

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**



**TEMA**

---

**“La Psicomotricidad Vivencial o Relacional en la práctica del Fútbol Sala con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza”.**

---

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciado en Cultura Física

**Autor:**

Edwin Francisco Villavicencio Izurieta

**Tutor:**

Mg. Jean Carlos Indacochea Mendoza

Ambato-Ecuador

**2013**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN**

### **CERTIFICA:**

Yo, Jean Carlos Indacochea Mendoza con C.I. 131029669-2, en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA PSICOMOTRICIDAD VIVENCIAL O RELACIONAL EN LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL SALA CON LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “CESLAO MARÍN”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza”. Desarrollado por el egresado: Edwin Francisco Villavicencio Izurieta, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

-----  
**Mg. Jean Carlos Indacochea Mendoza**

**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACION**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato, enero 2014

---

**Edwin Francisco Villavicencio Izurieta**

**C.C. 160026245-3**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA PSICOMOTRICIDAD VIVENCIAL O RELACIONAL EN LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL SALA CON LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “CESLAO MARÍN”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, enero 2014

---

**Edwin Francisco Villavicencio Izurieta**

**C.C. 160026245-3**

**AUTOR**

## **AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA PSICOMOTRICIDAD VIVENCIAL O RELACIONAL EN LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL SALA CON LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “CESLAO MARÍN”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza”, presentada por el Sr. Edwin Francisco Villavicencio Izurieta, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción: 2012 - 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los Organismos pertinentes.

### **LA COMISIÓN**

-----

PhD. Laura Martín Casado

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

-----

Dr. Mg. Marcelo Sailema Torres

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de investigación con todo mi amor y cariño primeramente a Dios por brindarme una nueva oportunidad de vida. A mi querida esposa Gina Alexandra por ser el pilar importante en todo momento, a mis hijos Kelly, Joseph y Yarely, por demostrarme su apoyo incondicional y sacrificar su tiempo para que pueda alcanzar este sueño.

*Francisco*

## **AGRADECIMIENTO**

A mis hermanos Arturo y Alex quienes que con su paciencia y su amor me han enseñado a salir adelante, gracias por estar ahí cuando más los necesitaba y por estar en este momento importante de mi vida.

Gracias Rita, tú que también has estado ahí apoyándome silenciosa y amorosamente, a ti Madre mía también va este agradecimiento.

A todos mis compañeros y amigos que también me han ayudado, quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por sus buenos deseos.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

“La Psicomotricidad Vivencial o Relacional en la práctica del Fútbol Sala con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza” . . . . .	ii
2013.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACION .....	iii
<b>CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR</b> .....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xviii
INTRODUCCIÓN .....	1
EL PROBLEMA .....	3
1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
Árbol de Problemas.....	6
1.2.2. Análisis Crítico. ....	12
1.2.3. Prognosis. ....	13
1.2.4. Formulación del Problema. ....	13
1.2.5. Preguntas Directrices. ....	13
1.2.6. Delimitación del objeto de la investigación. ....	13
1.2.6.1. Delimitación de contenido. ....	13
1.2.6.2. Delimitación Temporal: .....	14



1.2.6.3. Delimitación Espacial .....	14
1.3. Justificación.....	14
1.4. Objetivos .....	15
1.4.1. Objetivo General .....	15
1.4.2. Objetivos Específicos.....	15
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	16
2.1. Antecedentes Investigativos.....	16
2.2. Fundamentaciones.....	18
2.2.1. Fundamentación Filosófica .....	18
2.2.2. Fundamentación Legal .....	19
2.2.3. Fundamentación Teórica-Científica.....	20
2.3. Categorías Fundamentales .....	28
<b>Constelación de Ideas de la Variable Independiente</b> .....	29
<b>Constelación de Ideas de la Variable Dependiente</b> .....	30
2.4. Fundamentación Teórica.....	35
Psicomotricidad Vivencial o Relacional .....	35
Psicomotricidad.....	35
Importancia y beneficios de la Psicomotricidad .....	36
Desarrollo Psicomotor.....	36
Movimiento.....	37
Conceptualización de Psicomotricidad Vivencial o Relacional.....	38
Fundamentos teóricos.....	39
Fundamentos Prácticos.....	40
Los espacios, que están fuertemente ligados al juego del niño.....	41

Psicomotricidad y placer sensorio motriz .....	42
Fútbol Sala .....	45
Disposición de Jugadores .....	45
Fundamentos Universales .....	46
Tiempo de Juego .....	48
Un partido de fútbol sala dura 40 minutos y se divide en dos tiempos de 20 minutos cada uno, parando el cronómetro cada vez que el balón no esté en juego, más las pausas de menos de un minuto que los entrenadores deseen hacer. ....	48
Deporte .....	48
Disciplina Deportiva .....	49
Fútbol .....	49
2.5. Formulación de Hipótesis .....	50
2.6. Señalamiento de Variables .....	50
<b>METODOLOGÍA</b> .....	51
3.1. Enfoque de la Investigación .....	51
3.2. Modalidades de la Investigación .....	52
3.2.1. Investigación Bibliográfica Documental.....	52
3.2.2. Investigación de Campo.....	52
3.3. Niveles o Tipos de Investigación .....	52
3.3.1. Investigación Exploratorio .....	52
3.3.2. Investigación Descriptiva.....	53
3.3.3. Investigación Correlacional .....	53
3.4. Población y Muestra.....	53
3.4.1. Población.....	53

3.4.2. Muestra.....	54
3.5. Operacionalización de Variables.....	55
3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información .....	57
3.8. Plan para Recolección de la Información.....	58
3.9. Plan para el Procesamiento de la Información.....	59
3.10. Análisis e Interpretación de Resultados .....	59
• Establecimiento de conclusiones y recomendaciones. ....	59
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	60
<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b> .....	60
Encuesta dirigida a los docentes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo. Provincia de Pastaza.....	60
Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo. Provincia de Pastaza.....	70
Comprobación de Hipótesis .....	80
<b>CAPÍTULO V</b> .....	85
<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	85
<b>5.1. Conclusiones</b> .....	85
1. El Fútbol Sala con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, no se practica de forma correcta por la falta de infraestructura, motivación y desconocimiento en el desarrollo de las capacidades por parte de los docentes.....	85
2. Se observó que no se ha realizado un correcto desarrollo de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, debido al desconocimiento y a la falta de entrenamiento deportivo. A través de la práctica del Fútbol Sala los	

estudiantes tendrán la posibilidad de desarrollar sus habilidades motoras y mejorar la toma de decisiones debido a las características particulares del Fútbol Sala.....	85
3. Se ve la necesidad de elaborar una herramienta didáctica para docentes y estudiantes que permita a través del Fútbol Sala desarrollar la Psicomotricidad Vivencial o Relacional, para dar a conocer los beneficios que proporciona esta práctica. ....	85
<b>5.2. Recomendaciones</b> .....	85
<b>LA PROPUESTA</b> .....	87
<b>6.1. Título de la Propuesta.</b> .....	87
Manual de Psicomotricidad Vivencial Para el Mejoramiento de la Práctica de Fútbol Sala.....	87
<b>6.2. Datos Informativos</b> .....	87
<b>6.3. Antecedentes de la Propuesta</b> .....	87
En caso de realizar una corrección o ampliación del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala se deberá contactar con el Autor, para que se otorgue los permisos necesarios. ....	88
Es necesario que se cuente con los siguientes aparatos: proyectores, televisores, computadoras, DVD, y demás recursos tecnológicos, entre otros para que se proyecten videos y materiales de información para que capten con mayor facilidad los contenidos del de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica del Fútbol Sala.....	89
<b>Especialización de Trabajo:</b> Es el grado hasta el cual se ha subdividido la tarea en puestos separados en la organización. En el caso específico de la propuesta se podrán evidenciar una especialización en el trabajo de alto grado en cuanto al contenido del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala. ....	90

Por tratarse del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala, cuyo texto es escrito se realizará convenios con Instituciones para que en una cierta página se promocióne a la empresa a través de una cuña comercial y a cambio de ello se nos proporcione la ayuda económica que implica los gastos de publicación.....	91
Por lo tanto es necesario recalcar que se acogerá a los derechos legales mencionados, que protegerán la publicación del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala. ....	92
<b>6.5. Justificación de la Propuesta</b> .....	92
La importancia que tiene la propuesta radica en que se va a dotar a los instructores del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala, un material útil y sencillo para aplicar con los practicantes y así conseguir una eficiente preparación. ....	92
Lo novedoso está en que causará un impacto dentro y fuera de la Unidad Educativa, por cuanto se van a dar a conocer técnicas de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala. ....	92
Los beneficiarios directos serán los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa. ....	92
<b>6.6. Objetivos de la Propuesta</b> .....	92
<b>6.6.1. Objetivo General</b> .....	92
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar un Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el Mejoramiento de la Práctica de Fútbol Sala de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza.....</li> </ul>	92
<b>6.6.2. Objetivos Específicos</b> .....	93
<b>6.8. Plan de Acción</b> .....	94
<b>Matriz del Plan de Acción</b> .....	162

<b>6.10. Administración de la Propuesta</b> .....	163
<b>6.11. Evaluación de la Propuesta</b> .....	164
Bibliografía .....	165
ANEXOS .....	168
Anexo I.....	168

### ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro #:1 Árbol de Problemas.....	6
Cuadro #:2 Población docentes.....	52
Cuadro #:3 Población estudiantes.....	52
Cuadro #:4 Operacionalización de Variables V. Independiente.....	54
Cuadro #:5 Operacionalización de Variables V. Dependiente.....	55
Cuadro #:6 Recolección de la Información.....	57
Cuadro #:7 Psicomotricidad vivencial.....	59
Cuadro #:8 Aplicacion.....	60
Cuadro #:9 Relacion.....	61
Cuadro #:10 Formacion Integral.....	62
Cuadro #:11 Creatividad.....	63
Cuadro #:12 Practica.....	64
Cuadro #:13 Participacion.....	65
Cuadro #:14 Preparacion.....	66
Cuadro #:15 Aplicacion.....	67
Cuadro #:16 Capacitacion.....	68
Cuadro #:17 Psicomotricidad Vivencial.....	69
Cuadro #:18 Aplicacion.....	70

Cuadro #:19 Relacion.....	71
Cuadro #:20 Formacion Integral.....	72
Cuadro #:21 Creatividad.....	73
Cuadro #:22 Practica.....	74
Cuadro #:23 Participacion.....	75
Cuadro #:24 Preparacion.....	76
Cuadro #:25 Aplicacion.....	77
Cuadro #:26 Capacitacion.....	78
Cuadro #:27 Matriz de plan de accion.....	156
Cuadro #:28 Administracion de la propuesta.....	157
Cuadro #:29 Evaluacion de la propuesta .....	158

## ÍNDICE DE GRAFICOS

Gráfico # 1 Categorías Fundamentales.....	17
Gráfico #:2 Constelación de Ideas de la V. Independiente.....	18
Gráfico #:3 Constelación de Ideas de la V. Dependiente.....	19
Gráfico #:4 Psicomotricidad vivencial.....	59
Gráfico #:5 Aplicación.....	60
Gráfico #:6 Relación.....	61
Gráfico #:7 Formación Integral.....	62
Gráfico #:8 Creatividad.....	63
Gráfico #:9 Practica.....	64
Gráfico #:10 Participación.....	65
Gráfico #:11 Preparación.....	66
Gráfico #:12 Aplicación.....	67
Gráfico #:13 Capacitación.....	68
Gráfico #:14 Psicomotricidad vivencial.....	69
Gráfico #:15 Aplicación.....	70
Gráfico #:16 Relación.....	71
Gráfico #:17 Formación Integral.....	72
Gráfico #:18 Creatividad.....	73
Gráfico #:19 Practica.....	74



Gráfico #:20 Participación.....	75
Gráfico #:21 Preparación.....	76
Gráfico #:22 Aplicación.....	77
Gráfico #:26 Capacitación.....	78

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:** “LA PSICOMOTRICIDAD VIVENCIAL O RELACIONAL EN LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL SALA CON LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “CESLAO MARÍN”, DE LA CIUDAD DEL PUYO, PROVINCIA DE PASTAZA”.

**AUTOR:** Edwin Francisco Villavicencio Izurieta

**TUTOR:** Mg. Jean Carlos Indacochea Mendoza

**Fecha:** Enero del 2014.

El objetivo principal es analizar la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en la práctica de Fútbol Sala, para lo cual se conoció el problema poco tratado a través de la investigación exploratoria, luego se describió el comportamiento en el contexto por medio de la descriptiva, y finalmente ver la incidencia de la una variable con la otra. Se recolecto la información por medio de instrumentos estructurados como la encuesta a los instructores y jugadores, que permitieron llegar a establecer conclusiones y recomendaciones, que dio como resultado que se determinó que los instructores no implementan adecuadamente los movimientos corporales, por lo que se debe realizar correctivos para garantizar el desarrollo psicomotriz de los jugadores, por lo cual direccionaron a elaborar la propuesta en un manual de entrenamiento para la coordinación psicomotriz en los jugadores de fútbol de octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, provincia de Pastaza.

**DESCRIPTORES:** Movimiento corporal, Desarrollo psicomotriz, entrenamiento, motricidad, Práctica de Fútbol Sala, Estrategias deportivas.

## INTRODUCCIÓN

Todos los estudiantes octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza”, deben estar en un adecuado desarrollo de Psicomotricidad Vivencial o Relacional de esta manera aplicar como jugadores de fútbol sala y así garantizar una evolución deportiva integral.

La información que se presenta a continuación en la presente investigación busca establecer las necesidades deportivas en los jugadores de fútbol sala octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín” para brindar una solución de las mismas de forma sistemática y reiterada con la finalidad de obtener deportistas con cualidades y capacidades acordes a las exigencias deportivas de vanguardia.

El presente trabajo de investigación consta de seis capítulos los mismos que se detallan a continuación:

En el CAPÍTULO I, se analiza el problema de investigación, conformado por el tema de investigación, planteamiento del problema, justificación, objetivos.

El CAPÍTULO II, está conformado por el Marco Teórico, que contiene antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales, hipótesis y señalamiento de variables.

El CAPÍTULO III, relacionado con la Metodología, describe la modalidad básica de investigación, nivel o tipo de la investigación, población y muestra, la operacionalización de las variables, recolección de información, procesamiento y análisis.

