entrenamiento deportivo en la escuela de fútbol.

La tarea primordial es que los directivos y entrenadores en las prácticas deportivas deben interrelacionar los juegos recreativos con el entrenamiento deportivo, asociándolo a la enseñanza aprendizaje, a la teoría práctica y fundamentalmente la relación profesor alumno para que conozcan, creen e innoven reglamentos, regidos a la práctica de manera adecuada poniendo énfasis en el desarrollo de sus cualidades físicas.

Se indagó que los entrenadores no cuentan con planes de entrenamiento conforme al desarrollo biológico de los integrantes, proceso de vital importancia para la conservación y permanencia de las escuelas de futbol ya que esa falta de preocupación o conocimientos hace que los deportistas no tengan un rendimiento deportivo satisfactorio y más bien piensen en desertar de las prácticas.

Los entrenadores deben precisar que los hábitos adquiridos en la práctica permanente de los juegos recreativos en el rendimiento deportivo deben permanecer hasta la edad adulta a fin de que se desenvuelva mejor sus condiciones físicas y mentales.

5.2. Recomendaciones

La dirigencia debe tener sesiones periódicas de trabajo, con los entrenadores y monitores en las cuáles se estructure el proceso de enseñanza de los juegos recreativos en el entrenamiento deportivo, la relación entrenador deportista para que conozcan, creen e innoven reglamentos, regidos a la práctica de manera adecuada poniendo énfasis el progreso del rendimiento deportivo acorde con las necesidades que posee el Cantón Guano.

Promover una capacitación global a Directivos, entrenadores, monitores de la escuela de fútbol, en planificación para el proceso de formación de los deportistas, como también en proyectos de actividades físicas, deportivas, recreativas con estrategias metodológicas activas, orientadoras y facilitadoras, con el fin de aplicar la metodología de cada uno de los juegos para alcanzar el progreso del entrenamiento, lo que dará apertura a la creatividad.

Concienciar a los deportistas en el proceso de formación que mantienen continuamente participar en otras actividades recreativas tales como danza, música, teatro, excursionismo, caminatas, que les coadyuve a salir de la rutina, ya que daremos paso al tiempo del entrenamiento que ayudara a un correcto rendimiento productivo dentro del terreno de juego

Desarrollar en los integrantes de la escuela de fútbol capacidades físicas y coordinativas a través de movimientos guiados y espontáneos, así también realicen participaciones amistosas poniendo énfasis la práctica de los juegos recreativos, como hábito en su vida cotidiana, aprovechando el tiempo libre, evitando el sedentarismo, para optimizar su calidad de vida.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

“DISEÑAR UNA GUÍA METODOLÓGICA DE JUEGOS RECREATIVOS QUE INCIDAN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FÚTBOL CATEGORÍA SUB 14 DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE GUANO PROVINCIA DE CHIMBORAZO”

6.1 Datos informativos

Tema. “Guía Metodológica de Juegos Recreativos que Incidan en el Rendimiento Deportivo de los Integrantes de la Escuela de Fútbol, Categoría Sub 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano, Provincia de Chimborazo”.

Institución : Liga Deportiva Cantonal de Guano.

Autoría del proyecto : Lic. Marco Vargas Guamán.

Tutor del Proyecto : Lic. Mg. Javier Acuña Escobar.

Población de Estudio : Integrantes de la escuela de fútbol Categoría Sub 14.

Sector : Cantón Guano

Dirección : Calle García Moreno y Thomas Hidalgo.

Provincia : Chimborazo.

País : Ecuador

Teléfono : 03-2901197.

Tiempo de Duración:

La presente propuesta será ejecutada por el autor, con su autofinanciamiento y predisposición. Inicio: en septiembre y termina en diciembre del 2013. Se presenta un tiempo estimado de 4 meses para aplicar y ejecutar la propuesta.

Beneficiarios:

El autor intelectual de esta propuesta es el Lic. Marco Vargas Guamán, será el primer beneficiario ya que se será el portador de esta metodología y luego los entrenadores, preparadores físicos, monitores, asistentes técnicos, médicos y por ende los deportistas de la escuela de fútbol y más personas vinculadas con el deporte en el cantón Guano y provincia de Chimborazo.

Equipo Técnico responsable de la de la propuesta:

El autor Lic. Marco Vargas Guamán quien será el encargado de diseñar, socializar, difundir y entrenar la guía metodológica propuesta de juegos recreativos en el entrenamiento deportivo en base a 5 sesiones de entrenamiento, mediante la implementación de talleres, charlas o seminarios con el uso de un programa organizado y planificado, mediante herramientas tecnológicas y materiales del área de la disciplina del fútbol; además se contará con la ayuda de los entrenadores de las otras categorías y la predisposición de quienes conforman la Liga Deportiva Cantonal.

6.2 Antecedentes de la propuesta

Liga Deportiva Cantonal de Guano es una institución en la cual sus autoridades han hecho un esfuerzo eficiente para contratar personal especializado en todos los deportes; pero en la escuela de fútbol hay entrenadores capaces, los cuales vienen con nuevos conocimientos modernos, pero los períodos de competencia que se llevan a cabo en el cantón y la Provincia ha influenciado en que los entrenadores contratados ocasionalmente (1 0 2 meses) para dicho torneo no realicen de forma paulatina los entrenamientos y por causas de conformismo, seguimiento a la planificación y despidos por no alcanzar los resultados deseados (trofeos y

medallas), han llevado a los deportistas de la escuela de fútbol a no poseer un buen progreso deportivo, lo que impide tener un dominio de habilidades, destrezas, sin tener una relación óptima con los entrenamientos, acrecentando el desinterés y el abandono de los jóvenes deportista de la práctica del fútbol, lo cual ha conllevado a que les encontremos obesos y con estrés, realizando otras actividades no adecuadas a su edad.

Pero la falta de noción de las autoridades al querer resultados inmediatos, más no a largo plazo llevan a los entrenadores a minimizar los entrenamientos y saltarse procesos metodológicos lo cual ha llevado a dañar el organismo de los niños y jóvenes deportistas al ser sometido a planificaciones inadecuadas para desarrollar física, técnica, táctica y estratégicamente para el momento de las competiciones, tratando al deportista como un ser no humano y más bien llegando a su deserción.

De la investigación realizada se pudo deducir que la relación entrenador–niño-joven no es la más óptima en el plano del aprendizaje; así la problemática del futbol, está localizada en algunos entrenadores del área, pues hay una apatía por parte de ellos a realizar una preparación adecuado y orientado al buen desarrollo integral en el entrenamiento deportivo de los deportista de la escuela de futbol.

Por tal progreso la Universidad Técnica de Ambato está buscando vincular a sus maestrantes y profesionales con la comunidad y solucionar los problemas que lo aquejan, entre ellos la enseñanza del deporte y por ende, el del futbol en las escuelas formativas, es por ello que los trabajos de investigación están orientados a enmendar en algo las dificultades educacionales-deportivas; como es el caso de esta propuesta, manejado por un profesional y maestrante de la carrera de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo que estoy proponiendo una Guía de juegos recreativos en el entrenamiento deportivo que sea una estrategia y beneficio del deportista (niño-adolescente) en la calidad de entrenamiento en las escuelas de futbol y su desarrollo integral en el cantón, provincia y país.

Es importante en esta propuesta la socialización, que permite adaptarse al mundo externo, es un factor de equilibrio, desarrolla los aspectos psicológicos, físicos,

sociales, intelectuales, deportivos, que facilita el aprendizaje, e incorpora valores, es motivo de alegría, supera tensiones.

Con la investigación realizada y la propuesta en pie se pretende facilitar y contribuir al mejor desenvolvimiento del maestro-entrenador dentro de su trabajo diario, fortalecer la relación entrenador–alumno así también se espera conseguir mejores resultados, en el rendimiento deportivo de los integrantes de la escuela de futbol. Los establecimientos e instituciones deportivas deberán contar con espacio físico adecuado para poder enseñar de mejor manera las actividades lúdicas-deportivas y el futbol en niños y jóvenes para un mejor aprendizaje en lo posterior.

Esta propuesta dará el realce a los niños y jóvenes del cantón que gustan de la práctica del fútbol y el objetivo principal será obtener un buen rendimiento deportivo en las competencias inter-clubes y cantonales dotando de individuos que puedan ser la solución para que el cantón este en los primeros lugares y toda la comunidad deportiva de la provincia de Chimborazo alcance nuevos rumbos aspirados por todos quienes formamos un futuro mejor de nuestra patria chica.

6.3 Justificación

Es evidente que el uso de la tecnología deportiva, la información y la investigación científica aplicada al deporte está originando cada vez a entrenadores y deportistas a ser el cambio y evolución continúa pues debemos afrontar los nuevos retos que presentan la sociedad actual mediante el perfeccionamiento en lo que a materia deportiva se refiere.

Así en el futbol se ha investigado sobre la incidencia de los juegos recreativos en el entrenamiento deportivo, que bien aplicada dará resultados óptimos y de excelencia en los deportistas.

Por tal iniciativa he realizado este estudio de los juegos recreativos pensando en la falta que hace en el entrenamiento deportivo que dará realce a la escuela de

fútbol del Cantón y poseer un verdadero semillero de jugadores apuntando a mejorar el rendimiento deportivo a nivel Cantonal, Provincial y Nacional.

Los beneficiarios serán los integrantes de la Escuela de Fútbol categoría Sub 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano, y los miembros de la comunidad, con especial atención los deportistas niños y jóvenes adolescentes que son el futuro de los pueblos así como también los padres de familia y por ende la sociedad misma que reclama mejoras y transformaciones eficientes en el campo educativo y deportivo en el Cantón Guano.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General.

- Proponer una guía metodológica de juegos recreativos que ayuden al entrenamiento deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol.

6.4.2 Objetivos específicos.

- Elaborar sesiones de entrenamiento secuencial de acuerdo a un plan de entrenamiento en base a juegos recreativos y a las necesidades de los deportistas.
- Capacitar al entrenador en lo pertinente a juegos recreativos, adaptándolos en el mejoramiento del entrenamiento deportivo.
- Llevar a cabo los juegos recreativos siguiendo una secuencia en las sesiones de entrenamiento.

6.5 Análisis de factibilidad

La presente propuesta es factible aplicar en los deportistas de la escuela de fútbol ya que esta guía está diseñada para ayudar al buen entrenamiento deportivo, así como la aceptación de la Directiva, deportistas y entrenadores mediante las encuestas realizadas, además que se dispone del personal capacitado para brindar profesionalmente este servicio. Así como, con los recursos que son:

Infraestructura: estadios Timoteo Machado, María Inmaculada y Santa. Teresita.

Equipamiento: gimnasio y de más recurso materiales que posee Liga Cantonal.

Recursos económicos.- Autogestión.

Factibilidad personal

Con esta Propuesta se quiere dar a conocer que los juegos recreativos son recomendables en las escuelas de fútbol con un entrenamiento que incida de manera concreta en el carácter recreativo y socializante del juego, independientemente de la utilización como elemento motivador y dinamizador para el desarrollo de las capacidades motrices y sirviendo de estrategia metodológica para la enseñanza-aprendizaje del rendimiento deportivo, mismo que servirá de preámbulo para obtener resultados en competencias cantonales y dotar de deportista útiles, capaces a la sociedad, bien formados técnica y tácticamente a la Federación Provincial y clubes profesionales del Ecuador.

Factibilidad Socio-Tecnológica

Si bien es cierto que las nuevas investigaciones deportivas van relacionadas con todas las ciencias afines al deporte, y una de ellas es el uso de la planificación del entrenamiento, el cual está transformando la enseñanza y práctica del fútbol, resaltando sus capacidades, habilidades y destrezas; también es cierto que, en ningún ámbito se puede introducir una herramienta nueva, sin una previa formación y capacitación de los técnicos, entrenadores y personas vinculadas al deporte, empezando por los docentes de Cultura Física que son la base de la información del individuo en el ámbito deportivo, y en segundo plano los entrenadores y deportistas quienes se beneficiaran de los servicios que podemos ofrecer como una fuente inagotable de información y análisis.