El CAPÍTULO IV, se encuentra el análisis e interpretación de los resultados, así como la verificación de hipótesis.

El CAPÍTULO V, lo constituyen las conclusiones y recomendaciones.

El CAPÍTULO VI, la Propuesta que lo conforma: El título, datos informativos, antecedentes, justificación, objetivos, factibilidad, plan de acción, administración y evaluación de la propuesta.

Finalmente la Bibliografía y los anexos.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1. Tema**

La Psicomotricidad Vivencial o Relacional en la práctica del Fútbol Sala con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo. Provincia de Pastaza.

#### **1.2. Planteamiento del problema**

##### **1.2.1. Contextualización**

A **nivel mundial**, se busca una educación que comience de la vivencia, que use el descubrimiento progresivo de las nociones fundamentales y de sus múltiples combinaciones, que explote todas las posibilidades de expresión para desarrollar todas las estructuras que conforman al niño, planteándose como objetivos: el desarrollo de la creatividad, la comunicación y el pensamiento operatorio, que les permita desarrollar todas sus capacidades en la práctica del Fútbol Sala.

Esto permite al niño que a temprana edad, tome conciencia de su cuerpo y mediante el juego libre y espontáneo, desarrolle sus cualidades perceptivas motrices, pueda manifestar su sentir variado a través de su expresión motriz y el lenguaje en la práctica deportiva.

Todo esto irá conformando y apoyando el desarrollo de sus potencialidades, obteniendo así un individuo capaz de hacer frente a cualquier situación o estímulo y lo prepara para insertarse sin problemas en la sociedad.

AUCOUTURIER, B: (2003) sostiene: “Movimiento al servicio de hacerse hombre entre hombres, movimiento para sentir el amor y el rechazo, para entender el yo y el

otro, para situarse como vivo y cambiante en el tiempo, para desplazarse en un espacio y para manipular objetos donde se discriminaran primero relaciones concretas y luego abstractas”. (p.129).

**En Ecuador** hablar sobre Psicomotricidad, quizás resulte muy familiar para un sinnúmero de personas pues es un tema recurrente y de actualidad, principalmente en los primeros niveles de escolaridad formal o cuando el niño ingresa al jardín infantil. Pero también es cierto que es motivo de discusiones y múltiples interpretaciones que varían de acuerdo al área de interés, ya que es una disciplina muy amplia.

La Psicomotricidad como disciplina ha ido evolucionando constantemente, sin embargo dicha evolución ha estado bajo un enfoque predominantemente racionalista y normativo. Influencia que también es evidente en el sistema educativo de muchas naciones, nuestro País no está ajeno a ésta concepción pedagógica. En la práctica esto significa que se ha forjado y mantenido una visión dualista del individuo, donde los programas escolares apuntan muchas veces sólo al desarrollo de estructuras cognoscitivas y motrices específicas que no consideran a la persona como una globalidad.

Es así como surge la inquietud de investigar con más profundidad el tema de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional, un enfoque renovado de la Psicomotricidad que está siendo estudiado por diferentes Facultades de Educación de las Universidades del Ecuador, bajo un punto de vista más integral que merece ser abordada y considerada con más atención.

Se tiene como consecuencia un inmenso potencial que debe ser aprovechado por los educadores, principalmente por aquellos que realizan sus funciones en sectores más vulnerables y en diferentes disciplinas deportivas como es el caso específico del Fútbol Sala, además de aquello tomando en cuenta la pobreza y ruralidad que por una serie de factores, no pueden contar con estrategias educativas renovadas que aseguren

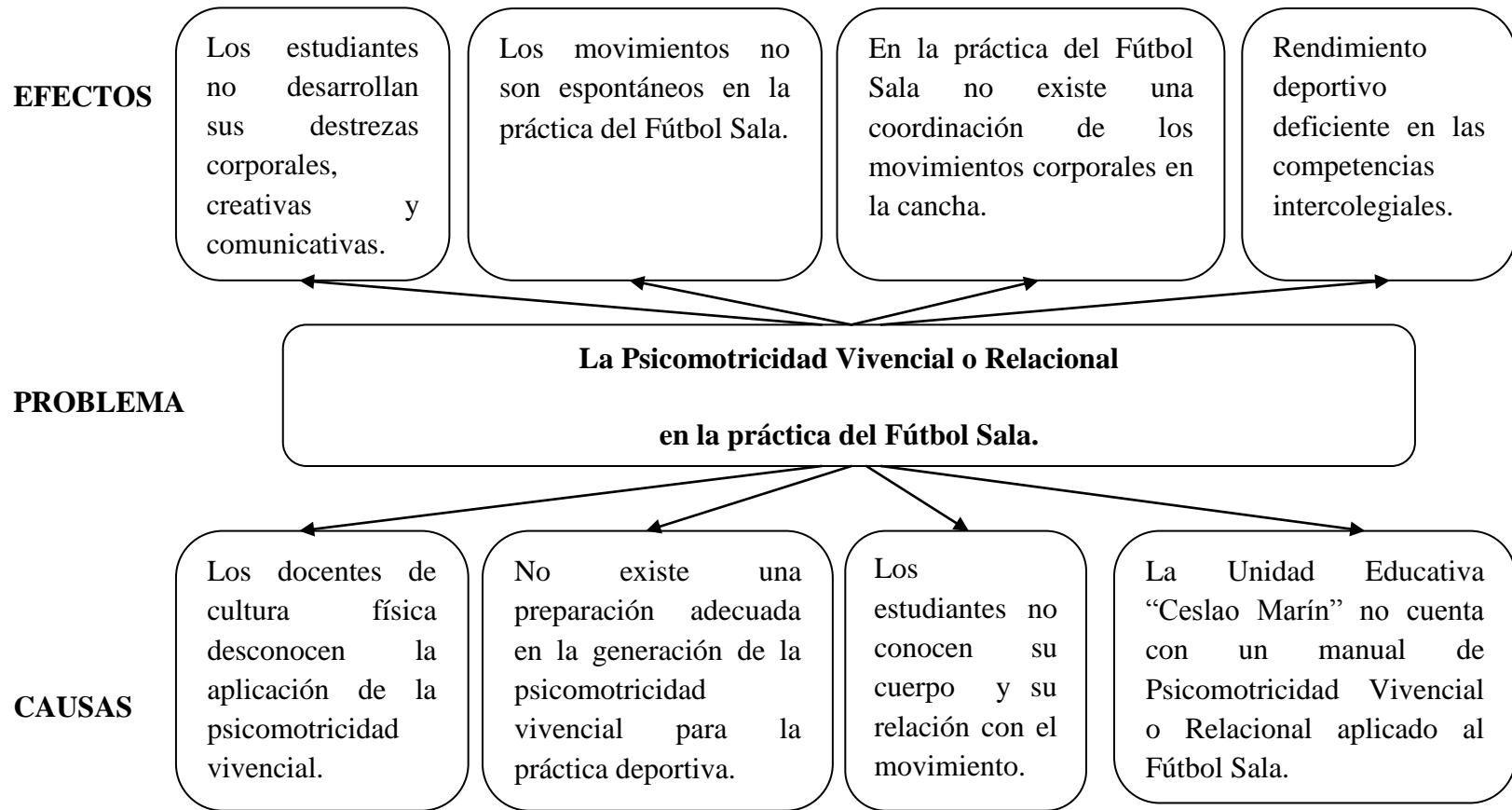
la calidad y equidad, como así también aprendizajes relevantes y significativos de los estudiantes de este sector. Francisco Retamales Muñoz, Rigoberto Rojas Carbullanca, José Eyzaguirre Plaza (Profesores Educación Física - U.C.M. Licenciados en Educación - U.C.M. Chile).

**En la Unidad Educativa “Ceslao Marín”**, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza, se busca una educación que comience de la vivencia, que use el descubrimiento progresivo de las nociones fundamentales y de sus múltiples combinaciones, que explote todas las posibilidades de expresión para desarrollar todas las estructuras que conforman al niño, planteándose como objetivos: el desarrollo de la creatividad, la comunicación y el pensamiento operatorio por cuanto se sigue en la práctica de la Educación Tradicional, sin mirar al estudiante en su totalidad. Al estudiante no se le permite desarrollar sus potencialidades para hacer frente a cualquier situación o estímulo que se produzca a su alrededor, de manera especial cuando práctica alguna disciplina deportiva, en el presente caso lo es el Fútbol Sala.

En la institución no se permite al niño desde edad temprana a tomar conciencia de su cuerpo, y mediante el juego libre y espontáneo desarrollar sus cualidades perceptivas motrices, manifestar su sentir variado a través de su expresión motriz y el lenguaje en la práctica deportiva de la disciplina del Fútbol Sala.

En el Fútbol Sala se debe desarrollar el movimiento como medio de aprendizaje pues al ser un deporte colectivo ayudaría al niño a relacionarse, y comunicarse entre sus compañeros de cancha, un inadecuado desarrollo corporal, psíquico o afectivo del niño traería alteraciones psicomotoras, que puedan ser síntomas de un problema.

### Árbol de Problemas



Cuadro #.1 Relación Causa-Efecto

**Elaborado por:** Edwin Francisco Villavicencio I.



### **1.2.2. Análisis Crítico.**

Los docentes de Cultura Física de la Unidad Educativa “Ceslao Marín” de la ciudad del Puyo, desconocen la aplicación de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional, por lo que los estudiantes no desarrollan sus destrezas corporales, creativas y comunicativas en todas las actividades físicas que realizan diariamente, especialmente cuando practican la disciplina del Fútbol Sala. Esto significa que los docentes se ven limitados en desarrollar su actividad corporal conociendo sus potencialidades y capacidades mentales que posee su cuerpo desde el punto de vista psicomotriz.

En la práctica deportiva no existe una preparación adecuada de la generación de la Psicomotricidad Vivencial, específicamente en la práctica del Fútbol Sala, no existe una coordinación de los movimientos corporales en la cancha, esto significa que todos los movimientos de agilidad, potencia, reacción, y relajación no son controlados o articulados mentalmente sino se los realiza de acuerdo a la predisposición del estudiante por jugar, poniendo en riesgo su estado físico, mental y estar expuesto a posibles lesiones en su organismo.

Los estudiantes no conocen su cuerpo y su relación con el movimiento, por lo que sus movimientos no son espontáneos en la práctica del Fútbol Sala, no existe una coordinación cuerpo-movimiento, esto se debe a que los jugadores desconocen el potencial psicomotriz de su cuerpo para realizar actividades deportivas, en el caso específico en la práctica del Fútbol Sala, en donde debe existir una relación cuerpo-mente-movimiento.

La Unidad Educativa “Ceslao Marín”, no cuenta con un manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento del Fútbol Sala, por lo que esperamos que este trabajo sirva de gran ayuda a los docentes de Cultura Física y a todos los estudiantes para que mediante su aplicación puedan adquirir un desarrollo más eficiente de sus capacidades físicas utilizándolo como una herramienta de ayuda psicomotriz, técnica, táctica y estratégica para poder practicar con total naturalidad este hermoso deporte como lo es el Fútbol Sala.

### **1.2.3. Prognosis.**

En el futuro en la práctica del Fútbol Sala de no existir una relación con la Psicomotricidad Vivencial o Relacional, los deportistas no desarrollaran sus destrezas, habilidades físicas y mentales porque en primer lugar los docentes de educación física, instructores, o directores técnicos desconocen la relación directa que existe lo físico con lo mental por ende no se aprovecha el potencial perceptivo, sensitivo, representativo y simbólico, por lo cual no sobresaldrán figuras en este deporte con un desarrollo integral.

### **1.2.4. Formulación del Problema.**

¿Cómo se trabaja la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en la práctica del Fútbol Sala con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza?

### **1.2.5. Preguntas Directrices.**

¿Se desarrolla Psicomotricidad Vivencial o Relacional con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”?

¿Cómo se práctica el Fútbol Sala con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”?

¿Se ha localizado alguna propuesta alternativa de solución al problema planteado de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional y Fútbol Sala?

### **1.2.6. Delimitación del objeto de la investigación.**

#### **1.2.6.1. Delimitación de contenido.**

**CAMPO:** Educativo-Deportivo

**ÁREA:** Psicomotricidad

**ASPECTO:** Psicomotricidad Vivencial o Relacional - Fútbol Sala

### **1.2.6.2. Delimitación Temporal:**

El trabajo de investigación se ejecuta con los estudiantes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo. Provincia de Pastaza.

### **1.2.6.3. Delimitación Espacial**

Se realiza en el periodo lectivo 2013 - 2014

### **Unidades de Observación:**

Docentes

Estudiantes.

## **1.3. Justificación**

**El interés** de la investigación es psico-deportiva, ya que se pretende analizar la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en la práctica del Fútbol Sala, de esta forma dotar a los docentes, instructores y entrenadores herramientas básicas y sencillas que les permitan aplicar dentro del desarrollo de esta disciplina y así los jugadores tengan esa idoneidad para desarrollar sus capacidades psicomotrices en relación a lo sensitivo, representativo y simbólico.

**La importancia** radica principalmente en un aporte psicológico a lo deportivo, con lo cual las personas inmersas en la práctica de esta disciplina puedan adquirir conocimientos básicos sobre lo importante que resulta conocer las ventajas de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional aplicada en las diferentes disciplinas deportivas, especialmente en el Fútbol Sala y así lograr un desempeño deportivo adecuado y eficaz en cada uno de sus integrantes.

**Es original** porque no se han hecho investigaciones similares en la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo. Provincia de Pastaza, que tengan relación a la Psicomotricidad Vivencial en la práctica del Fútbol Sala, con lo cual se pretende dar importancia a esta disciplina deportiva en la ciudad y cantón con buenos resultados deportivos.

**La factibilidad** es la que se cuenta con el aval de las autoridades de la institución y los docentes de educación física para cambiar la forma de realizar y estimular la práctica del Fútbol Sala en la ciudad del Puyo, con conocimientos diferentes dentro de las capacidades mentales y su relación directa con los movimientos corporales que realizan los deportistas en la cancha para obtener un eficiente desempeño.

**Los beneficiarios** constituyen todos y cada uno de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza, que tendrán la oportunidad de practicar el Fútbol Sala de una forma diferente con conocimientos básicos y técnicos de su cuerpo y sus potencialidades que puede desarrollar.

#### **1.4. Objetivos**

##### **1.4.1. Objetivo General**

- Desarrollar la Psicomotricidad Vivencial o Relacional a través del Fútbol Sala con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza.

##### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Evaluar el desarrollo de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”.
- Analizar cómo se practica el Fútbol Sala con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”.
- Proponer un Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica del Fútbol Sala.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes Investigativos**

Se ha visitado la biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, donde se ha podido encontrar trabajos de pregrado y posgrado en relación a la temática presentada, de alguna de las variables que se puso en el tema de investigación, de estos trabajos se sacaron las mejores conclusiones a las que llegan sus autores, para tener un fundamento teórico-científico, que permita realizar una investigación eficiente, eficaz y evidente. A continuación algunos de los temas: “Las Estrategias Metodológicas y su relación en el aprendizaje del Fútbol Sala en los estudiantes de la Unidad Educativa Liceo Policial Mayor Galo Miño Jarrín de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua”, su Autor el Lcdo. Christian Rogelio Barquín Zambrano.

En este trabajo las estrategias que se utilizan tienen ejercicios específicos y adecuados para el aprendizaje de la técnica del Fútbol Sala, la participación de los involucrados es importante para que el autor pueda aplicar diferentes formas de enseñanza con único fin de adaptar a los deportistas los diferentes ejercicios que se encuentran en esta guía que servirá de mucha ayuda para su aprendizaje y futuro desarrollo.

Los docentes o entrenadores pondrán en práctica sus conocimientos básicos y científicos de la forma más adecuada para que el deportista pueda desarrollarse de mejor manera y sacar adelante sus aptitudes y habilidades en el campo de juego, esto permitirá una formación de nuevos deportistas en el Fútbol Sala

Otro de los temas es, “La práctica del Fútbol como juego recreativo fomentando el desarrollo Psicomotriz de las niñas (os) del tercer año de Educación Básica de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús de la ciudad de Baños de Agua Santa 2009-2010”, su Autor el Sr. Gonzalo Antonio Villarreal Albán.

Como en toda institución educativa existen diferentes problemáticas y para abordar este tema el autor trata de realizar con los involucrados tabulaciones de la diferentes formas de investigar el tema y obtener los resultados esperados, así, de esta manera buscar las alternativas de solución que vengán a disminuir el impacto del problema, contando con el apoyo de las autoridades del plantel, alumnos del plantel, profesionales y demás personas, aplicando alternativas de solución, para mejorar el desempeño deportivo y psicomotriz; y así obtener una buena preparación del maestro y un buen desempeño laboral.

Otro de los temas investigados es “Los Fundamentos Técnicos de Futsala y su incidencia en el Aprendizaje Deportivo de personas con capacidades especiales de los Novenos años del Instituto de Educación Especial para defecitarios auditivos “Dr. Camilo Gallegos” del cantón Ambato, provincia de Tungurahua en el período Noviembre 2010 Marzo 2011”. Su Autor, Víctor Hugo Canseco Morillo.

Todas personas tenemos derecho a practicar el deporte que más nos gusta y es interesante poder mejorar el estilo de vida de los jóvenes que a pesar de su capacidades especiales pueden estar inmersos en actividades deportiva como lo es el Futsala y de esta manera no ser discriminados. La Práctica del Futsala vincula a la colectividad, mantiene alejado de los vicios y ayuda a su desarrollo motriz y aprendizaje deportivo.

Nuestra práctica psicomotriz se basa en dos principios importantes como lo son:

La globalidad y la expresividad psicomotriz: La globalidad se puede entender como el estrecho vínculo existente entre las diversas estructuras que conforman al hombre como lo son su estructura somática, afectiva y cognitiva. Debemos entonces considerar al niño como un ser global que debe expresarse sin mutilación, dando significado a todos los parámetros de su entorno.

Del mismo modo, el niño al establecer una relación con sus iguales y con el mismo mediante acciones corporales, está poniendo de manifiesto su expresividad psicomotriz. El niño aprende del mundo, recoge un sinnúmero de elementos que

posteriormente irán conformando sus diversas estructuras motrices y cognitivas. Dentro de las tareas metodológicas de la Psicomotricidad Vivencial se deben distinguir tres condiciones:

Un ajuste a la expresividad del niño, condición que habla de los procesos formativos globales del ser humano y el respeto a la manera de ser de cada uno.

Un sistema de actitudes y de acción por parte del especialista (profesor). Éstas se refieren a la persona, que es facilitadora y un agente segurizante que permite que la personalidad del niño se exprese de manera espontánea.

La tecnicidad o competencias técnicas que debe lograr el profesor, y que constituye, parte de la preparación del especialista y que junto con una formación personal y práctica forman una trilogía en donde todos sus componentes se han de desarrollar simultáneamente. (<http://www.efdeportes.com/>).

Se emplearan los recursos técnicos y tecnológicos que tenemos en la actualidad, en el caso específico las Nuevas Tecnologías de Comunicación y la Información, así como bibliografía científica de libros, textos, folletos entre otros.

## **2.2. Fundamentaciones**

### **2.2.1. Fundamentación Filosófica**

El investigador para realizar el trabajo se ubica en el paradigma filosófico crítico-propositivo. De acuerdo con HERRERA, L (2008), “**critico porque cuestiona los esquemas molde de hacer investigación que están comprometidas con la lógica instrumental del poder...**” (p.20), ya que actualmente la sociedad está en una etapa de transformaciones en la educación debido a los profundos cambios sociales por lo que atraviesa. “**Propositivo en cuanto la investigación no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y pro actividad**”. (p.20).

Tomando en cuenta lo que dice este autor se puede indicar que se criticará la inadecuada práctica del Fútbol Sala sin el desarrollo de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional, pero a más de esto se procederá a proponer una solución a este problema, que se ha encontrado en este sector donde se ha realizado nuestra investigación para que de esta forma sea beneficiado el colectivo pedagógico en general.

En el presente trabajo de investigación se podrá también desarrollar la práctica del Fútbol Sala con la Psicomotricidad Vivencial, a través de los valores humanos como la disciplina, la puntualidad, el respeto, que son ejes para realizar cualquier actividad física o diaria, los estudiantes además de desarrollar esta práctica aprenden a desenvolverse en su entorno pedagógico, social y deportivo.

### **2.2.2. Fundamentación Legal**

Este trabajo legalmente asume las orientaciones en la Ley del Deporte Registro Oficial y en la Constitución del Ecuador en vigencia, a través de los artículos:

#### **Ley del Deporte, Educación Física y Recreación**

**Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

#### **Constitución de la República del Ecuador Asamblea Constituyente 2008**

**Art. 82.-** El deporte y la familia, el Estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permitan la manifestación de dichas actividades”

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá, y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la cultura física y la recreación, como actividades que contribuyan a la salud, formación y desarrollo integral de las personas, impulsará



el exceso masivo al deporte y las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial, auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, y fomentar la participación de personas con discapacidad.

### **2.2.3. Fundamentación Teórica-Científica**

#### **Psicomotricidad Vivencial**

"La acción y el desarrollo del pensamiento en el niño", la importancia de la libertad de acción, en condiciones de seguridad material y afectiva, para que de una forma progresiva pueda acceder al pensamiento, ya que cuando el niño está actuando, está pensando y estableciendo multitud de conexiones y si ha podido satisfacer su curiosidad hacia el mundo que le rodea, esta curiosidad se convertirá más tarde en curiosidad intelectual. Como dice el propio Aucouturier, **“se da el paso del placer de actuar al placer de pensar. La condición indispensable para la acción es que el niño se sienta seguro, y esa seguridad la adquiere gracias a la calidad de los cuidados que recibe de sus padres y posteriormente de otros posibles cuidadores”**.

El niño realiza un largo recorrido que le lleva de la acción al pensamiento. Para acceder al pensamiento hay varios momentos clave, desde antes del nacimiento hasta los 6 ó 7 años.

El bebé tiene necesidad de sus padres, que le prestan su pensamiento, piensan en el niño antes de que nazca y, cuando nace, con sus cuidados crean las condiciones indispensables para la acción. Durante los cuidados se trata de actuar con el niño y no sobre él, así vive en su cuerpo la seguridad que le va a permitir más adelante alejarse de los padres para actuar y pensar por sí mismo. Respetar la acción del niño en unas condiciones de seguridad material y afectiva le da confianza y le permite afirmarse. La agresividad tiene su origen en las tensiones que no se han calmado porque el niño no ha sido atendido.

El niño debe tener la posibilidad de descubrir y redescubrir el mundo persistentemente, de repetir sus acciones: está afirmando su deseo de vivir, el placer de conocer. Crea, manipula los objetos, repite, los observa y compara, los memoriza... El niño piensa la acción actuando, por lo tanto ACTUAR ES PENSAR: el niño sabe antes de saber.

El placer de la acción abre al niño a la capacidad de aprender por sí mismo, de atender a su curiosidad, que en el futuro se convertirá en curiosidad intelectual. Progresivamente se va desvinculando de sus propias experiencias y emociones y puede parar la acción para encontrar el placer de pensar sin actuar. Para llegar a este momento debe haber estado al menos 5 ó 6 años en la acción, así el niño llega a un movimiento del pensamiento. Si este proceso se acelera, supone el fracaso del conocimiento.

### **Expresión Corporal**

Puede definirse como la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos.

### **Características de la expresión corporal**

Escasa o inexistente importancia asignada a la técnica, o en todo caso ésta, no concebida como modelo al que deben llegar los alumnos. A veces se utilizan determinadas técnicas pero como medio no como fin.

Finalidad educativa es decir tiene principio y fin en el seno del grupo sin pretensiones escénicas.

El proceso seguido y vivido por el alumno es lo importante, desapareciendo la "obsesión" por el resultado final que aquí adquiere un segundo plano.

El eje que dirige las actividades gira en torno al concepto de habilidad y destreza básica y con objetivos referidos a la mejora del bagaje motor del alumno.

Las respuestas toman carácter convergente ya que el alumno busca sus propias adaptaciones.

Profundizando algo más en la definición dada de Expresión Corporal diremos que se trata de la Actividad Corporal que estudia las formas organizadas de la expresividad corporal, entendiendo el cuerpo como un conjunto de lo psicomotor, afectivo-relacional y cognitivo, cuyo ámbito disciplinar está en periodo de delimitación; se caracteriza por la ausencia de modelos cerrados de respuesta y por el uso de métodos no directivos sino favorecedores de la creatividad e imaginación, cuyas tareas pretenden la manifestación o exteriorización de sentimientos, sensaciones e ideas, la comunicación de los mismos y del desarrollo del sentido estético del movimiento.

Los objetivos que pretenden son la búsqueda del bienestar con el propio cuerpo (desarrollo personal) y el descubrimiento y/o aprendizaje de significados corporales; como actividad tiene en sí misma significado y aplicación pero puede ser además un escalón básico para acceder a otras manifestaciones corpóreo-expresivas más tecnificadas.

### **Finalidad de la expresión corporal**

“La Expresión Corporal tiene una doble finalidad: por un lado sirve como base de aprendizajes específicos y por otro, fundamentalmente tiene un valor en sí misma ya que colabora en el desarrollo del bagaje experimental del niño”. WEICHERT Willibald 1992.

Tiene una doble finalidad mejorar en el desarrollo del aprendizaje de los niños y por otro lado estudia la forma de experimentar los movimientos que realiza el niño con el cuerpo.

El contenido de la Unidad Expresión Corporal casi en forma ideal relaciona el físico motor con el afectivo intelectual, basándose en actividades que requieren como dominio principal la creación del niño.

“En el deporte el cuerpo es medio para competir, medir y disfrutar movimientos en los cuales la atención del niño y del atleta generalmente es fuera de él en la actividad misma, en habilidades, capacidades y sobre todo en sus resultados (ser campeón). En la expresión y creación corporal el cuerpo principalmente no es el medio para lograr algo fuera de él, en este tema el cuerpo es el centro de atención, observación e interés para ver qué pasa en y con él en la actuación del niño. Pasando por esta fase de experimentación del cuerpo en la unidad, el cuerpo y el movimiento vuelven a ser medio para la imitación, expresión, pantomima y dramatización” GUDIÑO Marco 1992.

Es el deporte que desarrolla las destrezas, habilidades y capacidades que disfrutan y mantienen la atención de los estudiantes para poder lograr la imitación de los movimientos que observan.

### **Coordinación**

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

### **Precisión**

A edad temprana, los chicos tienden a patear el balón en dirección a sus compañeros sin pensarlo demasiado. Pero al irse constituyendo las habilidades, los jugadores empiezan a mirar y tener presentes a sus compañeros antes de hacer un pase. De manera correspondiente, los que reciben el pase van a responder con un contacto visual para asegurar que quieren el pase del balón. El pase pasará a ser más una responsabilidad y los jugadores deben abstenerse del pase cuando las líneas de pase son inadecuadas para sus habilidades.

El pase es una herramienta con un gran potencial creativo y no siempre se dirige a los pies del compañero. Los jugadores imaginativos apuntan el balón a lugares en donde el compañero puede alcanzarlo antes que el contrario.

Un jugador puede pasar el balón bien sea a los pies del compañero o a un espacio abierto donde pueda ser retomado. Los dos métodos son efectivos y aplicables a situaciones particulares. El pase al frente de un jugador en movimiento es requerido cuando éste está a la mitad de una carrera. Cuando un compañero está inmóvil, el balón sólo puede dirigirse a sus pies. Es muy común que veamos en un partido que haya pases sin dirección bien sea porque el receptor falla en moverse o porque el pasador malinterpreta la iniciación de una carrera. De quién es la falta es irrelevante en estos casos, pero debemos ocuparnos de la situación y reducir el margen de error. Desde el punto del jugador que hace el pase, la precisión se puede incrementar por una buena aproximación y control del balón. Eso sin embargo consume tiempo, lo cual puede ser muy costoso.

### **Entrenamiento de Fútbol**

El entrenamiento de futbolistas, implica por parte de los entrenadores de fútbol una práctica constante de repetición de las técnicas para fútbol en sus dirigidos. De esta manera, a través de la repetición, observación y visualización se pueden lograr técnicas de fútbol depuradas.