Factibilidad legal.

La presente propuesta se fundamenta en:

Construcción Política de la República, referente a los Derechos económicos, sociales y culturales, en el capítulo IV, sección undécima de los deportes:

ART. 82 El estado protegerá, estimulara, proveerá y coordinara la cultura física, el deporte y recreación, como actividades para formación integral de la personas.

Proveerá de recursos e infraestructura que permita la masificación de dichas actividades. ”

6.6 Fundamentación

La propuesta está orientada por la corriente constructivista, incentivando el aprendizaje de la cultura en la práctica deportiva con juegos recreativos en los niños y jóvenes adolescentes para convertirlo en significativo, las opciones que existen son para darle al deportista las herramientas necesarias para desenvolverse en un ambiente donde el rendimiento deportivo es primordial, al inicio, durante y después del proceso de adquisición del conocimiento donde se necesita de la participación del talento humano constituido en sus características biológicas, psicológicas y sociales que le permita adquirir el nuevo conocimiento de acuerdo a su desarrollo biológico y a la realidad.

Con la presente propuesta se pretende lograr un conocimiento efectivo sobre juegos recreativos y por consiguiente el mejoramiento en su rendimiento deportivo, así como también el fortalecimiento en la interrelación entrenador - deportista dentro de los parámetros de respeto, tolerancia y responsabilidad para obtener un bien común.

6.7 Metodología. Modelo Operativo

ESTRATEGIAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	PRODUCTO
MOTIVAR	Motivar al personal de Liga Deportiva Cantonal de Guano sobre implementar una Guía Metodológica de Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo,	Concienciar a las autoridades, padres de familia e integrantes la Escuela de Fútbol categoría Sub 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano sobre una Guía Metodológica de Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo	Autoridades, Investigador.	Personal de Liga Deportiva Cantonal de Guano motivado.
PROMOCIONAR	Promover en la comunidad, el lanzamiento de una Guía Metodológica de Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo.	Realizar pancartas, trípticos y videos.	Autoridades, Investigador.	Conocimiento de la comunidad, el lanzamiento una Guía Metodológica de Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo.
PLANIFICAR	Organizar agendas de trabajo en el personal de Liga Deportiva Cantonal de Guano	Realizar circulares y oficios.	Autoridades, Investigador.	Equipo de trabajo organizado.
CAPACITAR	Renovar conocimientos en temas sobre la Guía Metodológica de Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo.	Talleres, video conferencias, Diálogos.	Autoridades, Investigador.	Personal capacitado.

SELECCIONAR	Elegir personal capacitado en temas sobre la Guía Metodológica de Juegos Recreativos y Rendimiento Deportivo.	Priorizar temas de la propuesta.	Autoridades, Investigador.	Personal seleccionado.
ESPECIFICAR	Delegar funciones al personal capacitado que compartirán los temas sobre la Guía Metodológica de Juegos Recreativos y Rendimiento Deportivo.	Coordinación con investigador y personal capacitado para la planificación, organización y ejecución de la propuesta.	Autoridades, Investigador.	Personal capacitado organizado.
EVALUAR	Examinar las actividades planificadas.	Optimizar lo planificado con pautas como: Qué hacer, Cómo hacer, Cuándo hacer, para qué hacer.	Autoridades, Investigador, Personal Capacitado.	Conocimiento efectivo de la organización y toma de decisiones.
SOCIALIZAR	Informar al personal de Liga Deportiva Cantonal de Guano sobre la actividad a realizarse.	Mediante, trípticos y Charlas Motivacionales	Autoridades, Investigador, Personal Capacitado.	Propuesta socializada
EJECUTAR	Compartir las actividades de la propuesta	Asistencia del personal de Liga Deportiva Cantonal de Guano al evento.	Autoridades, Investigador, Personal Capacitado.	Propuesta puesta en marcha.

Cuadro N° 24. Metodología. Modelo Operativo
Elaborado por: **Lic. Marco Vargas Guamán.**

6.8 Administración

La propuesta será administrada por el investigador y autoridades de Liga Deportiva Cantonal de Guano.

TIEMPO ACTIVIDADES	2013															
	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Sensibilizar	■	■														
Promocionar			■	■												
Planificar					■	■										
Capacitar							■	■								
Seleccionar									■							
Especificar										■	■					
Evaluar												■	■			
Socializar													■			
Ejecutar													■	■	■	■

Cuadro N° 20. Administración

Elaborado por: **Lic. Marco Vargas Guano**

6.9 Previsión de la Evaluación.

- Para la evaluación del trabajo de investigación y de la propuesta, se ha revisado la coherencia de su estructura y el desarrollo de los mismos, el esquema respectivo en lo inherente al tema, planteamiento del problema, justificación, objetivos, marco teórico, variables, hipótesis, metodología, análisis e interpretación de resultados, conclusiones, recomendaciones y la propuesta, para ejecutarla de acuerdo a los lineamientos y toma de decisiones de las autoridades.
- **Auditoría Interna:** Se realizará una verificación de interiorización de la Guía Metodológica de Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo, por parte de los integrantes de la escuela de fútbol, categoría Sub 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano, provincia de Chimborazo.
- **Auditoría Externa:** Se realizará diálogos permanentes con la autoridad, entrenadores y personal de apoyo, para conocer si los integrantes de la escuela de fútbol, categoría Sub 14 de Liga Deportiva Cantonal de Guano, provincia de Chimborazo, están empleando apropiadamente los conocimientos compartidos con la Guía Metodológica de Juegos Recreativos que inciden en el Rendimiento Deportivo.

GUÍA METODOLÓGICA

LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FÚTBOL CATEGORÍA SUB 14 DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE GUANO PROVINCIA DE CHIMBORAZO



Fuente: Portada

Autor: Lic. Marco Vargas Guamán.

INDICE

GUIA METODOLÓGICA

Portada	
Introducción	102
Presentación	103
I. ASPECTOS GENERALES	
1.1 Finalidad.....	104
1.2 Objetivo general	104
1.3 Objetivos específicos	104
1.3 Alcance.....	105
1.4 Impacto.....	105
1.5 Antecedentes	105
1.6 Perfil del Capacitador.....	107
1.7 Población Beneficiaria	
II. METODOLOGÍA O MARCO LÓGICO	
2.1 Bibliográfica – Documental	110
2.2 De Campo	110
2.3 Factibilidad.....	110
2.4 Fundamentación Teórica.....	113
III. DESARROLLO DE ACTIVIDADES	
3.1 Juegos Populares	115
3.1.1 Concepto.-	115
3.1.2 Beneficios de los Juegos Populares	115
3.1.3 Clasificación de los juegos populares	116
3.1.3.1 Juegos Activos	116
3.1.3.2 Juegos Pasivos.....	117
3.2 Los Juegos Tradicionales	120
3.2.1 Concepto.-	120

3.2.2	Importancia	120
3.2.3	Beneficios.....	120
3.2.4	Tipos de Juegos Tradicionales	121
3.3	Juegos Pre deportivos.....	124
3.3.1	Concepto.-	124
3.3.2	Beneficios.....	124
3.3.3	Importancia	124
3.3.4	Clasificación.....	124
3.3.4.1	Juegos Pre-deportivos Genéricos:	125
3.3.4.2	Juegos Pre deportivos Específicos:	125
3.3.4.3	Tipos de Juegos Pre-deportivos:	125
3.4	Juegos Deportivos	127
3.4.1	Concepto	127
3.4.2	Importancia	127
3.4.3	Beneficios.....	127
3.4.4	Tipos de Juegos Deportivos	128

IV. PLAN DE ACCIÓN Y EJECUCIÓN

4.1	Distribución del Volumen Semanal en Porcentajes	131
4.2	Descripción de la Guía.....	134
4.2.1	Funciones de los Profesores y Deportistas.....	134
4.3	Sesiones del Plan de Entrenamiento	135
4.3.1	Ejemplo de Plan de Entrenamiento: Micro Ciclo: PFG.....	136
4.3.2	Ejemplo de Plan de Entrenamiento: Micro Ciclo: PFT	137
4.3.2	Ejemplo de Plan de Entrenamiento: Micro Ciclo: PTT	138
4.3.2	Ejemplo de Plan de Entrenamiento: Micro Ciclo: PTT	139
4.3.2	Ejemplo de Plan De Entrenamiento: Micro ciclo: PTE	140

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1	Conclusiones.....	141
5.2	Recomendaciones.....	142

BIBLIOGRAFÍA

LINCOGRAFIA

ANEXOS

Anexo No.1	147
Anexo No.2	148
Anexo No.3	149
Anexo N° 4.....	150
Anexo N° 5.....	151
Anexos N° 6.....	152
Anexo N° 7.....	154

Introducción

El fútbol ha sido un deporte que siempre se ha practicado en la calle en forma de juego, entreteniendo a multitud de niños y jóvenes durante horas, la cultura del juego en la calle nos enseñaba a respetar normas, a organizarnos al margen de la autoridad del adulto, a respetar turnos, aprendíamos a tener amigos y en definitiva, a vivir con valores. Decimos que "ha sido" porque esta tradición lúdica se está perdiendo en nuestros días. Esto es motivo (bajo nuestro punto de vista) de tres aspectos como son:

- El proceso de urbanización que experimentan las ciudades, trayendo como consecuencia escasos espacios para practicar en la calle cualquier juego y actividad.
- El desarrollo tecnológico del siglo XXI, en el cual se han creado gran cantidad y variedad de juegos electrónicos (videojuegos, ordenadores...), que ha conllevado a un aumento preocupante del sedentarismo de niños y jóvenes.
- Y como último aspecto, destacamos el aumento de desconfianza en la sociedad, que hace que los padres no dejen salir a los niños de casa.

Estos problemas han afectado de forma negativa a un clásico como son los juegos recreativos, y nuestra intención es mostrar que esto crea unas consecuencias negativas, tanto al desarrollo del rendimiento deportivo, como a la formación integral de los niños de la escuela de fútbol de Liga Deportiva Cantonal de Guano.

Se ratifica entonces que los juegos recreativos en los niños es importante, considerando que obliga al sistema neurofisiológico establecer sinapsis, para coordinar los movimientos, acción que influye también en la disposición fisiológica del aprendizaje de habilidades cognitivas y afectivas.

Aspiramos entonces preservar los juegos recreados, los cuales con la llegada de las tecnologías a los jóvenes de nuestro cantón se están perdiendo, por lo que se quiere conseguir que los juegos festivos retomen sus anteriores características, que sean más los espacios abiertos disponibles para la práctica de estas actividades y

que la sociedad los vea como ejercicios productivos al rendimiento deportivo como es el fútbol.

Presentación

Esta guía metodológica estará destinada a inserta una variedad de juegos, que van incidir de manera concreta en el carácter recreativo y socializante del rendimiento deportivo, independientemente de la utilización como elemento motivador y dinamizador para el desarrollo de las capacidades motrices y sirviendo de estrategia metodológica para la enseñanza aprendizaje del rendimiento deportivo.

Es importante ofrecer al deportista un modelo de juego diferente al que le ofrece la publicidad frente al juego en el que prevalece el juguete y es difícil compartir actividad e interacción (por ejemplo, consolas y otros juguetes carísimos), el juego por el puro placer de disfrutar de la compañía y actividad de los amigos y amigas. Esto, por sí solo, justifica la necesidad de enseñar juegos recreativos, tanto por su valor educativo, como por su valor cultural y deportivo.

La guía metodológica pretende proponer a los técnicos, profesores de Educación física, autoridades deportivas, deportistas, personas inherentes al deporte y más profesionales inclinados al rendimiento deportivo en el cantón Guano, Provincia de Chimborazo y a nivel del Ecuador, documentación suficiente sobre juegos recreativos, de manera que puedan ser integrados en el trabajo del rendimiento deportivo y como consecuencia de ello, que los jóvenes deportistas pueda llegar a incorporarlos a sus rutinas los juego recreativos.