### **Manejo del Balón**

La capacidad para manipular el balón y prepararlo para otras técnicas de fútbol (tales como disparar o hacer un pase) es una de las más esenciales en el fútbol. Casi todos los jugadores famosos son conocidos por tener un gran manejo del balón. Los entrenadores de fútbol, repiten en los entrenamientos de futbolistas que sólo puede lograrse con incontables horas de entrenamiento.

## **Recepción**

Cuando esté corriendo a un lugar en particular, es mejor redirigir el balón en su trayectoria en vez de detenerlo por completo. Tenga como objetivo el hacer contacto con la parte media o superior del balón. Golpee ligeramente el balón en la dirección que quiere enviarlo. Los entrenadores de fútbol, no se cansan de repetir que los buenos futbolistas llevan el balón lejos de los contrarios más cercanos. Esto les da tiempo extra al mantenerlos un paso más lejos de las posiciones.

## **Control**

El control se usa por lo general cuando el balón va muy rápido para redirigirlo con un sólo toque. Trate de mantener su cadera abierta en la dirección de donde viene el balón. Coloque la parte receptora en la trayectoria del balón. Relaje los músculos de esa parte del cuerpo, y amortigüe el balón. Cuando esté amortiguando ligeramente retire el cuerpo en la dirección opuesta a la que lleva el balón.

La forma más fácil de practicar el manejo es con otro jugador él puede lanzar el balón con sus manos o pateándolo después de tocar el balón, usted debe pasárselo de nuevo. El manejo también puede practicarse contra una pared. Simplemente párese a unos 2-3 metros (10 pies) de la pared y patee el balón contra esta. Usted debe recibir/controlarlo cuando éste rebota. Este ejercicio le da la oportunidad de trabajar además en su técnica de pateo y manejo. Mientras se va acostumbrando, trate de usar los dos pies y empiece a levantar el balón.

## **Diferentes métodos de manejo**

Los entrenadores de fútbol utilizan durante los entrenamientos diferentes métodos de manejo: Borde interno del pie, Borde externo del pie, Planta del pie, Empeine, Muslo, Pecho y Cabeza.

### **Borde interno del pie**

Su pie de apoyo debe estar ubicado a 45-90 grados de la trayectoria del balón. Descanse todo su peso en éste pie y reciba el balón con el arco del pie. Al momento del contacto, amortigüe el balón moviendo el pie en la misma dirección que llevaba el balón. En vez de controlar el balón usted puede querer redirigirlo. Para hacerlo, simplemente rote su pie receptor en la dirección deseada.

### **Borde externo del pie**

Esta técnica es útil cuando el balón está pasando frente a usted de un lado a otro. En vez de girar su cuerpo de acuerdo a la trayectoria, usted puede controlarlo usando esta técnica. Simplemente estire el pie a la trayectoria del balón e intercéptelo con la parte externa del pie. Eso funcionará bien considerando que la parte externa de su pie tiene una gran superficie.

### **Planta del Pie**

Simplemente coloque su pie en el balón con la punta del pie ligeramente elevada. Debido a la velocidad del juego moderno, el control con la planta del pie es raramente aplicado a pases de manejo. Sin embargo es útil para driblear. Los jugadores lo usan para detener el balón antes de cambiar la dirección o incorporarlo en movimientos más elaborados.

### **Empeine**

Esta técnica es útil cuando el balón le cae desde un ángulo pronunciado. Mientras mantiene los ojos en el balón, muévase rápidamente a su trayectoria de tal forma que no tenga que estirarse mucho para controlarlo. Equilibre su peso en una pierna de apoyo mientras amortigua el balón con su otra pierna. Antes de que el balón llegue, estire el tobillo de su pierna de control mientras relaja los músculos de la misma pierna. El balón deberá ser controlado con la parte superior del pie. En el momento del contacto, retire su pie de control doblando el tobillo y la rodilla. Esto deberá bajar el balón justo en frente suyo.

## **Muslo**

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

## **Pecho**

El pecho proporciona el área más grande para controlar o recibir un balón. Cuando lo use para manejo, estire sus manos y flexione sus músculos. Para amortiguar el balón necesitará arquear su espalda un poco. También puede que necesite doblar sus rodillas o saltar con el fin de alinear su pecho con la altura del balón.

## **Cabeza**

Ajuste su cuerpo como si fuera a cabecear el balón. En vez de cabecear el balón, simplemente intercepte su trayectoria usando la superficie del frente de su cabeza justo debajo del inicio del cabello. Justo antes de hacer contacto, voltee su cabeza en la dirección que quiere que el balón se vaya (recepción). Si sólo quiere pasar el balón a sus pies (control) no gire su cabeza, en cambio doble sus piernas e incline hacia adelante la parte superior de su cuerpo.



### 2.3. Categorías Fundamentales

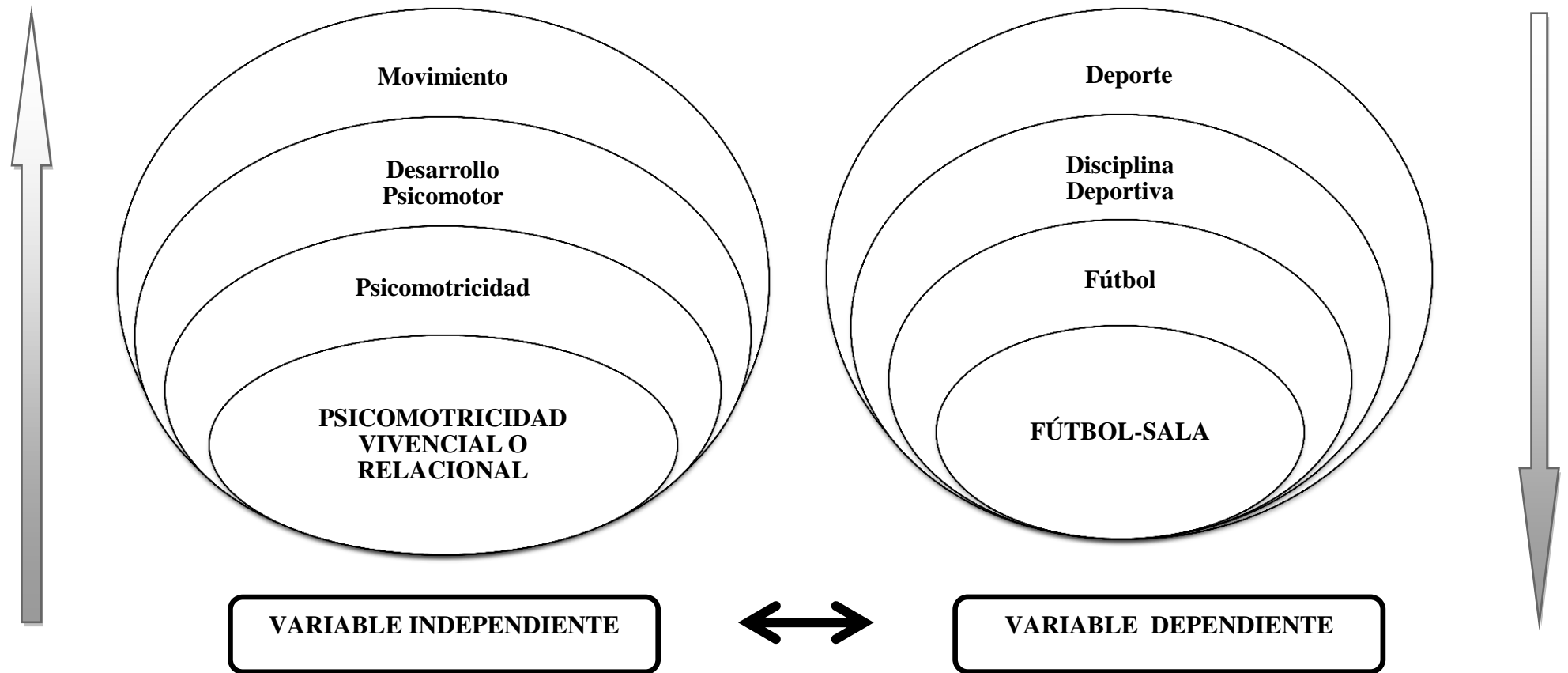
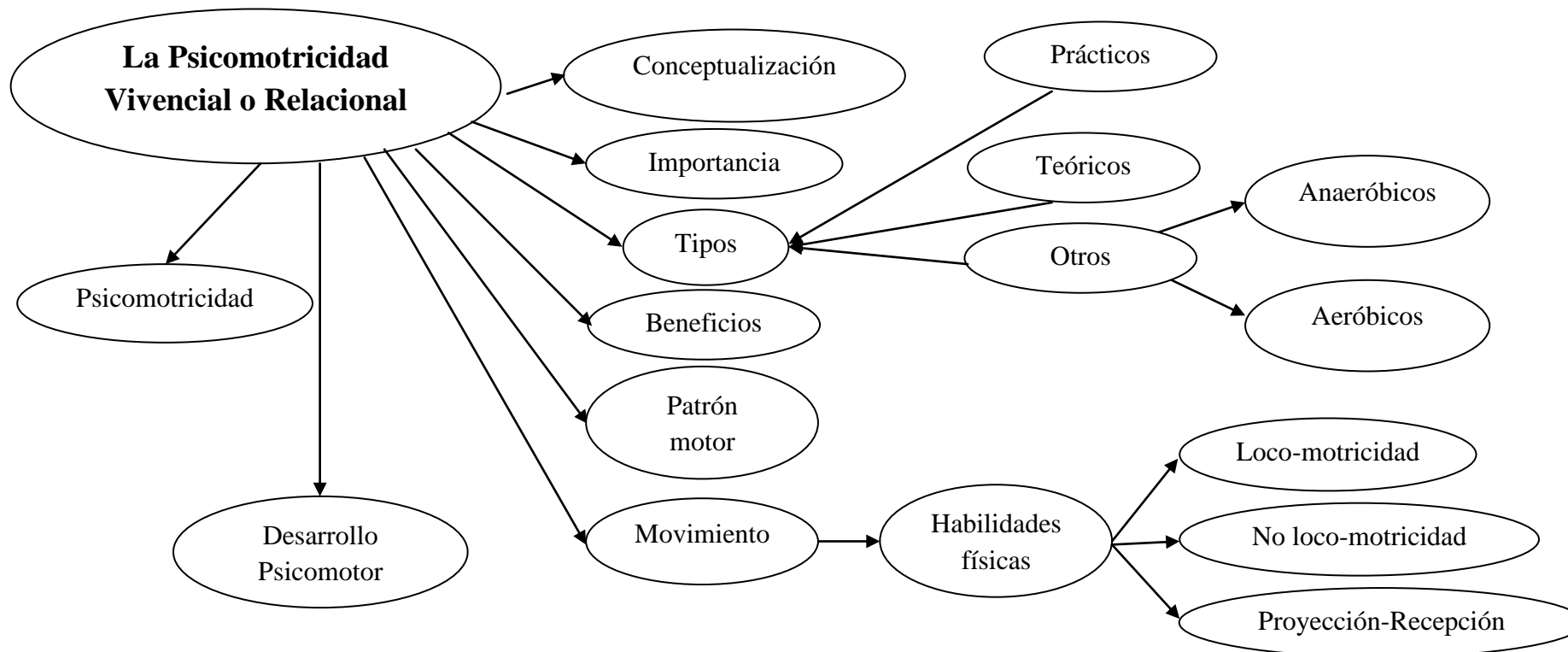


Gráfico #: 1 Inclusiones Conceptuales

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

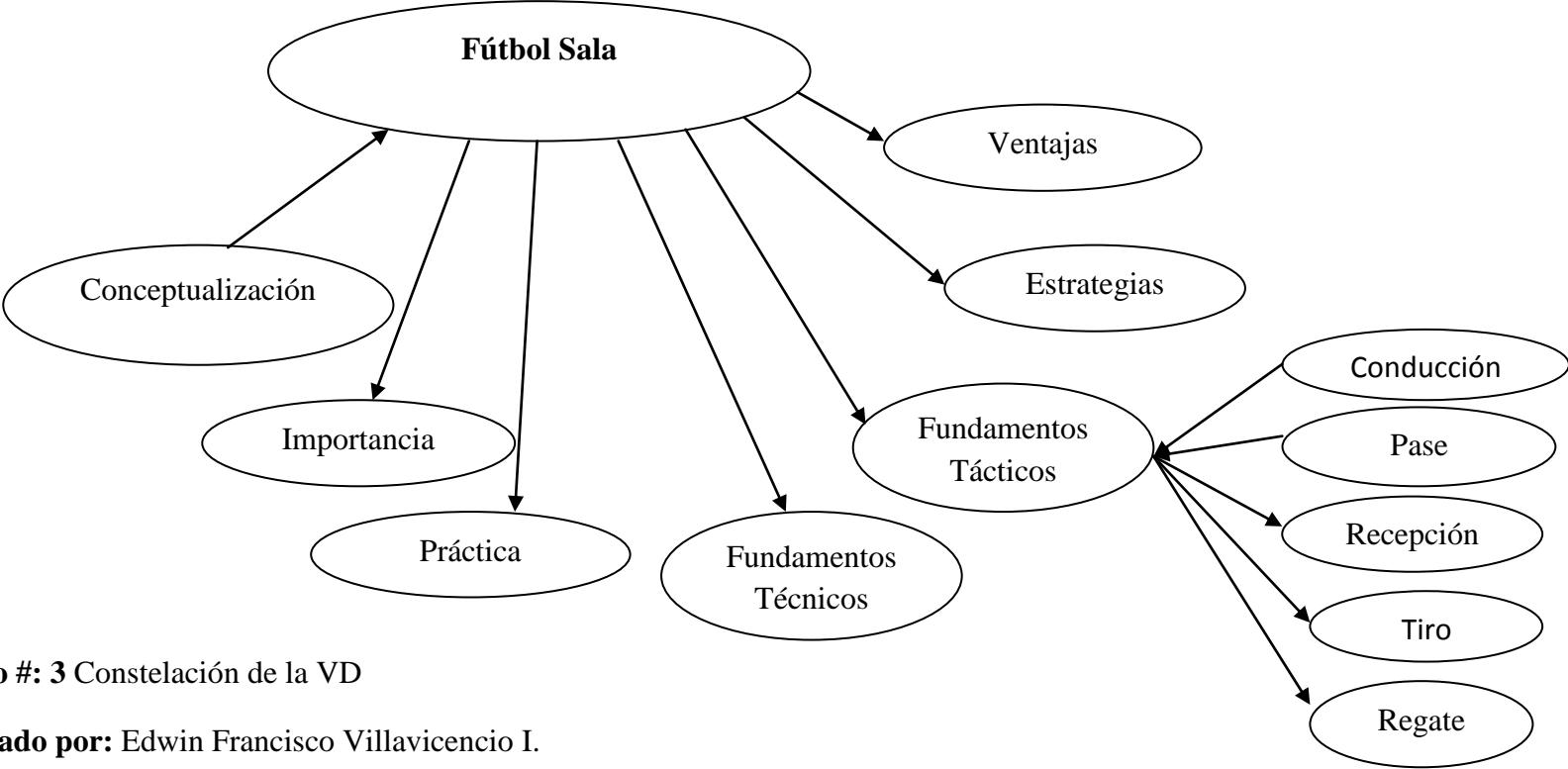
## Constelación de Ideas de la Variable Independiente



**Gráfico #: 2** Constelación de la VI

**Elaborado por:** Edwin Francisco Villavicencio I.

**Constelación de Ideas de la Variable Dependiente**



**Gráfico #: 3** Constelación de la VD

**Elaborado por:** Edwin Francisco Villavicencio I.

## 2.4. Fundamentación Teórica

### Variable Independiente.

### Psicomotricidad Vivencial o Relacional

#### Psicomotricidad

Según BERRUAZO (2005), la Psicomotricidad es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, etc.

La Psicomotricidad en los niños se utiliza de manera cotidiana, los niños la aplican corriendo, saltando, jugando con la pelota. Se pueden aplicar diversos juegos orientados a desarrollar la coordinación, el equilibrio y la orientación del niño, mediante estos juegos los niños podrán desarrollar, entre otras áreas, nociones espaciales y de lateralidad como arriba-abajo, derecha-izquierda, delante-atrás.



**Gráfico. Materiales de Psicomotricidad**  
<https://www.google.com.ec/search?q=psicomotricidad>

En síntesis, podemos decir que la Psicomotricidad considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación del ser humano con los demás, desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad, puesto que el niño no solo desarrolla sus habilidades motoras; la psicomotricidad le permite integrar las interacciones a nivel de pensamiento, emociones y su socialización.

## **Importancia y beneficios de la Psicomotricidad**

En los primeros años de vida, la Psicomotricidad juega un papel muy importante, porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de los niños y las niñas. A nivel motor, le permitirá al niño dominar su movimiento corporal. A nivel cognitivo, permite la mejora de la memoria, la atención y concentración y la creatividad del niño. A nivel social y afectivo, permitirá a los niños conocer y afrontar sus miedos y relacionarse con los demás.

## **Desarrollo Psicomotor**

Hay un orden definido para la adquisición de destrezas motrices y la habilidad de moverse deliberada y acertadamente. Las habilidades van de lo simple a lo complejo. Primero, el niño alza objetos relativamente grandes con toda su mano. Luego, gradúa el uso de pequeños movimientos como de pinza con su pulgar y su índice para alzar objetos muy pequeños. Después de que ha logrado control sobre movimientos separados de los brazos, manos, piernas y pies, será capaz de coordinar todos estos movimientos para poder caminar.

La habilidad para caminar y la precisión para agarrar, son dos de las habilidades motrices más distintivas de los humanos, ninguna de las cuales están presentes en el momento de nacer.

Al nacer, el bebé puede voltear la cabeza de lado a lado cuando está acostado hacia arriba y, cuando está boca abajo, puede levantar la cabeza lo suficiente como para voltearla. Primero domina el elevar la cabeza mientras que está boca abajo; luego mantiene su cabeza derecha cuando se le sostiene, y después levanta la cabeza cuando está boca arriba. Durante sus primeros 2 ó 3 meses continúa elevando la cabeza más alto y, alrededor de los 4 meses, puede mantenerla derecha cuando se le ayuda o cuando se lo mantiene sentado.

Aproximadamente a los 3 meses y medio, el bebé puede agarrar un objeto de tamaño no muy grande, aunque todavía tiene dificultad para agarrar cualquier cosa que sea mucho más pequeña. Alrededor de los 7 meses, las manos están lo suficientemente coordinadas como para poder alzar un guisante de la bandeja de su silla de comer, haciendo uso solamente de un movimiento como de pinza. A los 14 meses puede construir una torre de dos cubos; alrededor de los dos años puede agarrar una taza y beber de ella; aproximadamente 3 meses antes de su tercer cumpleaños, puede copiar un círculo, bastante bien.

A los 3 meses, después de un cuarto de año como prisionero de la gravedad, el bebé empieza a rodar sobre sí mismo a propósito, primero de su estómago a la espalda y más tarde de la espalda al estómago. Los bebés aprenden a sentarse ya sea levantándose por sí mismos, ya sea cuando están acostados o dejándose caer cuando están de pie.

El bebé promedio puede sentarse sin apoyo entre los 5 y 6 meses y puede adoptar una posición de sentado sin ninguna ayuda, dos meses más tarde. Alrededor de los 6 meses aproximadamente, empiezan a moverse por todas partes en forma muy variada y bajo su propia cuenta y riesgo. Se mueven sobre el estómago, empujan el cuerpo con los brazos y arrastran con dificultad los pies detrás de ellos. A veces, sentados, corren rápidamente, empujándose hacia delante con los pies y las manos. La mayoría de los bebés ya se desenvuelven por todas partes con bastante propiedad alrededor de los 9 ó 10 meses.

Alrededor de los 10 meses, después de unos 4 meses de práctica parándose con el apoyo de cualquier objeto, puede soltarse y pararse solo. Alrededor de dos semanas antes del primer cumpleaños, se pone de pie correctamente por sí mismo.

### **Movimiento**

Partiendo de lo conceptual se dice que “El movimiento es un fenómeno físico que se define como todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el

espacio, con respecto al tiempo y a un punto de referencia, variando la distancia de dicho cuerpo con respecto a ese punto o sistema de referencia, describiendo una trayectoria”.

Pero el movimiento nace a muy temprana edad en el niño, consciente e inconscientemente, por ello diríamos que la motricidad responde al movimiento que realizamos a cada momento, el movimiento siempre está presente en la actividad psicomotriz constituyen el proceso de desarrollo integral del niño.

Jean Piaget (Francia 1947), afirma que la inteligencia del niño se construye en base a la actividad motriz, es decir a partir del movimiento. Señala que todo conocimiento y aprendizaje se centra en la acción que el niño ejerce sobre el medio a través de sus acciones, es por ese motivo que el objetivo principal de la psicomotricidad es el desarrollo de las posibilidades motrices.

### **Conceptualización de Psicomotricidad Vivencial o Relacional**

"Movimiento al servicio de hacerse hombre entre hombres, movimiento para sentir el amor y el rechazo, para entender el yo y el otro, para situarse como vivo y cambiante en el tiempo, para desplazarse en un espacio y para manipular objetos donde se discriminaran primero relaciones concretas y luego abstractas”"cualquier tipo de conocimiento construido, tiene una estrecha relación con la inteligencia y la afectividad, estas últimas dependen íntimamente de la vivencia corporal y motriz." BERNARD AUCOUTURIER, (Francia 1934).

### **¿Qué es la Psicomotricidad Vivencial?**

Esta disciplina parte de un concepto diferente de la educación del niño. En la actividad de psicomotricidad, el niño es el eje central de su propio proceso de aprendizaje y el psico-motricista es simplemente el mediador en este proceso de aprender. Se parte de que el niño es un ser global y por ello en el colegio se ha de atender a todas las dimensiones de su ser. Este tipo de psicomotricidad, integrada dentro del horario escolar, aporta una visión amplia del desarrollo global de cada

alumno, permitiendo observar su evolución no sólo a nivel cognitivo o intelectual, sino también a nivel emocional, afectivo y social. Los psico-motricistas son los “vigilantes” del desarrollo de cada niño por así decirlo, pudiendo detectar y prevenir dificultades e intervenir siempre que se considere necesario, para que ese desarrollo sea lo más favorable posible.

## **Fundamentos teóricos y prácticos de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional**

### **Fundamentos teóricos**

Nuestra práctica psicomotriz se basa en dos principios importantes como lo son:

**La globalidad y la expresividad psicomotriz:** La globalidad se puede entender como el estrecho vínculo existente entre las diversas estructuras que conforman al hombre como lo son su estructura somática, afectiva y cognitiva. Debemos entonces considerar al niño como un ser global que debe expresarse sin mutilación, dando significado a todos los parámetros de su entorno.

Del mismo modo, el niño al establecer una relación con el mismo y con sus iguales mediante acciones corporales, está poniendo de manifiesto su expresividad psicomotriz. El niño aprende del mundo, recoge un sinnúmero de elementos que posteriormente irán conformando sus diversas estructuras motrices y cognitivas. Dentro de las tareas metodológicas de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional se deben distinguir tres condiciones:

Un ajuste a la expresividad del niño, condición que habla de los procesos formativos globales del ser humano y el respeto a la manera de ser de cada uno.

Un sistema de actitudes y de acción por parte del especialista (profesor). Éstas se refieren a la persona, que es facilitadora y agente segurizante que permite que la personalidad del niño se exprese de manera espontánea.



La tecnicidad o competencias técnicas que debe lograr el profesor, y que constituye, parte de la preparación del especialista y que junto con una formación personal y práctica forman una trilogía en donde todos sus componentes se han de desarrollar simultáneamente.

### **Fundamentos Prácticos**

El fundamento práctico de la Psicomotricidad propuesta es el juego, el cual es más que una simple diversión, es la manera propia del niño para expresar sus sentimientos, de descubrir el mundo, de interactuar con su cuerpo, sus iguales y con los objetos. A través de él, podrá interpretar el mundo y consolidar sus aprendizajes. Piaget, considera al juego como una simple asimilación funcional, en la cual todos los comportamientos que pueda tener el niño son susceptibles de convertirse en juego cuando se repiten por asimilación pura, es decir, por simple placer funcional. El juego es el complemento de la imitación al principio y luego aparece por medio del ejercicio de las actividades por el solo placer de dominarlas y extraer de allí un sentimiento de vultuosidad o potencia.

Podemos distinguir tres grandes estructuras que caracterizan el juego infantil:

**El juego de ejercicio o juego sensorio motriz (0 - 2 años)**, el cual es el primero en aparecer y es el que caracteriza el desarrollo pre-verbal, estos juegos provocan asimilación funcional como una manera de obtener placer del movimiento.

**El juego simbólico (2 - 7 años)**, el cual surge junto al lenguaje, el niño comienza a representar estructuras y formas ausentes, transforma la realidad y le da vida a los objetos.

**El juego de reglas o juego cognitivo**, aquí el niño comienza a establecer relaciones sociales e inter-individuales, se constituye principalmente durante los 7 a 12 años de edad.

**El juego surge de una necesidad natural**, que nos permite desarrollar nuestro ser físico, intelectual y espiritual, ya que nos provee de un sinnúmero de situaciones que nos llevan a poner en práctica nuestras habilidades, permitiendo de esta manera provocar cambios, reafirmar, y complementar nuestras potencialidades en permanente desarrollo.

Esta cualidad no es propia de los seres humanos y se encuentra presente en la mayoría de integrantes del reino animal. Podemos deducir que el juego se presenta como una estructura básicamente educativa, que es la base de nuestro estudio. Podemos rescatar de diversas caracterizaciones:

El juego es placer, es conducta, es aprendizaje, es libertad, es comunicación, permite pasar de lo sensorio motriz a lo lógico concreto, permite la socialización y conformar la identidad social, permite la construcción del esquema corporal, imagen corporal y concepto corporal (conciencia corporal).

Para propiciar una orientación significativa del juego se crean dentro de la práctica Psicomotriz Vivencial estrategias destinadas a estimular cada uno de los aspectos del desarrollo del niño. Estas estrategias son:

**Los espacios, que están fuertemente ligados al juego del niño.**

**El espacio del placer Sensoriomotor.**

**El espacio del juego simbólico.**

**El espacio cognitivo o de construcción.**

Los materiales que están presentes en los diferentes espacios, ayudan al niño a descubrir su expresividad psicomotriz.

La sala, gimnasio o campo, es el lugar físico donde se obtienen los espacios para realizar las actividades, el juego es permitido, pero a través de un asegurador.

## **Psicomotricidad y placer sensorio motriz**

El placer es el elemento más significativo, es el mecanismo principal para lograr los objetivos propuestos, el placer es también fundamental para lograr la internalización y descubrimiento de los niños.

**Según Valdés** (Talca, junio 1999), es común relacionar el placer Sensoriomotor con actividades motrices tales como correr, andar, saltar, o trepar, es decir, actividades orientadas hacia el espacio y los objetos exteriores del niño. **“Sin embargo estamos pocos acostumbrados a vincular el placer sensorio motriz a actividades motrices centradas en las sensaciones corporales de origen propioceptivo. El placer Sensoriomotor es la expresión evidente de la “unidad”, de la personalidad del niño, puesto que crea la unión entre las sensaciones corporales y los estados tónicos-emocionales, y permite el establecimiento de un proceso formativo global”**. La Psicomotricidad, en cuanto es la disciplina que estudia desde un enfoque global la particular manera de ser y estar en el mundo, el niño, va a propiciar vivencias sensoriomotrices necesarias para hacer de los aprendizajes, procesos más auténticos y significativos para él.

El placer sensorio motriz: para comprender mejor aún lo que es el movimiento, debemos hacer análisis desde la perspectiva de la filogenia, a los orígenes de la vida. No hay vida sin movimiento y la suspensión de su movimiento, para cualquier materia viva es la muerte. En principio, el movimiento es interno, incesante, de la materia viva; en la evolución filogenética, se añade y asocia a ese movimiento biológico, el movimiento dirigido hacia el exterior, orientado por el deseo, la nutrición y el desplazamiento. Entonces, si aplicamos el principio de necesidad biológica de movimiento, podemos concluir que se puede crear a partir de ahí mismo toda organización física hecha de deseos, satisfacciones y placeres.