Por tal objetivo con esta Guía pretendemos que las autoridades del deporte, profesores de Educación Física, entrenadores, deportistas y personas inherentes al fútbol sientan la curiosidad por conocer el rendimiento deportivo con juegos recreativos tomando conciencia de que uniendo lo más tradicional de los juegos recreativos y un deporte de equipo como es el fútbol, se pueden lograr grandes resultados.

Aspectos Generales

Finalidad

Esta guía metodológica estará destinada a insertar una variedad de juegos, que van a incidir de manera concreta en el carácter recreativo y socializante del rendimiento deportivo, independientemente de la utilización como elemento motivador y dinamizador para el desarrollo de las capacidades motrices y sirviendo de estrategia metodológica para la enseñanza aprendizaje del rendimiento deportivo.

Es importante ofrecer al deportista un modelo de juego diferente al que le ofrece la publicidad frente al juego en el que prevalece el juguete y es difícil compartir actividad e interacción (por ejemplo, consolas y otros juguetes carísimos), el juego por el puro placer de disfrutar de la compañía y actividad de los amigos y amigas.

Esta guía de juegos recreativos puede ser un buen instrumento de integración y conocimiento mutuo que favorezca la integración de todas las personas del cantón y de manera especial a las autoridades, directivos, entrenadores, deportistas y padres de familia que forman parte de la escuela de fútbol de Liga de Guano.

Además estos juegos modificados pueden ser un buen sistema de entrenamiento deportivo para orientar a la parte principal del rendimiento deportivo.

Objetivo General

- Elaborar una guía metodológica de juegos recreativos adoptando valores, hábitos posturales y estrategias como fuente de salud en el rendimiento deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol cat. Sub 14 de liga deportiva cantonal de guano, provincia de Chimborazo.

Objetivos Específicos

- Valorar el juego recreativo como un medio para realizar actividad deportiva, como medio de disfrute, de relación y como recurso para aprovechar el rendimiento deportivo.

- Conocer y valorar los efectos, beneficiosos y perjudiciales que la realización de entrenamiento deportivo tiene sobre la salud, así como la adquisición de hábitos de higiene, alimentación y ejercicio físico.
- Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan con independencia del nivel alcanzado en el rendimiento deportivo.
- Aplicar adecuadamente la guía metodológica en el proceso de aplicación de los juegos recreativos en el entrenamiento deportivo en los integrantes de la escuela de fútbol de Liga Cantonal de Guano.

Alcance

La guía metodológica pretende proponer a los técnicos, profesores de Educación física, autoridades deportivas, deportistas, personas congénitos al deporte y más profesionales inclinados al rendimiento deportivo en el cantón Guano, en la provincia y a nivel nacional, documentación suficiente sobre juegos recreativos, como son los jugos populares, los tradicionales, los pre-deportivos y deportivos, de manera que puedan ser integrados en el trabajo del entrenamiento deportivo y como consecuencia de ello, que los jóvenes deportistas pueda llegar a incorporarlos a sus rutinas de entrenamiento.

Impacto

Los integrantes, entrenadores, monitores, asistentes de la Escuela de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal de Guano, serán los beneficiarios con la presente guía metodológica para la práctica de esta disciplina, así tendremos deportistas preparados técnicamente acorde a los avances de esta actividad deportiva.

Antecedentes de la Guía Metodológica

Hoy en día, cada vez son más niños que se les observa con ropa deportiva iniciados en el entrenamiento deportivo; incentivados por sus padres, que con un nivel bajo de experiencia se creen técnicos o entrenadores. Esto puede ser una

reflexión que nos permite entender la importancia de la aplicación de juegos recreativos en el entrenamiento deportivo.

El Profesor Marc Durand, en su conferencia “Entrenamiento de las Cualidades Físicas de los Niños”; (1988) “El niño no es un adulto en miniatura, psicofísicamente son diferentes y por ende un entrenamiento debe ser inquieto y movedizo debido a su gran actividad cerebral y a sus bajos niveles de percepción de la fatiga. Su entrenamiento debe ser acorde con su edad a su grado de maduración biológica. El entrenamiento no debe inferir con su formación intelectual ni con su campo social”

Bajo esta reflexión se puede entender la necesidad imperiosa de aplicar adecuadamente los juegos recreativos a través de una guía metodológica acorde al entorno dónde se desenvuelvan los deportistas, que será de mucha utilidad para las instituciones que manejan las escuelas de fútbol, de igual manera será fundamental en el trabajo cotidiano desarrollado por los instructores que se encuentran al frente de las escuelas de fútbol.

La guía metodológica marcará un sinnúmero de lineamientos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de los juegos recreativos, el proceso delimitará la secuencia que deberá seguir el instructor para poder aplicar de acuerdo a las necesidades del deportista, el fin propositivo fundamental es conseguir poder llegar con el objetivo claro y sencillo, para que sea de fácil aprendizaje los juegos recreativos en el rendimiento deportivo.

ESTRUCTURA DE LA GUÍA

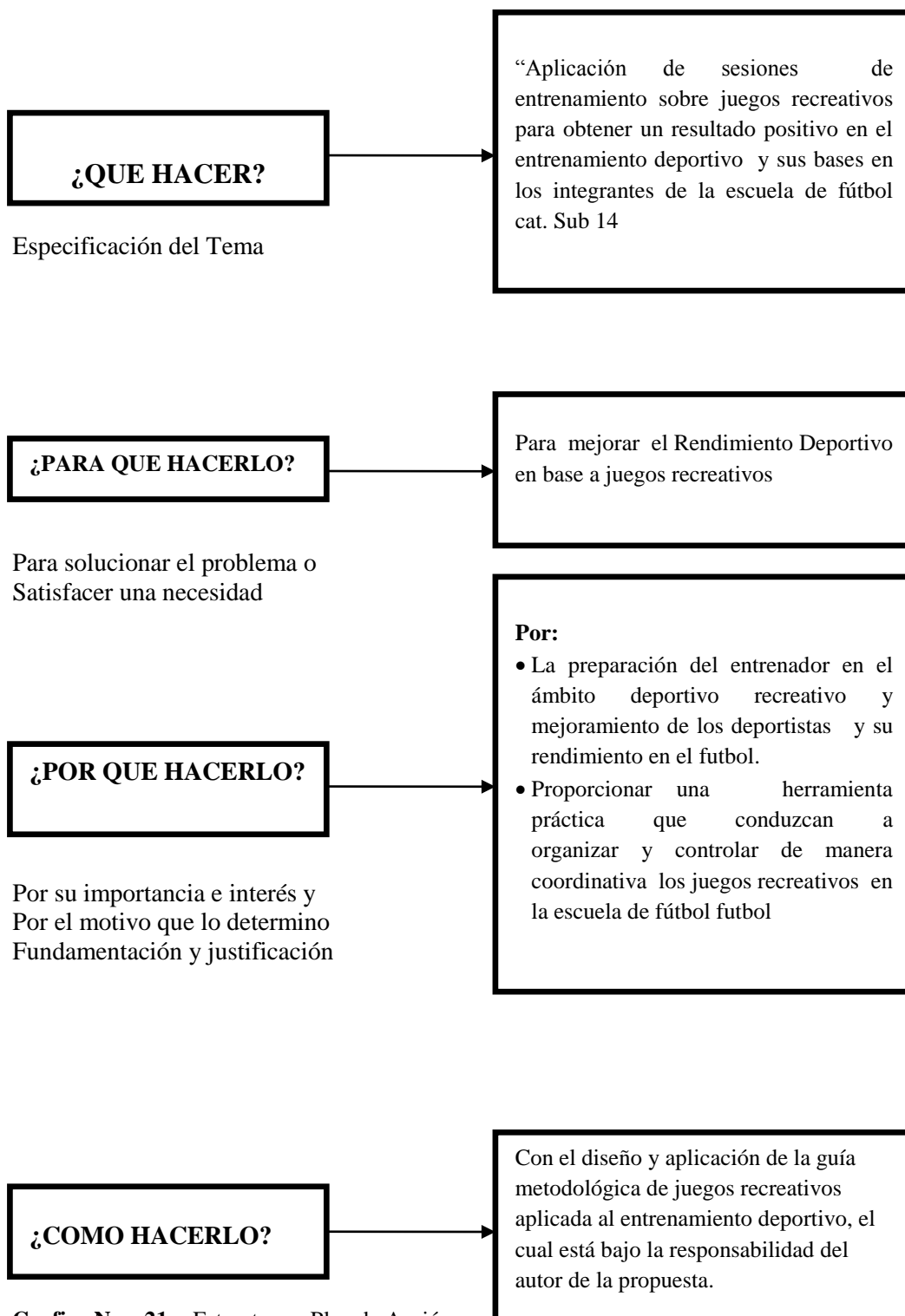


Gráfico Nro. 21: Estructura y Plan de Acción
Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

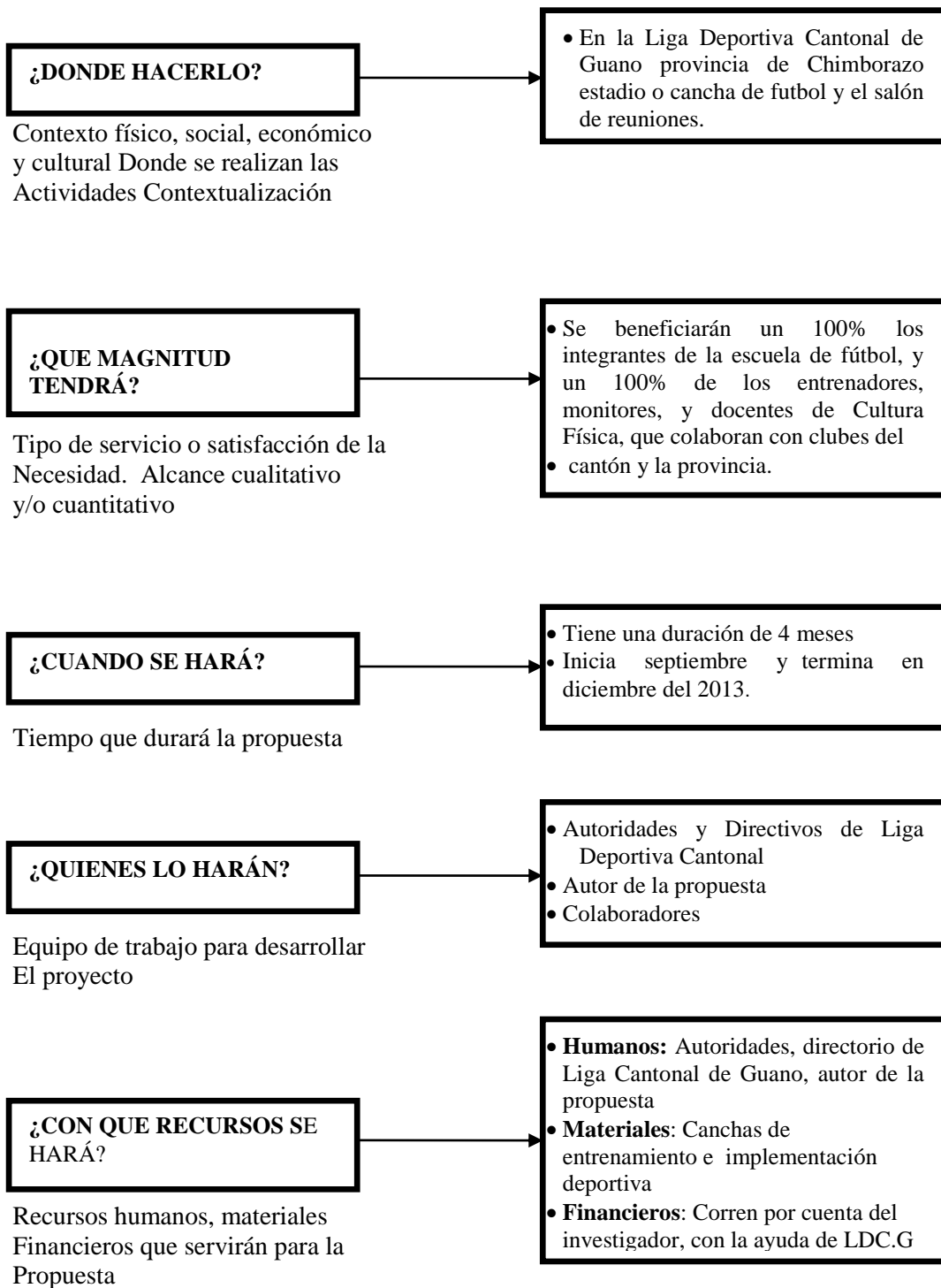


Gráfico: Estructura y Acción parte 2

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

PERFIL DEL CAPACITADOR

Nombres: Marco Vinicio

Apellidos: Vargas Guamán

C.I.: 060200594-4

Dirección permanente: García Moreno 14-46
y calle s/n, Barrio Santa Teresita (Guano)