Como todos los organismos, el hombre se mueve a alguna parte porque necesita cosas; cosas que no tiene y que le hace falta para existir. Según se explica en

manuales de psicología, la carencia de estas provoca en los organismos alteraciones internas, desequilibrios y tensiones que se traducen en movimientos, en actos instrumentales encaminados a conseguir del ambiente exterior lo que falta en el interior. Una vez conseguido esto, la “inquietud descansa”. En rigor, esto es lo que ocurre: al conseguir lo que necesita el organismo recupera el equilibrio interior que eventualmente ha sido alterado por la falta de lo necesario y en consecuencia, cesa la búsqueda.

A ello hay que añadir que, cuando el molesto desequilibrio que provocan las necesidades se elimina o reduce, el sujeto experimenta un placer que sirve de gratificación, esto es, de recompensa a los esfuerzos del organismo.

Para Piaget la actividad sensoriomotora tendría significaciones que se referirían a las actividades motrices y significantes (o contenidos) que se relacionan con el elemento sensorial. El conocimiento para Piaget es primeramente “una acción sobre el objeto”. Para él todos los mecanismos cognoscitivos reposan sobre la motricidad. Sin embargo, como se aclara, lo que Piaget entiende como motricidad no es el acto motor, sino la acción en su conjunto, es decir la praxias motrices. Así como el niño nace con una serie de mecanismos sensorio motores “instalados” y la inteligencia verbal o reflexiva se apoya sobre una inteligencia práctica o sensorio motriz. Con ello reconoce la función significativa del período Sensoriomotor en el desarrollo de las estructuras cognitivas.

El profesor Bernard AUCOUTURIER, según VALDÉS (1998), reconoce que el niño tiene necesidades fisiológicas para vivir y que estas necesidades sean satisfechas para sentir agrado; esta satisfacción es agradable en todos los aspectos, a nivel neuronal y mental; en todo el cuerpo se vive la satisfacción. Es así, como para AUCOUTURIER el placer sensorio motriz es una excitación somática que tiene representaciones psíquicas en el individuo. Sin embargo, el placer sensorio motriz debe ser reconocido como la plataforma, como el camino real del cambio en el niño, ya que es la expresión más evidente de la “unidad” de la personalidad

del niño, puesto que crea la unión entre las sensaciones corporales y los estados tónico-emocionales y permite el establecimiento de la globalidad, una globalidad total en la cual el educador debe respetar del niño su sensomotricidad, su emocionalidad, su sexualidad, su tiempo, su manera absolutamente original de ser y estar en el mundo, de vivirlo, de descubrirlo, de conocerlo, todo esto a la vez.

Debemos reconocer, además que el placer sensorio motriz no evoluciona sino existe una intensa movilización sensorial y tónica-emocional; el niño debe vivenciar el placer de movimiento, aunque también puede existir un placer sensorio motriz vivido casi en inmovilidad, como lo es por ejemplo la relajación tónica. Efectivamente el juego simbólico, el dibujo espontáneo, el canto, las construcciones, son sus consecuencias directas y favorecen la adquisición de la inteligencia verbal o reflexiva. Es así como el placer sensorio motriz se despliega hacia aproximaciones culturales cada vez más amplias, indispensables para la afirmación de la persona.

Otro aspecto significativo que debemos tener presente es que, dentro de la gestación del placer, el niño hace la unión entre el placer y el “otro”, debido a que el “otro” es capaz de reproducir un espejo de reconocimiento para él. A partir de este hecho, el placer hace al niño completamente dependiente del otro. Esto significa que la simbolización surgida es dependiente del otro. Este encuentro con el otro “somático” corporal tiene una representación del orden psíquico, y es así como el placer es la unión somato psíquica, favorecida a partir del otro y que le ayuda a tener una imagen positiva de sí mismo. El displacer opera del mismo modo: el niño se pone en movimiento, que en este caso es desagradable; por tanto hay condiciones psíquicas de este displacer, que son las representaciones, los recursos agradables y desagradables. <http://www.efdeportes.com>

## Variable Dependiente

### Fútbol Sala

#### Conceptualización

El **Fútbol Sala**, **FUTSAL**, **Fútbol de Salón**, o **Microfútbol**, es un deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro. Surgió inspirado en otros deportes como el fútbol, que es la base del juego, el waterpolo, el voleibol, el balonmano y el baloncesto, tomando de estos no solo parte de las reglas, sino también algunas técnicas de juego.



#### Disposición de Jugadores

**Guardameta:** El portero es el jugador cuyo principal objetivo es evitar que la pelota entre en su portería durante el partido. En este caso, si es inferior a juvenil los saques de portería pueden pasar del centro del campo. El portero podrá incorporarse al ataque y actuar como un jugador más de campo, pudiendo tocar el balón en su propio campo una sola vez y con un mínimo de 5 segundos (siempre y cuando no toque el contrario) y en campo contrario todas las veces que quiera y sin límite de tiempo (portero - jugador).

**Cierre o líbero:** Este jugador se ubica por delante del portero como base de la línea de tres jugadores al ataque y es el último jugador de campo a la defensiva. Este jugador suele ser el que mueve el juego, y es uno de los jugadores, después del portero, que debe organizar al equipo.

**Alas:** Jugadores que se ubican sobre las bandas. Deben subir y bajar sin parar y buscar siempre el apoyo a sus compañeros.

**Pívot:** Es el jugador del equipo más cercano a la portería rival, que cumple funciones ofensivas de recibir y jugar el balón a espaldas de la portería, ya sea para darse la vuelta y rematar o para pasar a sus compañeros; y defensivas, como integrar la primera línea defensiva al rival. Este jugador debe estar en constante movimiento, en busca de cualquier hueco para ofrecer un pase a un jugador sin marca.

### **Fundamentos Universales**

**1) El pase:** Es la acción de entregar el balón a otro jugador con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria serán ascendentes, descendentes, parabólicos o a ras de suelo; y según su dirección, variarán en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal.

**2) Conducción o Dribling:** Es un gesto básico e imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la presión y el equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia.

**3) El regate:** Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón. El regate se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene la defensa.

**4) Tiro a portería:** Se refiere a la acción de golpear el balón con cualquiera de las superficies de contacto permitida, en dirección a la portería y con la finalidad de marcar un gol.

Se puede tirar de diferentes formas: -Punta: se usa para tirar con la máxima potencia o para hacer vaselinas; -Interior: se usa para ajustar más el balón al lugar que el jugador quiere que vaya, de esta manera el tiro no irá tan rápido que cuando se tira de punta. -Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie. - Tacón: Se usa para sorprender al portero. Se debe de tirar a distancias próximas, porque si se tira desde una distancia lejana es difícil llegar. -Cabeza: Se realiza generalmente cuando el balón se aproxima a una altura en la cual un contacto con el pie o pierna no es posible.

**5) La recepción:** Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico.

La recepción en semi-parada, es aquella en la que se ayuda a conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial. Y la recepción de amortiguamiento es la que sirve para controlar balones aéreos con trayectoria descendente; se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota. El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna de la botín, o con la planta del pie, con la punta hacia arriba y encajando la pelota entre la planta y el suelo. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente.

**6) Las fintas:** Sirven para engañar a los adversarios, ya sean de chute, pase o de conducción. Las suelen utilizar las defensas.

**7) El drible o regate:** Es la acción de evitar la entrada de un adversario y mantener la posesión de la pelota. Existen varios tipos de drible o regate como el de protección (acción de interponer el cuerpo entre la pelota y el oponente), el recorte (cambiar la pelota de una pierna a otra amagando el pase o tiro a puerta), el rastrillo (cambio de dirección de la pelota con la planta del pie), la bicicleta



(pasar los pies alternadamente por encima de la pelota en movimiento o posición), entre otros.

### **Tiempo de Juego**

Un partido de fútbol sala dura 40 minutos y se divide en dos tiempos de 20 minutos cada uno, parando el cronómetro cada vez que el balón no esté en juego, más las pausas de menos de un minuto que los entrenadores deseen hacer.



**Gráfico. Fútbol Sala**  
**Autor: Edwin Francisco Villavicencio I.**

Este deporte solo mide el tiempo jugado. Por ejemplo, si el balón sale del campo de juego o se comete una falta, el cronómetro es parado hasta que el balón entre en juego otra vez, a diferencia del fútbol, en el que se repone el tiempo perdido al final de cada tiempo. **Anónimo (?) Sitio del Fútbol Sala (ed.): Historia del Futsal (Primera parte) 2012.**

### **Deporte**

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, entre otros) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o

bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

### **Disciplina Deportiva**

Se conoce como disciplina deportiva a la capacidad que puede ser desarrollada por cualquier ser humano y que implica para toda circunstancia u ocasión, la puesta en práctica de una actuación ordenada y perseverante, en orden a obtener un bien o fin determinado. Es decir, para conseguir un objetivo en la vida cualquiera que se proponga por más perseverancia o fortaleza que se tenga y que claro ayudará a lograrlo; resulta indispensable tener o disponer de un orden personal que organice para alcanzar de un modo más concreto prolijo y sin fisura.

### **Fútbol**

El fútbol o futbol (del inglés británico football), también conocido como fútbol asociación, balompié o soccer, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y cuatro árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues participan en él unos 270 millones de personas.

El terreno de juego es rectangular de césped natural o artificial, con una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar con cualquier parte del cuerpo que no sea los brazos o las manos, y mayoritariamente con los pies (de ahí su nombre), una pelota a través del campo para intentar introducirla dentro de la portería contraria, acción que se denomina marcar un gol. El equipo que logre más goles al cabo del partido, de una duración de 90 minutos, es el que resulta ganador del encuentro.

El juego moderno fue creado en Inglaterra tras la formación de la Football Association, cuyas reglas de 1863 son la base del deporte en la actualidad. El organismo rector del fútbol es la Federation Internationale de Football Association, más conocida por su acrónimo FIFA. La competición internacional

de fútbol más prestigiosa es la Copa Mundial de Fútbol, organizada cada cuatro años por dicho organismo. Este evento es el más famoso y con mayor cantidad de espectadores del mundo, doblando la audiencia de los Juegos Olímpicos.  
<http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol>

## **2.5. Formulación de Hipótesis**

A través de la práctica del Fútbol Sala se conseguirá un desarrollo de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza.

## **2.6. Señalamiento de Variables**

### **Variable Independiente**

Psicomotricidad Vivencial o Relacional

### **Variable dependiente**

Fútbol Sala

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Enfoque de la Investigación**

Según HERNÁNDEZ (2006), el enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema. Por lo cual, se usan métodos de los enfoques cuantitativos y cualitativos e intervienen datos cuantitativos y cualitativos y viceversa.

**El Cuantitativo.-** González, J., Hernández Z., (2003, mayo). Paradigmas Emergentes y Métodos de Investigación en el Campo de la Orientación.

Método que buscan los hechos o causas del fenómeno. Pueden ser números o estadísticas. Por lo general tienen una connotación positiva, deductiva de ciencias naturales.

El cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población.

**El Cualitativo.-** González, J., Hernández Z., (2003, mayo). Paradigmas Emergentes y Métodos de Investigación en el Campo de la Orientación.

Método que examina fenómenos con gran detalle sin una categoría o hipótesis predeterminada. El énfasis se hace en el entendimiento del fenómeno, tal como existe. Por lo general tiene una connotación de cuestionamiento, inductivo, social antropológico

El cualitativo por lo común, se utiliza primero para descubrir y refinar preguntas de investigación, se prueban hipótesis. Con frecuencia se basa en métodos de

recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones.

El enfoque de la investigación es cuali-cuantitativo porque se emplean procesos cuidadosos, sistemáticos y empíricos para generar conocimiento, se va a analizar la influencia de la psicomotricidad vivencial desde el punto de vista cualitativo, en contraposición a los resultados cuantitativos que arrojará la aplicación de la encuesta a los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza.

## **3.2. Modalidades de la Investigación**

### **3.2.1. Investigación Bibliográfica Documental**

Porque la investigación acudirá a fuentes de información primaria a través de documentos válidos y confiables, así como también a información secundaria obtenida en libros, revistas, publicaciones, internet, otras, tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores, sobre todo de las variables: Psicomotricidad Vivencial o Relacional y práctica del Fútbol Sala.

### **3.2.2. Investigación de Campo.**

Se aplicó la encuesta con cuestionario estructurado, dirigido a los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza.

## **3.3. Niveles o Tipos de Investigación**

### **3.3.1. Investigación Exploratorio**

Según TAPIA, María Antonieta (2000), **Este tipo de investigación tiene por objeto esencial familiarizarnos con un tema desconocido, novedoso o**

**escasamente estudiado. Son el punto de partida para estudios posteriores de mayor profundidad.**

Es así que el tipo de investigación es exploratorio porque se trabaja con un tema novedoso y muy interesante ya que en la provincia de Pastaza no se ha realizado este tipo de investigación sobre la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en la práctica del Fútbol Sala.

### **3.3.2. Investigación Descriptiva**

Según HERNANDEZ, Baptista (2000), “**Es un estudio de investigación en el cual se manipulan deliberadamente una o más variables independientes (supuestas causas) para analizar las consecuencias de esa manipulación sobre una o más variables dependientes (supuestos efectos), dentro de una situación de control para el investigador**”(Pág.109).

De tal manera que la investigación descriptiva, permite analizar el comportamiento del problema frente al contexto, la recopilación de la información se lo realiza mediante técnicas estructuradas científicamente como la encuesta, con un cuestionario que será dirigido a los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza.

### **3.3.3. Investigación Correlacional**

Permite relacionar o asociar tanto la Variable Independiente: Psicomotricidad Vivencial o Relacional, con la Variable Dependiente: Práctica de Fútbol Sala, para de esta forma ver el grado de incidencia de una variable en relación a la otra.

## **3.4. Población y Muestra**

### **3.4.1. Población**

Para determinar la muestra se tomó como referencia la población: 2 docentes de sexo masculino Licenciados en Cultura Física que llevan laborando en la

institución desde hace mucho tiempo atrás y 93 estudiantes de las cuales 66 eran mujeres y 44 eran varones en edades comprendidas entre 12 y 14 años de edad, de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza, sumando un total de 95 personas, distribuidos de esta manera:

### Docentes

Cuadro N° 2 Población Docentes

<b>Involucrados</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Docentes	2	100
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### Estudiantes

Cuadro N° 3 Población Estudiantes

<b>Involucrados</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Edad</b>	<b>Porcentaje</b>
Octavo Año “A” Ed. Básica	30	12	32
Octavo Año “B” Ed. Básica	30	12	32
Noveno Año “A” Ed. Básica	18	13	19
Décimo Año “A” Ed. Básica	15	14	16
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>		<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

<b>TOTAL INVOLUCRADOS</b>	<b>Docentes</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>TOTAL</b>
	<b>2</b>	<b>93</b>	<b>95</b>

### 3.4.2. Muestra

Por ser la población de docentes y estudiantes pequeñas y de fácil manejo y ejecución se trabajará con la totalidad de las mismas, esto es 2 docentes y 93 estudiantes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza.

### 3.5. Operacionalización de Variables.

**Variable Independiente:** Psicomotricidad Vivencial o Relacional

Cuadro N° 4

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas / Instrumentos
Es la formación, desarrollo, readecuación, e interacción permanente de la persona en sus diversas estructuras cognitivas, afectivas y físicas, que han sido establecidas e influenciadas por el factor genético y factor ambiental.	Desarrollo, readecuación e interacción de la persona.  Estructuras cognitivas, afectivas y físicas.  Factor genético, y ambiental.	Intelectual, físico y emocional.  Saber aprender, saber ser y saber hacer.  Herencia: bióticos y abióticos.	¿Lo intelectual, físico y emocional intervienen en el desarrollo, readecuación e interacción en la Psicomotricidad Vivencial?  ¿El Saber aprender, Saber Ser, Saber hacer, son capacidades cognitivas, afectivas y físicas que influyen en la psicomotricidad vivencial?  ¿La herencia es un factor genético que influye en la Psicomotricidad Vivencial?	Encuesta con cuestionario dirigido a los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo. Provincia de Pastaza.

**Elaborado por:** Edwin Francisco Villavicencio I.



**Variable Dependiente:** Fútbol Sala

Cuadro N° 5

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas / Instrumentos
<p>Es un deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro.</p>	<p>Deporte Colectivo.</p> <p>Cinco Jugadores.</p> <p>Cancha de suelo duro.</p>	<p>Participación por equipos</p> <p>1 Guardameta, 1 Cierre o líbero, 2 Alas y 1 Pívor</p> <p>Cemento Madera</p>	<p>¿La participación por equipos es un deporte colectivo al cual pertenece al Fútbol Sala?</p> <p>¿1 Guardameta, 1 Cierre o líbero, 2 Alas y 1 Pívor, son los cinco jugadores que intervienen en un equipo de Fútbol Sala?</p> <p>¿Se juega Fútbol Sala en canchas duras que pueden ser de cemento o madera?</p>	<p>Encuesta con cuestionario dirigido a los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo. Provincia de Pastaza.</p>

**Elaborado por:** Edwin Francisco Villavicencio I.

### **3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información**

En la recolección de la información del presente trabajo se utilizó la técnica de la Encuesta.

Como se puede dar cuenta la encuesta es una técnica o una manera de obtener información de la realidad, a través de preguntas o interrogantes a un número de personas.

En nuestras encuestas realizadas tanto a docentes como a estudiantes hemos aplicado preguntas sobre conocimiento, aplicación y saber si se desarrolla la Psicomotricidad Vivencial y el Fútbol Sala, preparado cuidadosamente y relacionados a nuestro tema de investigación.

En el Anexo I, encontraremos la encuesta que se realizó a los docentes de Cultura Física de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”.

En el Anexo II, encontraremos la encuesta que se realizó a los estudiantes de octavo noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”.

En el Anexo III, se adjuntó varias fotografías de los estudiantes, antes durante y después de haber realizando los diferentes ejercicios y actividades.

### **3.7. Validez y Confiabilidad**

La validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados se lo hizo con la técnica juicio de los expertos: el Lic. Gustavo Gusqui y el Lic. Victor Rojano ambos Licenciados en Cultura Física y docentes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, y con experiencia en el campo educativo y de investigación lograron analizar en tanto en investigación como del área y temas investigados, quienes aportaron en forma técnica en la elaboración de la Investigación y quienes emitirán los respectivos juicios de valor sobre la validación, para su respectiva corrección de los instrumentos.

### 3.8. Plan para Recolección de la Información

A continuación se adjunta un cuadro de resumen para determinar la Recolección de la Información, en el cual se detalla preguntas básicas y una breve explicación de que es lo que se va a realizar. El cuadro es el siguiente:

Cuadro N° 6 Recolección de Información

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1.- ¿Para qué?	Alcanzar los objetivos de investigación
2.- ¿De qué personas?	De los docentes y estudiantes
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Indicadores
4.- ¿Quién?	El Investigador
5.- ¿Cuándo?	Periodo 2013-2014
6.- ¿Dónde?	Unidad Educativa “Ceslao Marín”
7.- ¿Cuántas Veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	La Encuesta
9.- ¿Con qué?	Cuestionario
10.- ¿En qué situación?	En las aulas de clase

**Elaborado por:** Edwin Francisco Villavicencio I.

### **3.9. Plan para el Procesamiento de la Información**

- Revisión crítica de la encuesta aplicada a los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, es decir limpieza minuciosa de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente, entre otros.
- La Tabulación de cuadros se los realizo en Excel 2007 según variables de la pregunta directriz: cuadros de una sola variable, cuadro de cruce de variables, entre otros.

### **3.10. Análisis e Interpretación de Resultados**

- Análisis de los resultados estadísticos; Los datos se analizaron con el programa Microsoft Office Excel 2007, donde destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados con el apoyo del Marco Teórico en el aspecto pertinente, es decir atribuciones del significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes del Marco Teórico.
- Comprobación de hipótesis. Para la verificación estadística conviene seguir la asesoría de un especialista. Hay niveles de investigación que no requieren de hipótesis: exploratorio y descriptivo. Si se verifica la hipótesis en los niveles de asociación entre variables y explicativo.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

**Encuesta dirigida a los docentes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo. Provincia de Pastaza.**

1.- ¿Conoce que es la Psicomotricidad Vivencial o Relacional?

Cuadro N° 7

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

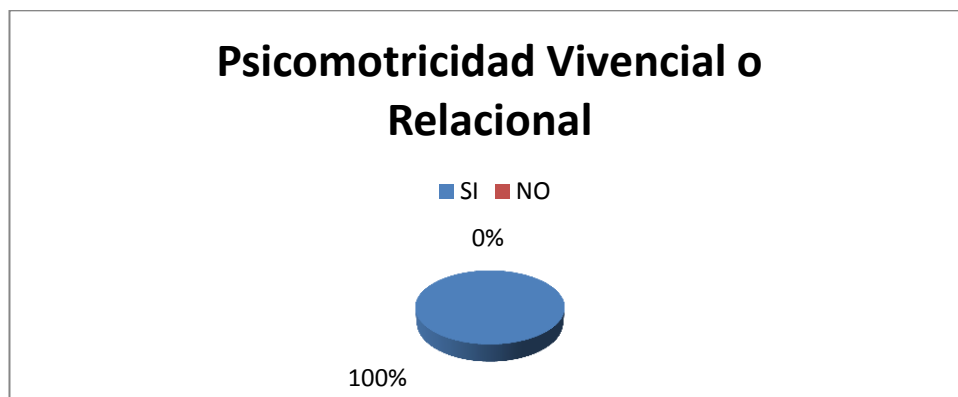


Gráfico N° 4

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

#### Análisis

De los entrenadores encuestados 2 manifiestan sí que representa al 100%.

#### Interpretación

La mayoría de entrenadores encuestados establecen que su conocimiento acerca de la psicomotricidad vivencial, por lo que tiene los conocimientos para impartir a los jugadores.

2.- ¿Aplica la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en las actividades deportivas que realiza con los estudiantes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”?

Cuadro N° 8

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	0
FRECUENTEMENTE	1	50
RARA VEZ	1	50
NUNCA	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

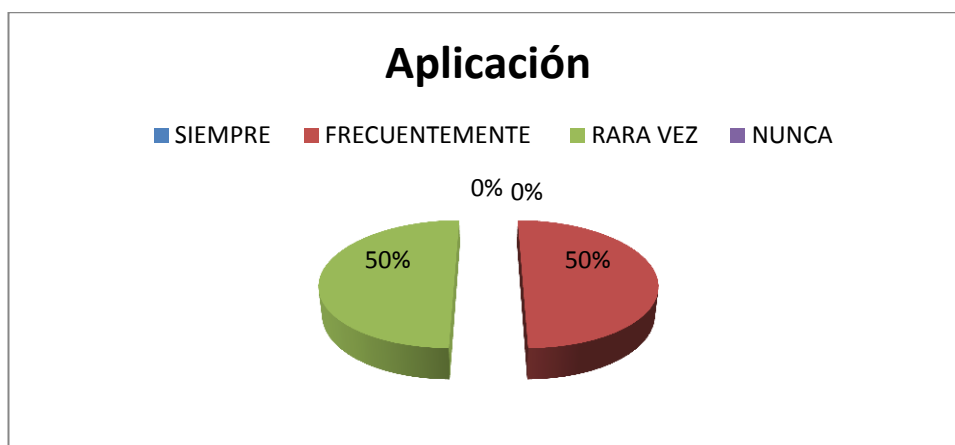


Gráfico N° 5

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### Análisis

De los docentes encuestados 1 manifiestan frecuentemente que representa al 50%, el 1 indica rara vez que es igual al 50%.

### Interpretación

La mayoría de entrenadores encuestados establecen que los jugadores frecuentemente aplica la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en las actividades esto negativo por lo que el desarrollo psicomotriz debe mejorar mediante la práctica de los movimiento corporales en los jugadores.

### 3.- ¿La Psicomotricidad Vivencial o Relacional articula en los estudiantes Mente-Cuerpo y Movimiento?

Cuadro N° 9

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SIEMPRE	2	100
FRECUENTEMENTE	0	0
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

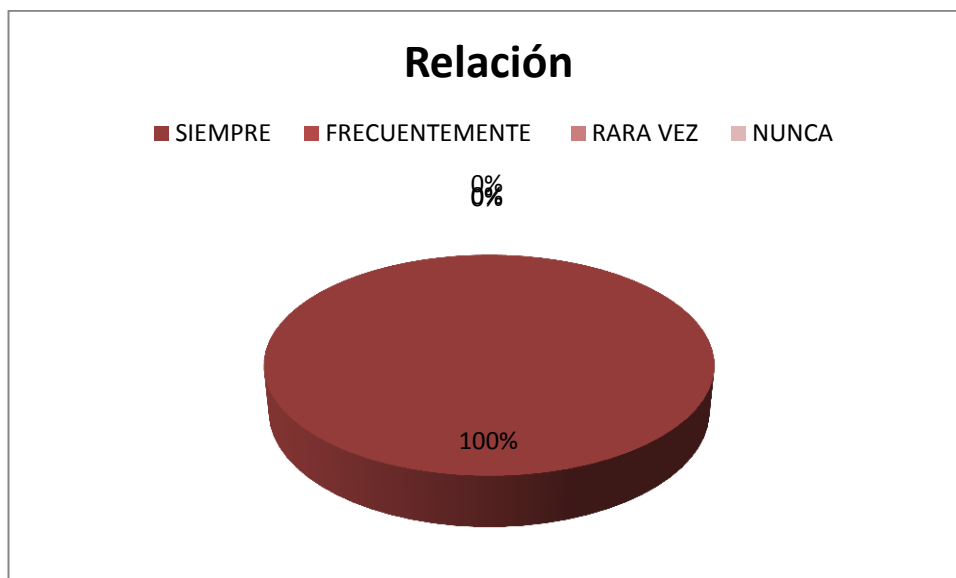


Gráfico N° 6

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

#### **Análisis**

De los docentes encuestados 2 manifiestan siempre que representa al 100%.

#### **Interpretación**

La mayoría de docentes encuestados establecen que la Psicomotricidad Vivencial o Relacional articula en los estudiantes Mente-Cuerpo y Movimiento lo cual es positivo ya que los docentes están conscientes de la importancia de la psicomotricidad en los estudiantes.

4.- ¿Considera que la Psicomotricidad Vivencial o Relacional desarrolla la formación integral de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”?

Cuadro N° 10

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SIEMPRE	2	100
FRECUENTEMENTE	0	0
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

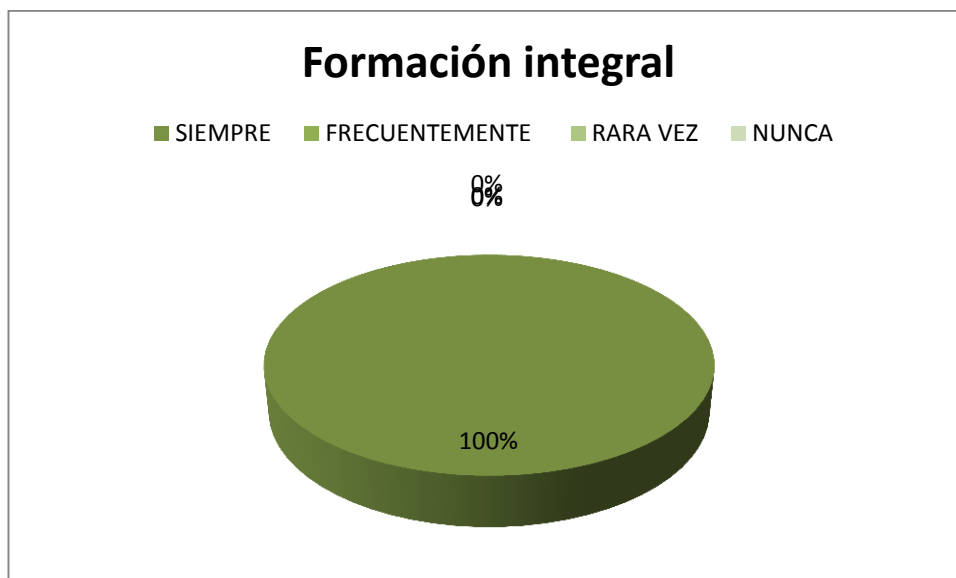


Gráfico N° 7

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### **Análisis**

De los docentes encuestados 2 manifiestan siempre que representa al 100%

### **Interpretación**

La mayoría de docentes encuestados establecen que la Psicomotricidad Vivencial o Relacional siempre desarrolla la formación integral de los estudiantes se realizan actividades recreativas que promuevan adecuados movimientos corporales en los jugadores por lo que se debe aplicar estos movimientos corporales en las prácticas de fútbol sala.