Teléfonos: 032-901124 - 0983679046

Correo: marcovin65@yahoo.com

Estudios primarios: Escuela Ambato

Estudios secundarios: Colegio “Pedro Vicente
Maldonado”

Estudios superiores: U.N.A.CH. (Tercer nivel)

Título: Licenciado en Ciencias de la Educación, profesor de enseñanza media en
la especialización de Educación Física

Estudios superiores: U.T.A. (cuarto nivel)

Título :(Egresado) Máster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Profesor: Educación Física a nivel básica y bachillerato

Seleccionado: de Atletismo y fútbol a nivel escolar y colegial

Integrante: Grupo Danzarte representando al País en eventos internacionales

Coordinador: en el Municipio del Cantón Guano (escuela de Natación)

Coordinador: en FDECH. Comisión de deportes en Atletismo y Fútbol

Entrenador: de Atletismo, Fútbol, Básquet (escuelas: Ambato, Abdón Calderón,
Rosario Ricaurte y 13 de mayo en el Cantón Guano, Leónidas García y 14 de
Agosto Riobamba, Colegio Pérez Guerrero y Selección de Guano)

Preparador Físico del: Club Alianza (Fútbol Ascenso 2da Categoría)



Metodología o Marco Lógico

Bibliográfica – Documental

Es documental bibliográfica porque se acudió a fuentes de consulta tales como libros, textos. Internet, los cuales permitieron utilizar diversidad de conceptos registrados en determinados documentos para llevar a cabo esta guía metodológica, sobre los juegos recreativos que incidan en el rendimiento deportivo. Los métodos de investigación bibliográfica serán los caminos que permitan ubicar y seleccionar la información necesaria.

De Campo

Porque se la realizo en el lugar de los hechos, en la que se produce esta investigación, tomando contacto en forma directa con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetivos propuestos, esto es en la Liga Deportiva Cantonal de Guano, con la participación directa de los directivos, entrenador e integrantes de la Escuela de fútbol.

Factibilidad

La presente guía es factible de aplicar en los integrantes de la escuela de fútbol de Liga Deportiva Cantonal de Guano, ya que este programa está diseñado para ayudar al rendimiento deportivo mediante la aplicación de juegos recreativos, así como también la aceptación de los deportistas, entrenadores y dirigentes de la Liga Deportiva Cantonal de Guano expresada mediante las encuestas realizadas.

Además que se dispone del personal capacitado para brindar profesionalmente este servicio, así como, con los recursos necesarios como son:

- **Infraestructura.-** 3 Estadios de césped, afines a la práctica
- **Equipamiento.-** Liga Cantonal cuenta con un gimnasio bien equipado como también de materiales apropiados a la práctica del fútbol.
- **Recursos económicos.-** Autogestión

Factibilidad personal

Con la aplicación de esta propuesta, se pretende alcanzar los objetivos planteados durante el trabajo práctico de la enseñanza-aprendizaje de los juegos recreativos en el entrenamiento deportivo y el análisis de los movimientos deportivos con respecto a la aplicación del método moderno del entrenamiento deportivo, beneficiando directamente a los entrenadores y deportistas apasionados por el fútbol pues al uso de la metodología moderna basado en juegos recreativos sirve para analizar, comparar y evaluar el entrenamiento deportivo en los aspectos técnicos, tácticos y metodológicos del fútbol tanto inicial, formativo, profesional y de alto rendimiento.

Este deporte y el método moderno es factible desde sus inicios, y mucho mejor en los jóvenes que son de un empuje tenaz, para que adecuadamente el cuerpo y la psiquis de cada persona estén adaptados y compaginados entre el entrenamiento y el desarrollo muscular.

Con todos estos preámbulos yo, Lic. Marco Vinicio Vargas Guamán tengo la capacidad y factibilidad económica, de tiempo y sobre todo de conocimientos que me llevarán a culminar de la manera más positiva mi propuesta.

Factibilidad Socio-Tecnológica

Con la difusión de la investigación como un medio de superación de los profesionales proactivos del deporte en nuestro entorno y país, los profesionales constituyen un medio donde a diario pueden ayudar a superar el deporte mediante el manejo de programas de entrenamiento deportivo moderno como la nueva metodología sobre juegos recreativos en el entrenamiento deportivo, que hoy en día nos facilitan el trabajo deportivo metodológico orientado a satisfacer las necesidades individuales y colectivas tanto de entrenadores como deportistas para una excelencia deportiva y de resultados.

Factibilidad Administrativa

La Liga Deportiva Cantonal posee un edificio moderno equipado para lo administrativo y deportivo como también un salón para reuniones, en el mismo se

planifican las actividades deportivas, pero actualmente de una forma deficiente y tradicional; por lo cual yo les he propuesto una alternativa de solución a esta problemática y la respuesta ha sido positiva por lo que cuento con su apoyo.

Además cuento con el apoyo de las autoridades y docentes de posgrado de la Universidad Técnica de Ambato y sus respectivas instalaciones que cuentan con servicio de Internet inalámbrico y también por medio de modem, de telefonía móvil, será en este departamento donde se desarrollaran todas y cada una de las actividades de mi propuesta:

- Investigación acerca de la propuesta.
- Revisión de la Bibliografía necesaria.
- Diseño de la guía instructiva para manejarlo (taller)
- Capacitación y manejo sobre la guía-taller a los entrenadores, monitores y docentes de Cultura Física.

Fundamentación Legal

La presente propuesta se fundamenta en:

La Constitución Política de la República, referente a los Derechos económicos, sociales, culturales y deportivos, en el capítulo IV, sección undécima de los deportes

- **Art. 82: El estado protegerá, estimulara, proveerá y coordinara la cultura física, el deporte y recreación.-** como actividades para formación integral de las personas, proveerá de recursos e infraestructura que permita la masificación de dichas actividades. La práctica deportiva como toda actividad física recreativa, posee un marco legal en este caso la nueva ley del deporte ecuatoriano.

A continuación transcribiremos el Título1- artículo del ámbito y el objeto:

- **Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y

acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

- **Art.26.- Deporte formativo.-** comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

Fundamentación Teórica

La Guía Metodológica consta de seis bloques los mismos que se describen a continuación:

Bloque Nro. 1:

Los Juegos Populares.

Contiene el concepto, los beneficios la importancia, la clasificación, los tipos y ejemplos de juegos populares activos y pasivos.

Bloque Nro. 2:

Juegos Tradicionales.

Comprende el concepto, la importancia, los beneficios, la variación y ejemplo de los juegos tradicionales

Bloque Nro. 3:

Juegos Pre-Deportivos.

En este capítulo se incluye el concepto, los beneficios, la importancia, la clasificación, los tipos de juegos y ejemplo de juegos pre deportivos

Bloque Nro. 4:

Juegos Deportivos.

En este capítulo se explica el Concepto, la importancia, los beneficios, los tipos de juegos y ejemplo de juegos deportivos.

Bloque Nro. 5:

Plan de Actividades.

En este capítulo se muestra el diseño de la estructura de la propuesta, el plan de acción y ejecución, la distribución del volumen semanal en porcentajes, la distribución del volumen semanal en minutos, el volumen diario expresado en minutos y porcentajes, Descripción de la propuesta, funciones de los profesores y deportistas, Guía de entrenamiento deportivo y plan de entrenamiento

Bloque Nro. 6:

Conclusiones y Recomendaciones:

En esta parte de la Guía Metodológica se especifica las conclusiones y recomendaciones a las que se ha llegado.

Material de Referencia:

Finalmente se concluye con la bibliografía y los anexos.

ACTIVIDADES

JUEGOS POPULARES

Concepto.-

Manifestación lúdica, arraigada en una sociedad muy difundida en una población, que generalmente se encuentra ligado a conmemoraciones de carácter folklórico.

Actualmente muchos de estos juegos se están perdiendo por las opciones comerciales que aparecen día a día.

Los juegos populares son las actividades lúdicas que, en un momento determinado, son practicadas por una mayoría de personas, por un colectivo determinado de una población

Beneficios de los Juegos Populares

Los valores de los juegos populares se pueden dividir en tres áreas:

Motora

- Desarrollo de la resistencia orgánica y muscular (carreras, persecuciones, saltos)
- Desarrollo de la fuerza y potencia (transportes, luchas, ataques y defensas). Trabaja la flexibilidad (equilibrios, balanceos, movilidad de articulaciones).

Psicomotora

- Aumenta la coordinación dinámica general
- Desarrolla la percepción corporal
- Se produce un ajuste postural
- Organiza la representación espacio-temporal

Socio Motora

- Se produce una colaboración grupal.
- Existe un espíritu de iniciativa.
- Consigue su propio control emocional

Clasificación de los juegos populares

Se clasifican en dos grupos:

- Activos
- Pasivos.

Juegos Activos

Los juegos populares activos, como su nombre lo indica son los juegos que tienen gran actividad, demandan muchos movimientos, desprenden emociones o adrenalina según su complejidad, además dependen mucho de las destrezas físicas de los participantes y de una u otra manera requiere de un esfuerzo físico moderado (6 a 10 m²).

Dentro de ellos tenemos los siguientes que servirán en la fase inicial y final para desarrollar las habilidades (destrezas, pericias, técnicas).

- Las bolas o canicas
- El baile de la silla
- La rayuela
- El elástico
- Las macatetas
- Las ollas encantadas
- Sin que te roce
- El baile del tomate, etc.

Los juegos que necesitan de un espacio físico grande (más de 10 m²), son los juegos que nos ayudara en la fase principal a desarrollar la preparación física general, por tratarse de competiciones anotaremos entre los principales, los siguientes:

- El cinturón escondido
- Carrera del huevo y la cuchara
- Carrera de tres pies
- Ecuavóley


Juegos Pasivos


Los juegos populares pasivos a diferencia de los activos necesitan de menor movilidad, no son tan dinámicos, necesitan de muy poco esfuerzo físico y más bien es necesario un esfuerzo mental, esta actividad utilizaremos como dinámicas en las concentraciones, en la charla técnica, antes y después de un partido, etc.

Dentro de la variedad de juegos que hallamos anotaremos los siguientes:


- La raya.,
- Las rondas infantiles,
- El Cuarenta,
- El juguete popular,
- etc


Cuadro Nro. 27: Ejemplos de Juegos Populares Activos

Juego N° 1	El Ecuá vóley
Objetivo: (Psicomotricidad, condición física general), compañerismo	
Materiales: Una cancha de ecua vóley. Red, pelota o balón (#5). Las dimensiones de la cancha son de 9x9 metros a cada lado de la cancha. Altura de la red: 2.15 aproximadamente.	
Número de jugadores: 3 jugadores por cada equipo, 1 juez.	
<p>Desarrollo: El ecua vóley es el juego más popular y representativo del Ecuador, el partido de ecua vóley comprende de 2 tiempos de 12 puntos cada uno. En ocasiones cuando el partido está muy disputado es necesario acordar llegar hasta los 15 puntos; o llegado el caso de que en los 2 sets disputados se haya llegado a un empate, es necesario jugar un tercer set definitorio</p>	<p>Imagen</p> 

Juego N° 2	Carrera de tres pies
Objetivo: (Psicomotricidad, condición física general), compañerismo	
Materiales: sogas o piolas.	
Número de jugadores: se participa en pareja, el número de parejas es indefinido.	
<p>Desarrollo: Para la carrera de tres pies dos participantes se amarran con la soga o piola, uno de sus pies con su pareja, para convertirse en un solo participante o en un equipo. Anteriormente se debe determinar el punto de partida y el punto de llegada, y si la carrera es de una o de varias vueltas dependiendo de la distancia o la complejidad de la pista. Por lo general este tipo de carreras siempre tiene la motivación de un premio para el ganador y los primeros puestos. Gana el equipo que llegue más pronto a la meta señalada, lógicamente con los pies bien amarrados.</p>	<p>Imagen</p> 

Cuadro Nro. 28: Ejemplos de Juegos Populares pasivos

Juego N° 3	El baile del palo	
Objetivo: compañerismo, agilidad, flexibilidad y elasticidad		
Materiales: un palo delgado, música de percusión.		
Número de jugadores: el que desee jugar.		
<p>Desarrollo: primero hay que hacer una fila con todos los que van a participar, al frente debe estar dos personas sosteniendo un palo delgado comúnmente es el palo de escoba- a la altura de sus hombros, entonces comenzara la música a sonar y los participantes deben pasar bailando por debajo del palo sin tocar el mismo y sin caerse, una vez que pasen todos los participantes, los que sostienen el palo lo deberán bajar un poco más, y así sucesivamente hasta que los participantes se vayan eliminando uno por uno hasta que quede solamente un ganador.</p> <p>Variación: Utilizaremos el acompañamiento con sonidos de percusión u otro tipo de sonido.</p>	<p>Imagen</p> 	

Juego N° 4	Las rondas infantiles: El Lobo	
Objetivo: solidaridad, compañerismo, respeto, integración y motivación.		
Materiales: ninguno.		
Número de jugadores: el que desee jugar		
<p>Desarrollo:</p> <p>-Juguemos en el bosque hasta que el lobo este, Si el lobo aparece entero nos comerá.... -¿Que estás haciendo lobito? (Se repite la estrofa y la primera pregunta, y en cada Respuesta el lobo se sigue vistiendo hasta que responde que les va a comer, y corre a coger a algún niño)</p>	<p>Imagen</p> 	

LOS JUEGOS TRADICIONALES

Concepto.-

Son aquellos juegos que se transmiten de generación en generación, pudiéndose considerar específicos o no de un lugar determinado, ellos son la muestra de una región, de lo autóctono, y de la construcción del hombre para ser identificados a nivel de cultura; además estos juegos han sobrevivido de generación en generación hasta llegar a nuestros días y a su vez forman parte de nosotros.

Importancia

Jugar es participar de una situación interpersonal en la que están presentes la emoción, la expresión, la comunicación, el movimiento y la actividad inteligente. Por lo que el juego pasa a ser un instrumento esencial en el desarrollo y potenciación de las diferentes capacidades infantiles, que es el objeto último de la intervención educativa.

Si queremos una sociedad mejor, más justa, equitativa y solidaria el punto de partida será un niño/niña feliz, explorador, espontáneo, curioso, autónomo capaz de crear y recrear situaciones y establecer relaciones a nivel físico, cognitivo y social.

Beneficios

Mediante el juego tradicional los deportistas pueden lograr:

- **Recreación y diversión:** Que favorezca la mejora cualitativa del uso del tiempo libre.
- **Liberación de energías:** Que conlleve la autoestima hacía lo propio.
- **Relaciones sociales:** Que contribuya a relacionarse con otras personas de distintas edades, sexo y condición
- **Habilidades psicomotoras:** Analizando el juego desde el aspecto psicomotor vemos que nos ayudara a desarrollar el cuerpo, los sentidos, la fuerza, el control muscular, el equilibrio, la percepción y la confianza en sí


mismo. Intelectualmente, jugando se aprende, ya que se obtienen nuevas experiencias, la oportunidad de cometer aciertos, errores y solucionar problemas; además el juego estimula el desarrollo de las capacidades del pensamiento, la creatividad, permite descubrir el entorno y el uso del cuerpo humano.


Tipos de Juegos Tradicionales

Entre la variación de juegos tradicionales podemos citar los siguientes:


- Las canicas
- Saltar la cuerda
- La conquista
- El trompo
- Juego de la cebolla
- El pañuelo
- Las sillas musicales
- Globo arriba
- La isla
- Carrera loca
- La cadena
- La araña y las moscas
- El palo encebado
- Torneo de cintas
- etc.

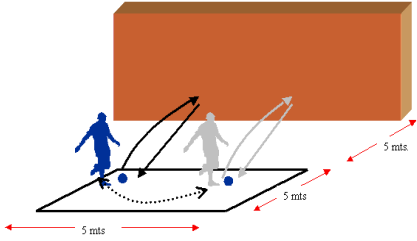
Cuadro Nro. 29: Ejemplo de Juegos Tradicionales

Ejemplo N° 1	Nombre: Saltar la Cuerda
Objetivo: agilidad, motricidad, competencia, respeto	
Materiales: "cuerda" o lazo	
Número de jugadores: Individual, parejas o de acuerdo a la habilidad	
<p>Desarrollo: Saltar la cuerda es un juego que se realiza tanto en la casa como en la escuela el juego consiste en agarrar un lazo por los extremos y hacerlo girar, a esto se le llama batir la cuerda, se juega con uno o dos participantes saltando la cuerda gana el que más saltos realice, el que tropiece con la cuerda pierde automáticamente.</p>	<p>Imagen</p>  <p>A photograph showing two children jumping rope on a grassy field. One child is in the middle of a jump, while the other is holding the rope. The background shows a cloudy sky and some trees.</p>

Ejemplo N° 2	Nombre: El trompo
Objetivo: Motricidad fina, coordinación óculo-manual.	
Materiales: Trompo	
Número de jugadores: (juego grupal o individual)	
<p>Desarrollo: El trompo se tira y gana el que más gire, algunos niños muestran sus destrezas realizando maniobras que luego son aplaudidas por los demás jugadores en ocasiones los niños enseñan a sus compañeros estas nuevas maniobras, o simplemente son imitadas</p>	<p>Imagen</p>  <p>A photograph of a child spinning a top on a paved surface. The child is in a crouching position, focused on the top. Other children and spectators are visible in the background.</p>

Cuadro Nro. 30: Ejemplos de Juegos Tradicionales

Juego N° 1	La Carretilla
Objetivo: agilidad, motricidad, competencia, respeto	
Materiales: ninguno	
Número de jugadores: Equipos de 4 parejas	
<p>Desarrollo: Se corren por equipos de dos jugadores, sobre una distancia marcada de antemano. Parten de una línea al oír la señal de salida y deberán correr hasta llegar a la línea de meta. Se deberá adaptar la distancia a recorrer a la edad de los participantes. Es importante que el que lleva la carretilla no empuje y se adapte a la velocidad que su compañero pueda trasladarse, para que la carretilla no se caiga</p>	<p>Imagen</p> 

Juego N° 1	Contra la Pared
Objetivo: Desarrollar el pase y el golpeo del balón	
Material: un balón de fútbol	
N° de Jugadores: Por grupos de 4 o 5 con 1 balón	
<p>Desarrollo:</p> <p>Se sitúan en fila por orden el 1° golpea el balón y hace que rebote contra la pared, después el 2°, el 3°..... Así sucesivamente hasta que uno falle. Solamente se puede dar un golpe por persona</p>	<p>Imagen</p> 

JUEGOS PRE DEPORTIVOS

Concepto.-

Se denominan juegos pre deportivos a aquellos que exigen habilidades y destrezas propias de los deportes, es decir, lanzamientos, recepciones, desplazamientos, y otros.

Beneficios

De alguna manera, los juegos pre deportivos pueden ser considerados como una variante de los juegos menores, especialmente caracterizados por consistir de la adquisición de determinados movimientos, acciones, habilidades primarias que sirven de base, de cimiento, para asimilar las habilidades deportivas. A partir de los juegos pre deportivos, los niños se acercan a la noción de competencia y además pueden empezar a ejercitarse en cuanto a la percepción, análisis y toma de decisiones vinculadas al juego.

Importancia

Los juegos pre-deportivos no son juegos modificados, es decir, no son juegos para la enseñanza de distintos deportes, con variaciones en las reglas o el material; no buscan una automatización de una serie de movimientos o gestos técnicos ni unos fines de rendimiento a corto plazo, sino que dan rienda suelta al movimiento del niño. Buscarán un rendimiento a largo plazo, facilitando a quien lo realice, una serie de patrones motrices básicos aplicables en el futuro del niño a cualquier deporte.

Clasificación

Los juegos pre-deportivos como paso previo al deporte se pueden clasificar en función del tipo de habilidades que desarrollen.

García-Fojeda (1987) distingue principalmente dos tipos:

- Juegos pre-deportivos genéricos
- Juegos pre deportivos específicos

Juegos Pre deportivos Genéricos:

Serán aquellos que van a desarrollar habilidades comunes a varios deportes como por ejemplo los lanzamientos y recepciones.

Juegos Pre deportivos Específicos:


Son aquellos que van a desarrollar alguna de las habilidades específicas del fútbol en concreto como por ejemplo un juego de 2x2 sin demasiadas reglas y con unos ejercicios sencillos para mejorar algunas de las habilidades del fútbol.


Tipos de Juegos Pre-deportivos:

(Para ser utilizado en la preparación de los fundamentos técnicos)

- Las cuatro esquinas
- El pillar
- El gabilán
- El Tulipán
- El roba rabos
- El cortahilos
- Pepe y pepa
- Las Casas
- Fútbol vóley
- Fútbol con parejas
- El torito
- Balón prisionero
- El pitador
- La batalla de globos.

Cuadro Nro. 31: Ejemplo de Juegos Pre deportivos

Ejemplo N° 1	Fútbol con parejas
Objetivo: Fundamentos técnicos del fútbol y desarrollo de la cooperación.	
Materiales: un balón y 4 conos.	
Número de jugadores: 2 equipos en parejas	
<p>Desarrollo: los integrantes de cada equipo se colocan por parejas y durante el partido deben ir de la mano.</p> <p>Si una pareja se suelta, comete una falta, sacando la falta el equipo contrario.</p>	<p>Imagen</p> 

Ejemplo N° 2	Fútbol-vóley
Objetivo: cooperación - oposición, trabajo con números.	
Materiales: balón por equipo	
Número de jugadores: 2 equipos.	
<p>Desarrollo:</p> <p>Cada equipo se coloca en un lado de un campo previamente delimitado. Desarrollo: el juego consiste en pasar el balón al campo contrario con un máximo de tres toques por equipo y un bote en el propio campo. El saque es directo y se realiza con el pie a bote pronto. Un mismo jugador no puede tocar dos veces seguidas el balón. La red debe colocarse a un metro de altura, si no disponemos de ella, podemos sustituirla por bancos suecos, elástico, etc.</p>	<p>Imagen</p> 

JUEGOS DEPORTIVOS

Concepto.-

Los juegos deportivos son aquellos juegos relacionados con la educación física y el deporte, individuales o grupales, que siguen determinadas reglas, y fomentan el desarrollo normal y sano de las capacidades físicas y mentales de cada individuo. Existen juegos donde participa un único jugador y otros múltiples, donde intervienen equipos.

Importancia

Los juegos son actividades cuyo fin es la recreación de los participantes (denominados jugadores). Su práctica implica el respeto por una serie de reglas que rigen la dinámica del juego. Existen juegos donde participa un único jugador y otros múltiples, donde intervienen equipos.

Los juegos promueven el desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas, mientras contribuyen al estímulo mental y físico. Por eso, además de proporcionar entretenimiento y diversión a los participantes, pueden cumplir con un rol educativo.

El deporte, en cambio, consiste en la realización de una actividad física, donde también se respeta un conjunto de reglas. La diferencia con los juegos es que, en el ámbito deportivo, siempre existe el afán competitivo. Por eso, los deportes suponen una competencia que siempre arroja un resultado.

Aunque la capacidad física es muy importante para obtener un buen resultado final, existen otros factores que inciden en el desarrollo del deporte, como el equipamiento del deportista (su vestimenta, instrumentos, etc.) y la fortaleza mental.

Beneficios

Por su gran valor biológico y pedagógico los juegos constituyen un medio indispensable para la formación de la personalidad del alumno. Mediante los juegos los deportistas aplican y consolidan los conocimientos y habilidades

motrices que han ejercitado en la clase de fútbol entre las que podemos citar, las formaciones y las habilidades de correr, saltar, lanzar y otras que constituyen una vía para desarrollar las capacidades físicas.

La educación física de base y el deporte desarrollan capacidades como la percepción espacial, la percepción espacio-temporal, la coordinación ojo-muscular, la agilidad, el equilibrio y el dominio segmentario, se puede decir que el deporte ayuda a que el deportista se forme psíquica y socialmente.


A continuación proponemos un conjunto de juegos unos creados otros adaptados y o tomados de la gran literatura del fútbol los cuales se convierten en una guía metodológica para guiar la enseñanza y entrenamiento de este deporte en donde se caracteriza por la utilización del métodos global, acciones simplificadas de juego y características de la acción real del juego.


Tipos de juegos deportivos

(Para ser utilizado en la preparación táctica y estrategia)

- Pasar al campo contrario
- Marca personal
- Penaltis vs carreras
- El Súper Arquero
- Arco grande y pequeño
- El rescate
- Calentamiento
- El círculo

Cuadro Nro. 32: Ejemplo de Juegos Deportivos

Juego N° 1	Pasar al campo contrario
Objetivo: Lograr que todos los compañeros pasen de la mitad del terreno de juego teniendo como objetivo terminar la jugada en gol	
Materiales: terreno grande o en simplificados, uniformes, chalecos, balones	
Número de jugadores: Dos equipo de igual número de participantes	
<p>Desarrollo: El equipo en posesión del balón lógicamente es quien está al ataque pero para que el gol sea válido todos los compañeros de equipo deben de pasarla línea de la mitad demarcada en la fotografía por platos anaranjados. El equipo que está a la defensiva recupera el balón, sale en contragolpe a toda velocidad a atacar al equipo contrario pasando lógicamente todos sus compañeros la línea de mitad de campo de esta forma se trabajara acciones importante como el contraataque y el tránsito de defensa ataque Variante: tanto el equipo A como el equipo B deben tocar 5 veces el balón en su campo y pasar al ataque.</p>	<p>Imagen</p> 

Juego N° 1	Marca Personal
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Elaborar una actividad recreativa para el entrenamiento con tiempos reales de juego que nos permita desarrollar el reflejo y la reacción ante la marca personal. -Mejorar las habilidades y compensar los grupos musculares en base de juego en terreno simplificado. -Formar, desarrollar mejorar la tácticas y técnicas, capacidades condicionales y coordinativas mediante la clase de educación física específicamente en el fútbol 	
<p>Desarrollo:</p> <p>4 vs 4 pero con marca personal, eso quiere decir que el jugador 1 del equipo A solamente podrá quitar el balón al jugador 1 del equipo B y así con los otros 3 jugadores.</p> <p>Se podrán realizar pases entre compañeros pero no podrán intervenir en la marcación de los demás jugadores. Gana el equipo que más goles realice.</p>	

PLAN DE ACCIÓN Y EJECUCIÓN

FASES	METAS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO	RESULTADOS
Fase 1	Realizar un plan de actividades Capacitación a los entrenadores y dirigentes sobre la guía metodológica	Diagnostico Exposición Seminarios	* Videos - ilustrativos para Entrenadores sobre la guía metodológica	* Humanos: - Deportistas * Materiales: -Textos - Silbato - Conos - Balones - Cronómetro - Retroproyector - TV - flash memory.	Se realizara 20 sesiones de trabajo, 5 por semana, con tiempo de 90 minutos por sesión, por lo que se trabajara durante un mes	Se podrá verificar los resultados de la siguiente forma: <ul style="list-style-type: none"> • Corto • Mediano • Largo tiempo. Mediante la observación en el entrenamiento y partidos.
Fase 2	Aplicar las guía metodológica de entrenamiento deportivo con la utilización adecuada de los juegos recreativos	Explicación * Demostración * Ejecución * Progresión * Comparación * Practicas en grupo * Reflexión	* Motivación permanente * Trabajo Individual * Trabajo Grupal * Explicación teórica y Práctica	* Escenarios - Espacios Físicos - Espacios Verdes		
Fase 3	Verificar los resultados obtenidos con la aplicación de estas guías de entrenamiento	Juegos: * Populares * Tradicionales * Pre-deportivos * Deportivos * De Competencia	* Metódicamente * Consecutivamente			

Cuadro Nro. 33 Matriz de Acción y Ejecución

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán.

DISTRIBUCIÓN DEL VOLUMEN SEMANAL EN PORCENTAJES

Volumen Total = 100 %

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	SEMANAS	1	2	3	4
	VOLUMEN TOTAL X SEMANA EN %	25% 100%	25% 100%	25% 100%	25% 100%
	Juegos populares tradicionales	30%	30%	30%	30%
	Juegos Pre-deportivos	30%	30%	30%	30%
	Juegos deportivos	40%	40%	40%	40%

Cuadro Nro. 34: Plan de acción parte 1
Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

DISTRIBUCIÓN DEL VOLUMEN SEMANAL EN MINUTOS

Volumen total = 1800 minutos

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	SEMANAS	1	2	3	4
	VOLUMEN TOTAL X SEMANA EN MINUTOS	450min.	450min.	450min.	450min.
	Juegos Populares Tradicionales	150min.	150min.	150min.	150min.
	Juegos Pre-deportivos	150 min.	150 min.	150 min.	150 min.
	Juegos deportivos	150min.	150min.	150min.	150min.

Cuadro Nro. 37: Plan de acción parte 2

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

VOLUMEN DIARIO EXPRESADO EN MINUTOS Y PORCENTAJES

Volumen Total= 180 min =100%

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO	%	SESIONES DE ENTRENAMIENTO DIARIA					Suma Semanal
		Lunes	Martes	Miércoles	Martes	Martes	
Juegos Populares Juegos Tradicionales (fase inicial y final)	30%	30'	30'	30'	30'	30'	150'
Juegos Deportivos y Juegos Pre-deportivos (fase Principal)	70%	60'	60'	60'	60'	60'	300'
VOLUMEN EN % Y MIN= 100%		90 min.	90 min.	90 min.	90 min.	90 min.	90 min.

Cuadro Nro. 36: Plan de acción parte 3
Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán

Descripción de la Guía

Mi propuesta busca rescatar y resaltar los valores humanos para mejorar el rendimiento deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol de Liga Deportiva Cantonal de Guano mediante el entrenamiento significativo, planificado y eficaz con juegos recreativos.

¿Para qué sirve esta guía?

Servirá de ayuda a las personas que comienzan o se encuentran ante la dificultad de trabajar con niños y jóvenes que actualmente están inclinados a otras actividades que no es el entrenamiento del fútbol. De esta forma he querido introducir una forma “diferente” de ver el entrenamiento deportivo con diversos ejemplos de cómo trabajar algunos aspectos con juegos recreativos en las escuelas de fútbol, y seguro como a toda persona nos gustó las recreaciones divertidas de niño que incluidas al deporte como es el fútbol, les resultara más motivante y divertido.

Funciones de los Profesores y Deportistas

De los Profesores

- **Orientar.-** Un buen educador será un orientador y no un impositor de juegos, ayudar al alumno a entender el proceso que se produce dentro de un determinado juego.
- **Observar la conducta de sus deportistas.-** jugando y observando desde dentro y también observando desde fuera la conducta de sus alumnos dentro del juego.
- **Participación positivamente en el Juego.-** No podemos eliminar del juego a nadie a la primera de cambio, porque una regla así lo establece. Esa regla hay que cambiarla analizar los valores del juego y hacérselos ver al alumnado para cambiar sus aspectos negativos.
- **Según la situación, el profesor orientará y observará el juego.-** Pocas veces dirigirá. Decimos esto porque pensamos que el juego recreativo debe partir de los propios alumnos.

De los Deportistas

- **Recuperar e investigar en su patrimonio familiar.-** No es suficiente que solo el profesor enseñe juegos, sino que es importante que los propios deportistas investiguen en su entorno y traigan el juego a la escuela de fútbol.
- **Practicar lo suficiente para que se cree hábito.-** Para que se creen vivencias y quede en la conducta de los deportistas.
- **Analizar-criticar cada juego.-** El alumno deportista, junto con el profesor, deben analizar y criticar el juego que se va realizar, puesto que hay algunos juegos recreativos que, por muy recreativos que sean, tienen poco de educativos en esta sociedad que intentamos construir y no van a ser de utilidad en el rendimiento deportivo.

Sesiones del Plan de Entrenamiento

Las sesiones se componen de tres partes:

Puesta en acción

Con juegos específicos para la toma de contacto y la puesta en funcionamiento del cuerpo que motivará al alumno para el desarrollo de la sesión.

Parte principal

En donde se desarrollan juegos recreativos específicos para desarrollar el rendimiento deportivo

Vuelta a la calma

Con juegos que pretenden la relativa normalidad del organismo y la adecuación anímica para una actividad posterior.

EJEMPLO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO							
ESCUELA DE FÚTBOL LDC. GUANO	CATEGORIA SUB 14			Período: Preparatorio		Día	06/01/2014
	Prof. Marco Vargas			Meso ciclo: 1 preparación		Hora	16H00
				Micro ciclo: PFG		Sesión	1
MATERIALES DE ENTRENAMIENTO							
P. Rojos	P. Azules	Balones	Conos	Palos	Imp. Juegos Populares	Imp. Juegos de Competencia	Instalaciones
15	15	1		4	6	6	Estadio T. Machado
CALENTAMIENTO 15´							
Sesiones en circuitos (1 x 5´) Divididos en grupos ejecutan Juegos Populares activos Juego N° 1. Las bolas o canicas. Juego N° 2. El baile del tomate Juego N° 3. Elástico.							
PARTE PRINCIPAL 60´							
Sesiones en circuitos: (3 Rep. x 3´) En grupos de 6 u 8 realizan Juegos Activos y Pre deportivo Juego n: 1. Cacería de animales Juego n: 2. Las Carretillas Juego n: 3: Carrera de ensacados Juego n: 4: Sin que te roce. Juego n: 5: La batalla de globos En la mitad de la cancha ejecutan en 15´ Juego n: 6: : Balón Prisionero							
PARTE FINAL 15´							
Sesiones en circuitos: (1 x 5´) Divididos en grupos ejecutan Juegos Tradicionales (1 x 5´) Juego n° 1. La cadena. Juego n° 2. Sillas musicales Juego n° 3: Globo arriba							
Lesionados:							
Ausencias:							
Observaciones:							

Cuadro Nro. 37: Plan de Entrenamiento

EJEMPLO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO							
ESCUELA DE FÚTBOL LDC. GUANO	CATEGORIA SUB 14			Período: Preparatorio		Día	06/02/2014
	Prof. Marco Vargas			Meso-ciclo: 1 Preparación		Hora	16H00
				Micro ciclo: PFT		Sesión	2
MATERIALES DE ENTRENAMIENTO							
P. Rojos	P. Azules	Balones	Conos	Palos	Imp. Juegos Tradicionales	Imp. Juegos Pre-deportivos	Instalaciones
15	15	1			6	6	Estadio T. Machado
CALENTAMIENTO 15´							
En circuito (1 Rep. x 5´) Divididos en grupos y ejecutan Juegos Populares activos Juego N° 1. Las bolas o canicas Juego N° 2. El Baile de la silla Juego N° 3. Sin que te roce							
PARTE PRINCIPAL 60´							
Sesiones en circuitos: (3 Rep. x 3´) En circuito: realizan Juegos Tradicionales competitivos y Pre deportivo Juego n: 1. Las cuatro esquinas. Juego n: 2. El Roba rabos Juego n: 3: Carrera de ensacados Juego n: 4: La carretilla. Juego n: 5: La batalla de globos En la mitad de la cancha ejecutan en 15´ Juego n: 6: : Fútbol Americano							
PARTE FINAL 15´							
Sesiones en circuitos: (1 x 5´) Divididos en grupos ejecutan Juegos Tradicionales Juego n° 1. La cadena. Juego n° 2. Sillas musicales Juego n° 3: Globo arriba							
Lesionados: Ausencias: Observaciones:							

Cuadro Nro. 38: Plan de Entrenamiento

EJEMPLO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO							
ESCUELA DE FÚTBOL LDC. GUANO	CATEGORIA SUB 14		Período: Preparatorio		Día	08/01/2014	
	Prof. Marco Vargas		Meso ciclo: 1 preparación		Hora	16H00	
			Micro ciclo: PTT		Sesión	3	
MATERIALES DE ENTRENAMIENTO							
P. Rojos	P. Azules	P. Blancos	Balones	Conos	Imp. Juegos Tradicionales	Imp. Juegos Pre-deportivos	Instalaciones
15	15		10		6	6	Estadio T. Machado
CALENTAMIENTO 15´							
(Sesiones en circuitos: (3 Rep. x 3´)							
Divididos en grupos ejecutan Juegos Populares activos							
(1 Rep. x 5´)							
Juego N° 1. Las bolas o canicas							
Juego N° 2. El Baile del Palo							
Juego N° 3. Carrera de tres pies							
PARTE PRINCIPAL 60´							
Sesiones en circuitos: (3 Rep. x 3´)							
En grupos realizan Juegos Pre deportivos y Deportivo							
Juego n: 1. Las cuatro esquinas.							
Juego n: 2. El Pilar							
Juego n: 3: El Gavilán							
Juego n: 4: El Tulipán							
Juego n: 5: El Torito							
En la mitad de la cancha ejecutan en 15´							
Juego n: 6: Pasar al campo contrario							
PARTE FINAL 15´							
Sesiones en circuitos: (1 Rep. x 7´)							
Divididos en grupos ejecutan Juegos Tradicionales y Pre deportivo							
Juego n° 1. Las rondas infantiles							
Juego n° 2: Fútbol vóley							
Lesionados:							
Ausencias:							
Observaciones:							

Cuadro Nro. 39: Plan de Entrenamiento

PLAN DE ENTRENAMIENTO							
ESCUELA DE FÚTBOL LDC. GUANO	CATEGORIA SUB 14		Período: Preparatorio		Día	09/01/2014	
	Prof. Marco Vargas		Meso ciclo: 1 Preparación		Hora	16H00	
			Micro ciclo: PTT		Sesión	4	
MATERIALES DE ENTRENAMIENTO							
P. Rojos	P. Azules	P. Blancos	Balones	Conos	Imp. Juegos Tradicionales	Imp. Juegos Pre-deportivos	Instalaciones
15	15		10		6	6	Estadio T. Machado
CALENTAMIENTO 15´							
(Sesiones en circuitos: (1Rep. x 5´)							
Divididos en grupos ejecutan Juegos Populares activos							
Juego N° 1. El baile del tomate							
Juego N° 2. La rayuela							
Juego N° 3. La Carretilla							
PARTE PRINCIPAL 60´							
Sesiones en circuitos: (1 Rep. x 5´)							
En grupos realizan Juegos Pre deportivos y Deportivo							
Juego n: 1. El roba rabos.							
Juego n: 2. Las casas							
Juego n: 3: Fútbol en parejas							
En sitios establecidos ejecutan Sesiones en circuitos: (1 Rep. x15´)							
Juego n: 1: El cono gol							
Juego n: 2: El Súper Arquero							
Juego n: 3: Penaltis vs carreras							
PARTE FINAL 15´							
Sesiones en circuitos: (1 Rep. X 5 x 10´)							
Divididos en grupos ejecutan Juegos Populares y Pre deportivo							
Juego n° 1. Las rondas infantiles							
Juego n° 2: Fútbol vóley							
Lesionados:							
Ausencias:							
Observaciones:							

Cuadro Nro. 40: Plan de Entrenamiento

EJEMPLO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO							
ESCUELA DE FÚTBOL LDC. GUANO	CATEGORIA SUB 14			Período: Preparatorio		Día	10/01/2014
	Prof. Marco Vargas			Meso ciclo: 1 preparación		Hora	16H00
				Micro ciclo: PTE		Sesión	5
MATERIALES DE ENTRENAMIENTO							
P. Rojos	P. Azules	P. Blancos	Balones	Imp. Juegos Tradicionales	Imp. Juegos Pre-deportivos	Imp. Juegos Deportivos	Instalaciones
15	15		10	6	6	6	Estadio T. Machado
CALENTAMIENTO 15´							
<p>Sesiones en circuitos: (1Rep. x 5´)</p> <p>Divididos en grupos ejecutan Juegos Tradicionales</p> <p>Juego N° 1. Paseo por el lago encantado</p> <p>Juego N° 2. La cuerda</p> <p>Juego N° 3. La araña y la moscas</p>							
PARTE PRINCIPAL 60´							
<p>En equipos preestablecidos realizan Juegos Deportivos</p> <p>Juego n° 1. Marca personal</p> <p>Juego n° 2. Pasar al campo contrario</p> <p>Juego n° 3. Partido de fútbol 11 Contra 11 jugadores (estrategia 30´)</p>							
PARTE FINAL 15´							
<p>Sesiones en circuitos (1x5´)</p> <p>Divididos en grupos ejecutan Juegos Pre -deportivo, Populares pasivos (1 Rep. x 5´)</p> <p>Juego n° 1. Arco grande y pequeño</p> <p>Juego n° 2. La raya</p> <p>Juego n° 3: Cuarenta</p>							
<p>Lesionados:</p> <p>Ausencias:</p> <p>Observaciones:</p>							

Cuadro Nro. 41: Plan de Entrenamiento

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones.

Para solucionar los problemas de conocimientos y falta de preocupación de directivos, entrenadores y deportistas de programas planificados de entrenamiento deportivo que promueva un entrenamiento de calidad, e influya en el desarrollo de valores sin pensar en desertar de las prácticas deportivas como está ocurriendo en la actualidad.

Esta guía metodológica concluye, demostrándoles a las autoridades deportivas, profesores, entrenadores y personas inherentes en el rendimiento deportivo de la escuela de fútbol del Cantón Guano, que hay que ir más allá de lo previamente establecido, que tomando como recurso los juegos recreativos que de jóvenes fueron practicados por padres y abuelos, pueden crear juegos y ejercicios para el entrenamiento deportivo del fútbol.

Concluimos que el Profesor entrenador o cualquier otro profesional en el fútbol, cada vez que tenga la oportunidad de estar al frente de un grupo de deportistas debe ser una persona muy versátil, creativa y aprovechar que su campo de acción es en terrenos de juego como es el fútbol donde debe ir a lucirse y demostrar su aptitud y profesionalismo en la ejecución de su labor profesional es por ello que las sesión de entrenamiento siempre dependerá de la riqueza didáctica de los métodos utilizados en este caso de la calidad de los juegos que se proponen para la enseñanza del fútbol y de la variante que se puedan proponer.

En el caso del fútbol, incluyendo un balón en el juego y modificando ligeramente las reglas de los juegos se pueden conseguir resultados diferentes y que realmente enriquecen a los deportistas.

La importancia real de esta guía metodológica es conseguir que no se pierdan los juegos recreativos que poco a poco están desapareciendo y para poder sacarles provecho para que la escuela de la Liga Cantonal de Guano, logre tener un verdadero semillero en el fútbol a nivel cantonal, provincial y nacional, apuntando a mejorar el rendimiento deportivo para dotar de individuos útiles y capaces a la sociedad.

Recomendaciones.

Se recomienda que el entrenador deba disponer de una actitud pedagógica concreta, y tener en cuenta, al planificar los juegos recreativos, que estos deben ir encaminados a desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices; así como ejecutar una misma habilidad de diferentes formas o combinada con otras.

Sugerimos también al entrenador, profesor/a deportivo que incluya como actividades complementarias otros juegos conocidos por los niños y jóvenes de origen inmigrante de sus respectivos países u otra actividad complementaria como los juegos recreativos que jugaban sus padres o abuelos en su infancia, con el fin de elaborar un pequeño instrumento eminentemente práctico.

Invitamos a los entrenadores que cada día les enseñe a sus alumnos pocas cuestiones, para no marearlos o confundirlos y también que les otorgue libertad absoluta para que puedan improvisar sin interrupciones ni explicaciones.

Es importante tomar en cuenta que si bien la práctica deportiva habitual es muy beneficiosa para los adolescentes hay que tener cuidado con la práctica de ejercicio en exceso.

Recomendamos a las autoridades deportivas que deben brindar el apoyo necesario para organizar cursos de capacitación y seminarios dirigidos al control médico y cuidado de la alimentación del deportista, como la implementación del material didáctico apropiado para la aplicación de juegos recreativos, mismos que ayuden a desarrollar habilidades, destrezas capacidades físicas, psicológicas, afectivas, que apoyen a mejorar el nivel de rendimiento deportivo de los deportistas.

Solo le corresponde al profesor o entrenador seleccionar los que se realizara en cada clase de entrenamiento en correspondencia con las características de los alumnos y área de trabajo.

BIBLIOGRAFÍA

JUEGOS RECREATIVOS

- ARNDT LOSCHER, 1977 Juegos pre-deportivos en grupo, Editorial Paidotribo: Barcelona, s. a.
- BARRIGA, López, Franklin, 1980 *El Folklore Ecuatoriano*, 1era Edición, Editorial Voluntad, Quito.
- CALERO PÉREZ, M. (1998): Educar Jugando. Editorial San Marcos, Perú.
- CAMERINO FOGUET, OLEGUER y CASTAÑER BALCELLS, MARTA. 1990 Ejercicios y Juegos de Recreación. EDITORIAL PAIDOTRIBO, S.L.
- ERIKA DOBLER Y HUGO DOBLER, 1991 Juegos menores: Un manual para escuelas y asociaciones deportivas, Editorial Pueblo y Educación: La Habana.
- FRANCISCO LUQUE HOYOS, SERGIO LUQUE TABERNERO, 1995 Guía de juegos escolares con compañeros, Editorial Gymnos, Madrid.
- FRANCISCO LUQUE HOYOS, SERGIO LUQUE TABERNERO, 1995 Guía de juegos escolares con balones y pelotas, Editorial Gymnos: Madrid.
- HERRADOR, J.A. (2005): Juegos populares y tradicionales en la pintura flamenca de P.
- JORGE, Villarroel (2007) Crear para jugar, jugar para pensar.
- LAVEGA, P. (2000). Juegos y deportes populares y tradicionales. Ed. Inde Barcelona.
- L.BRUGGEIR A. SHMIND, W. BUCHER, 1995. 1000 ejercicios y juegos de calentamiento. Editorial Paidotribo: Hispano Europea.
- MANTILLA, Oswaldo, 1998 *Juegos Populares de Antaño*, B&H producciones, Quito Ecuador,.
- MEC (1997) Reforma Curricular. Quito, Ecuador
- OFELE, M. R. (2006): Los juegos tradicionales y sus proyecciones pedagógicas. <http://www.efdeportes.com/efd13/juegtra1.htm> 17/5/06
- SEGOVIA. Fausto. (1981) Manual de Recreación Educativa. Cuenca Ecuador.
- SEGOVIA, Fausto, *Juegos populares del Ecuador*, Colección.

ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL

ÁGUILA SOTO, C. (2000) Los deportes de invasión dentro de los contenidos de la Educación Física en Primaria.

ARDÁ, T. y Casal, C. (2003). *Metodología de la enseñanza del fútbol*. Barcelona: Paidotribo.

BLAZQUEZ (1998). *Fundamentos De la enseñanza del futbol*. Pilateleña. Madrid. España

DINADER, DOCUMENTOS TÉCNICOS, Quito, 1980.

GARCÍA, M; Puig, N; Lagardera, F. y Durán, J. (2005). *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza.

MARTÍNEZ, F. y Sáenz-López, P. (2000). *Iniciación al fútbol*. Sevilla: Wanceulen.

OÑA, A. (2005). *Activación Física y Desarrollo: Ejercicio físico desde el nacimiento*. Sevilla: Wanceulen.

SANS TORRELLES, A. y Frattarola, C. (2006). *Entrenamiento en el fútbol base*. Barcelona: Paidotribo.

SEIRUL-LO VARGAS, F. (1992): *Valores Educativos del Deporte* Revista de Educación Física, No. 44, pp. 3-11.

WEIN, H. (2000). *Fútbol a la medida del adolescente: programas formativos para desarrollar y mejorar su capacidad de juego*. Sevilla: Wanceulen.

LINCOGRAFIA

<http://www.educarenlacalle.org/web/>

<http://www.peloteros.net>

<http://www.monografias.com/trabajos89/juegos-recreativos-ninos/juegos-recreativos-ninos.shtml#ixzz2HekShNnp>

<http://www.educacioninicial.com/ei/areas/juegos/index.asp>

<http://www.monografias.com/.../juegos.../juegos-comunicacion-oral2.shtml>

<http://www.redcreacion.org/documentos/.../GTamayo.html>

<http://www.juegostradicionales.wikiol.com/TIPOS+DE+JUEGOS>

<http://www.buenastareas.com/temas/juegos-para-el.../40>

http://www.pergaminovirtual.com/categorias/Chicos_Juegos.shtml

<http://www.efdeportes.com/efd136/juegos4.jpg>

[http://www.efydep.com.ar/recreación/juegos recreativos.htm](http://www.efydep.com.ar/recreación/juegos_recreativos.htm)

<http://mifutbolecuador.wordpress.com/2011/04/16/alejados-de-las-calles-gracias-al-futbol/>

ANEXOS

ANEXO No.1
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CENTRO DE POSGRADO

Encuesta dirigida a los integrantes de la escuela de fútbol de liga deportiva cantonal de Guano.

Objetivo: Investigar la aplicación de Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo de los integrantes de la Escuela de Fútbol de Liga Deportiva Cantonal de Guano.

Instructivo: Lea detenidamente el cuestionario sea sincero y marque con una x la respuesta que crea conveniente.

Cuestionario.

1. ¿La acción de los Juegos Recreativos promueve emociones, alegrías, salud, estímulos y se realizan sin reglas preestablecidas?
SI.....NO.....
2. ¿Las Actividades Lúdicas le recuerdan su cultura y costumbres?
SI.....NO.....
3. ¿En qué forma le gustaría realizar los Juegos Populares y Tradicionales?
Individual.....Colectiva.....
4. ¿Los Juegos Pre deportivos son base para la iniciación deportiva?
SI.....NO.....
5. ¿Cree Ud. que el Rendimiento Deportivo se mejora jugando?
SI.....NO.....
6. ¿Cuál de las fases del entrenamiento Deportivo son más importantes?
Desarrollo.....Estabilización.....Perdida..... Todas.....
7. ¿Cree Ud. que cumplido lo enunciado anteriormente está en un buen estado competitivo?
SI..... NO.....
8. ¿Cuál de estos indicadores es más importante para evidenciar su Rendimiento Físico?
Velocidad.....Agilidad.....Resistencia.....Fuerza.....Flexibilidad..... Todos.....
9. ¿Participaría Ud. en la aplicación de una Guía Metodológica sobre Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo?
SI.....NO.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO No.2
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CENTRO DE POSGRADO

Encuesta dirigida a la autoridad, entrenador y monitor de la Escuela de Fútbol de Liga Deportiva Cantonal de Guano.

Objetivo: Investigar la aplicación de Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo de los integrantes de la Escuela de Fútbol de Liga Deportiva Cantonal de Guano.

Instructivo: Lea detenidamente el cuestionario sea sincero y marque con una x la respuesta que crea conveniente.

Cuestionario.

1. ¿Cree Ud. que la práctica de los Juegos Recreativos promueven diversión, emoción y alegría?

SI.....NO.....

2. ¿Cree Ud. que los Juegos Populares y tradicionales identifican la cultura y costumbres?

SI.....NO.....

3. ¿El descubrimiento de las capacidades físicas son indicadores para evidenciar el Rendimiento Deportivo?

SI.....NO.....

4. ¿Es importante cumplir las fases del entrenamiento para llegar a un buen rendimiento deportivo?

SI.....NO.....

5. ¿La práctica continua de los Juegos mejora el rendimiento deportivo?

SI.....NO.....

6. ¿Participaría Ud. en el diseño de una Guía Metodológica sobre Juegos Recreativos que incidan en el Rendimiento Deportivo?

SI.....NO.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO No.3

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CENTRO DE POSGRADO

CUESTIONARIO PARA JOVENES DEPORTISTAS DE 12 A 14 AÑOS

Objetivo: Conocer de qué manera se comunican e interactúan los juegos recreativos y su relación con la práctica del fútbol.

Instructivo: Lea detenidamente cada pregunta y escoja la alternativa que usted crea conveniente.

No.	Pregunta	Respuestas	
		SI	NO
1	¿Conoces tu algo de los juegos recreativos?		
2	¿Tu entrenador enseña los principios del fútbol con juegos recreativos?		
3	¿Tú crees que los juegos recreativos tienen íntima relación con el rendimiento deportivo?		
4	¿Registran y te dan a conocer en porcentajes tu efectividad de trabajo en relación con el rendimiento deportivo?		
5	¿Crees que tu entrenador conoce de juegos deportivos recreativos y su metodología?		
6	¿Las prácticas de futbol son motivadoras con juegos recreativos?		
7	¿Tu entrenador lleva un registro de entrevistas y diálogos con tu persona para incentivar en los juegos recreativos y el aprendizaje del fútbol?		
8	¿Crees que para aprender los fundamentos del futbol y mejorar el rendimiento deportivo es importante los juegos recreativos?		

Cuadro N° 42. Cuestionario

Elaborado por: Lic. Marco Vargas Guamán.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 4				
ESCUELA DE FUTBOL DE LDC. GUANO				
N°	Nómina De Deportistas	F. Nac.	N° C I	Posición
1	Lara Vizuete David Alexander	28-10-1999	060471331-3	Volante Derecho
2	Martinez Arias Brayan Orlando	15-03-1999	060477208-7	Lateral Derecho
3	Vargas Satán Kevin Alejandro	09-09-1998	060458774-1	Volante D
4	Sepa Congacha Jefferson Saul	15-07-1997	060539413-9	Volante Marca
5	Estrada Beltran Kevin Sebastian	31-12-1997	060459307-2	Centro Delantero
6	Tierra Quisnia Alexis Joel	29-08-1998	060 454485-1	Volante Armado
7	Lema Villagran Jeison Enrique	30-01-1998r	060460227-6	Volante
8	Miranda Chavez Danny Ismael	10-07-1998	060477752-4	Arquero
9	Sampedro Velastegui Axel Omar	19-09-1998	060454556-6	Defensa Central
10	Davalos Castelo Henry Francisco	18-02-1998	060458840-0	Defensa Central
11	Muñoz Tierra Darwin Misael	25-03-1998	060515318-8	Delantero (i)
12	Carrasco Colcha Alexis Edmundo	20-09-1998	060532927-5	Defensa Lateral
13	Rios Allauca Jhonatan Stalyn	10-02-1998	060442549-6	Defensa Lateral
14	Yambay Cruz Carlos Eduardo	15-06-1998	060529630-0	Defensa Lateral
15	Lema Tayupanda Lucas Absalon	08-02-1998	060587280-3	Volante
16	Montero Ortega Fausto Andrés	21-01-1998	060532813-7	Delantero
17	Vallejo Villagrán Ángel Javier	12-07-1998	060454746-3	Delantero
18	Pilco Pilco Mario Orlando	07- 09-1998	060477491-9	Arquero
20	Guamàn Cajamarca Bryan Andrés	24-05-1998	060478900-8	Defensa Central
21	Tierra Arias Brayan Alexis	29-10-1998	060531591-0	Defensa Lateral
22	Buñay Orozco Jean Carlos	14-02-1998	060470057-5	Volante
23	Vilema Orozco Ronny Alexis	30-07-1998	060395878-6	Defensa Central
24	Villagran Balladares Rommel E.	07-06-1999		Centro Delantero
25	Aguilar Cajas Leonardo Sebastian	20/10/1999	060517564-5	Centro delantero
26	Alulema Bejarano Carlos Rigoberto	10/01/1999	060453690-4	Volante Armado
27	Villagran Becerra Brayan Alexandr	04/05/1999	040191776-0	Volante
28	Colcha Guilca Cristhian Alexander	19/03/1999	060531246-1	Delantero (d)
29	Cabezas Naranjo Jean Pierre	13/11/1999	060532920-0	Volante Marca
30	Yumiseba Llamuca Brayan Stalin	15/05/1999	060477498-4	Delantero (d-i)
31	Puente Pilco Johnn Jairo	06/04/1999	060516789-9	Volante
32	Tingo Yagos Angel Eduardo	19/03/1999	060531103-4	Volante
33	Tubón Paramo Gilson Andres	24/07/1999	060618045-3	Volante Marca
34	Coronel Chavarrea Ronny Santiago	01/03/1999	060535551-0	Volante Marca
35	Gualoto Totoy Alex Vinicio	28/01/1999	172617705-6	Defensa central
36	Toapanta Quishpe Bryan Steven	13/01/1999	060440708-0	Volante Armado
37	Vargas Guijarro Luis Darwin	16/03/1999	060531121-6	Defensa lateral
38	Arroba Riofrio Cristhian Andres	06/03/1999	060535032-1	Volante
39	Toapanta Quishpe Bryan Steven	13/01/1999	060440708-0	Volante mixto
40	Fernandez Maigua Alejandro Javier	19/07/2000	060460333-2	Defensa lateral

Cuadro Nro. 44: Nomina de Deportistas

ANEXO N° 5



Selección LDC.G

2012



Selección LDC.G

2013



Campeón 2013

Fuente: Escuela de Fútbol

ANEXOS N° 6

Fuente: Deportistas participando en Juegos Recreativos



Imagen: Baile de las sillas



Imagen: Salto de la cuerda



Imagen: Concurso de Atracones



Imágenes: Atracones



Imagen: Tres pies



Imagen: Cuchara con el huevo



Imagen: Palo encebado



Imagen: Charla antes del entrenamiento

Imágenes de Juegos Pre-deportivos, Deportivos y de Competencia



Imagen: Control de balón pequeño



Imagen: Baile del tomate con balón



Imagen: Marca Personal



Imagen: Carrera explosiva

Fuente: Deportistas en Actividades Recreativas

ANEXO N° 7

LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE GUANO.

AFILIADA AL C. N. D. Y A LA F. D.CH.
GUANO- ECUADOR.

CERTIFICADO.

A petición verbal del interesado, el suscrito Lic. Fernando Yambay González, Secretario de Liga Deportiva Cantonal de Guano.

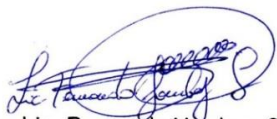
CERTIFICA:

Que, conoce al Lic. Marco Vargas por el lapso de 6 años a esta parte.
Que, durante este tiempo el Lic. Vargas se ha distinguido por su trabajo en calidad de Entrenador de Fútbol de la Selección de Guano en las categorías formativas, cuya participación ha efectuado en los Campeonatos Intercantonalizados organizados por la Federación Deportiva de Chimborazo, Campeonatos denominados "Guambras con Fé en Chimborazo", organizados por el Diario La Prensa y Campeonatos locales al servicio de varios clubes.
Que, durante el cumplimiento de sus funciones se ha distinguido por su honorabilidad, acrisolada honradez y espíritu de superación profesional.
Que, tales atributos le han hecho merecedor al respeto y consideración de todos quienes le conocemos, dirigentes, deportistas y ciudadanía en general.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

El Sr. Lic. Marco Vargas puede dar a la presente certificación el uso que bien tuviere.

Guano, 09 de Julio de 2013



Lic. Fernando Yambay González.
SECRETARIO.



Fuente: Certificación