5.- ¿En la Psicomotricidad Vivencial o Relacional se desarrolla la creatividad a través del movimiento del cuerpo de los estudiantes de la Institución?

Cuadro N° 11

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	50
FRECUENTEMENTE	1	50
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

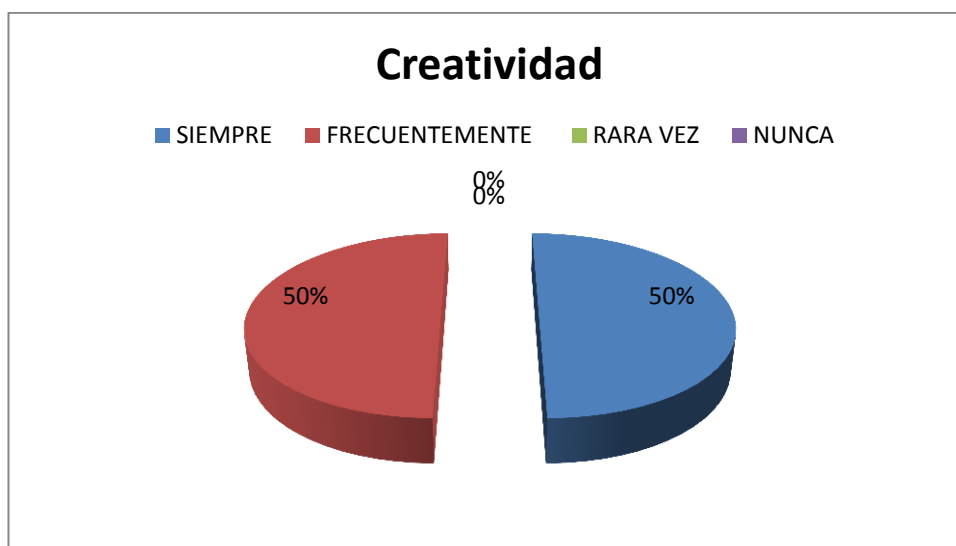


Gráfico N° 8

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### Análisis

De los docentes encuestados 1 manifiestan frecuentemente que representa al 50%, 1 indican siempre es igual al 50%.

### Interpretación

La mayoría de docentes encuestados establecen que la Psicomotricidad Vivencial o Relacional se desarrolla la creatividad a través del movimiento del cuerpo de los estudiantes, los movimientos corporales que realizan los jugadores de fútbol son regulares por lo que se debe implementar y aplicar correctamente los movimientos corporales en las prácticas de Fútbol Sala.

6.- ¿Practican Fútbol Sala los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”?

Cuadro N° 12

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

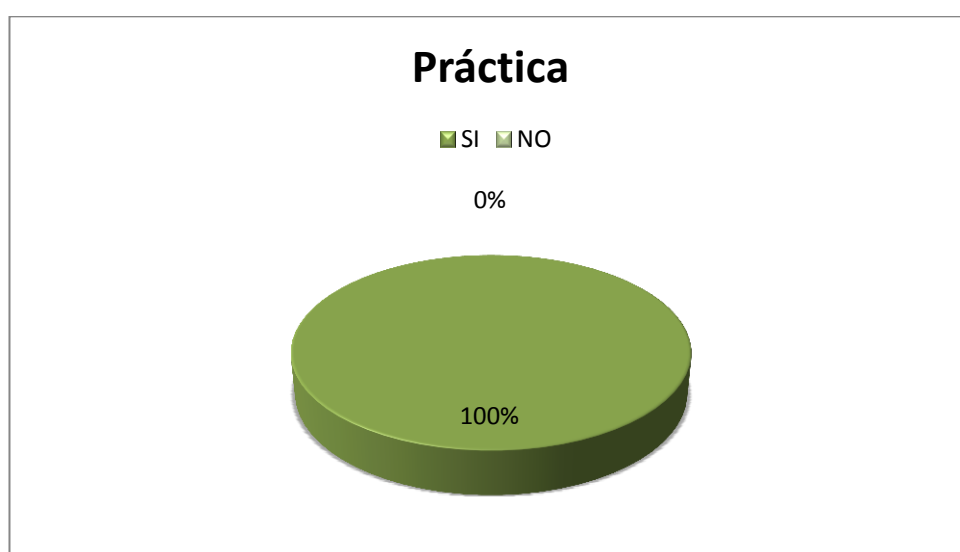


Gráfico N° 9

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### Análisis

De los docentes encuestados 2 manifiestan SI, que representa al 100%.

### Interpretación

La mayoría de docentes encuestados establecen que los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de la Unidad Educativa “Ceslao Marín” sí practican Fútbol Sala, lo cual es positivo ya que al practicar se desarrolla psicomotricidad en los jugadores de Fútbol Sala.

7.- ¿La Institución participa en campeonatos locales, cantonales y provinciales en la disciplina de Fútbol Sala?

Cuadro N° 13

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SIEMPRE	0	0
FRECUENTEMENTE	2	100
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.



Gráfico N° 10

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### **Análisis**

De los docentes encuestados 2 manifiestan Frecuentemente que representa al 100%.

### **Interpretación**

La mayoría de entrenadores encuestados establecen que frecuentemente se realizan actividades que promuevan la práctica del fútbol sala en los jugadores de Fútbol Sala en forma adecuada por lo que su coordinación y precisión al realizar pases o tiros al arco.

8.- ¿El Fútbol Sala es un deporte que requiere una preparación psíquica y física en las competiciones amateur y profesional?

Cuadro N° 14

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	50
FRECUENTEMENTE	1	50
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

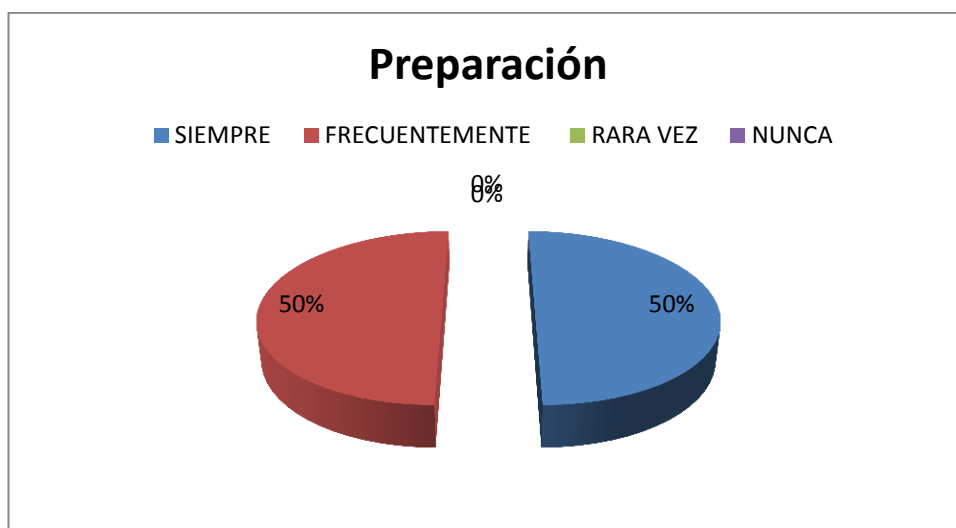


Gráfico N° 11

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### Análisis

De los docentes encuestados 1 manifiestan frecuentemente que representa al 50%, 1 indican siempre, que es igual al 50%.

### Interpretación

La mayoría de docentes encuestados establecen el Fútbol Sala es un deporte que requiere una preparación psíquica y física en las competiciones amateur y profesional, los jugadores de fútbol deben poner en práctica el desarrollo psicométrico en los entrenamientos y los partidos de Fútbol Sala.

9.- ¿En el Fútbol Sala es necesario que los estudiantes apliquen la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en los entrenamientos y en los partidos oficiales?

Cuadro N° 15

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SIEMPRE	2	100
FRECUENTEMENTE	0	0
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

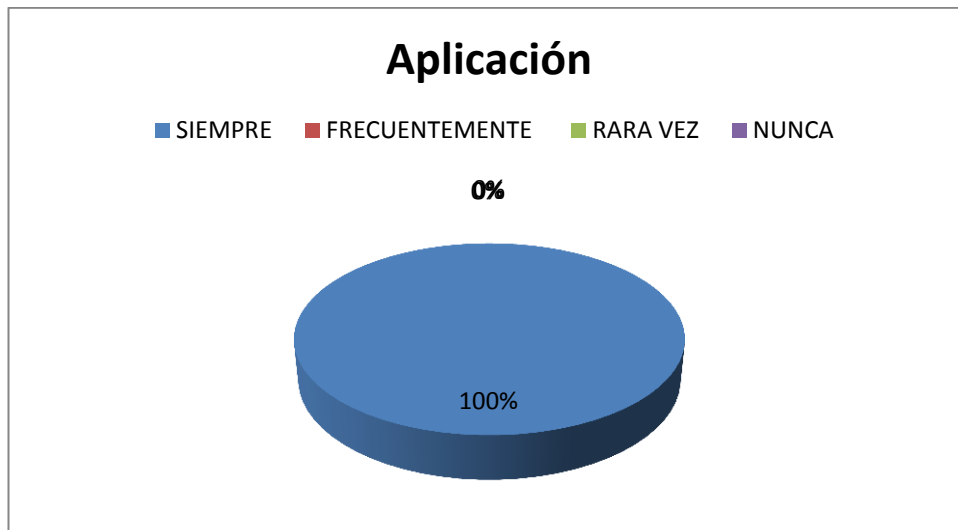


Gráfico N° 12

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### **Análisis**

De los docentes encuestados 2 manifiestan Siempre que representa al 100%.

### **Interpretación**

La mayoría de docentes encuestados establecen que el Fútbol Sala es necesario que los estudiantes apliquen la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en los entrenamientos y en los partidos oficiales por lo que se debe aplicar los movimientos corporales en los jugadores para mejorar su Psicomotricidad vivencial.

10.- ¿Se encuentra capacitado y actualizado para impartir conocimientos de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en la práctica del Fútbol Sala?

Cuadro N° 16

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	50
NO	1	50
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

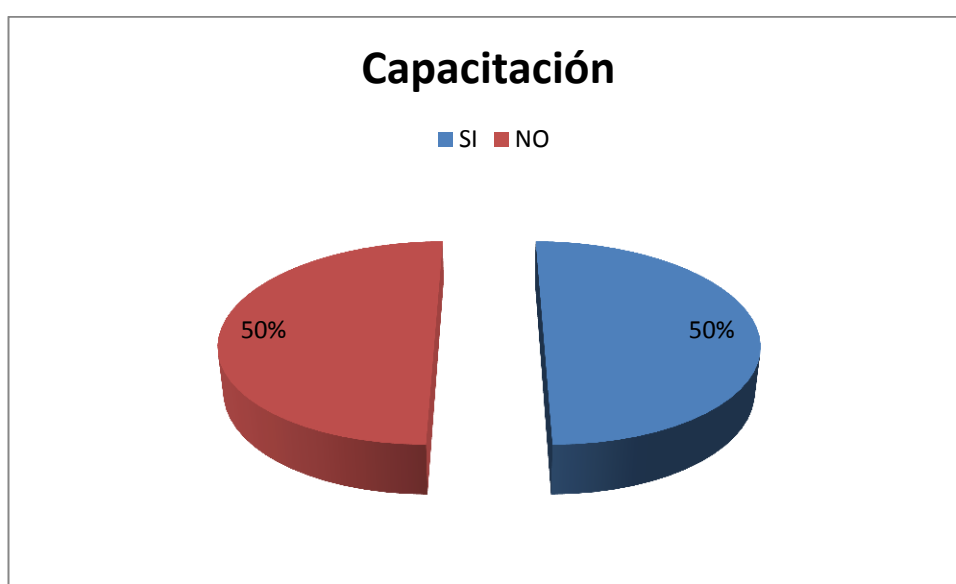


Gráfico N° 13

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### Análisis

De los entrenadores encuestados 1 manifiestan sí que representa al 50%, 1 indican no que es igual al 50%.

### Interpretación

La mayoría de docentes encuestados establecen que no se encuentran capacitados y actualizados para impartir conocimientos de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en la práctica del Fútbol Sala.

**Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo. Provincia de Pastaza.**

1.- ¿Conoce que es la Psicomotricidad Vivencial o Relacional?

Cuadro N° 17

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	32	34
NO	61	66
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

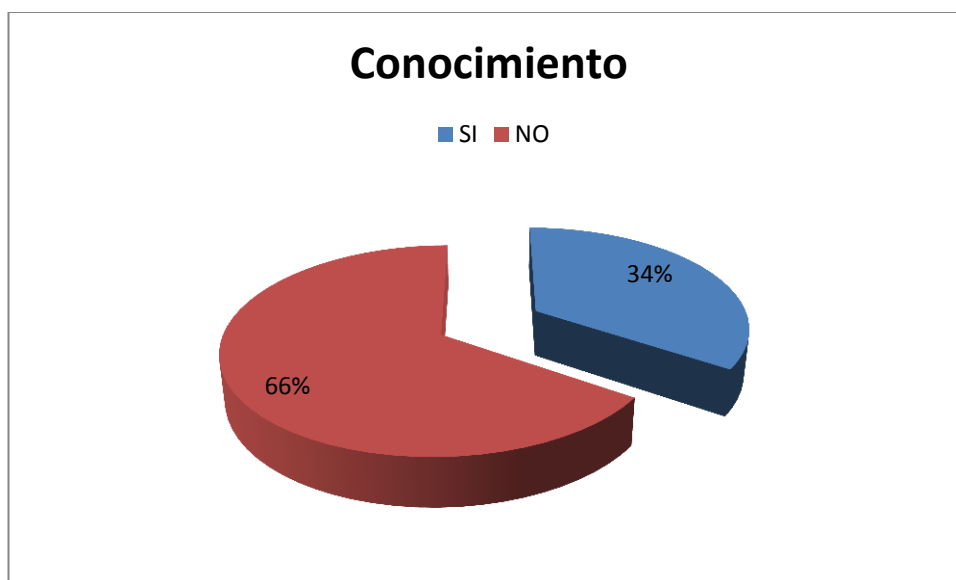


Gráfico N° 14

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

**Análisis**

De los estudiantes encuestados 32 manifiestan sí que representa al 34%, 61 responden no que es igual al 66%.

**Interpretación**

La mayoría de los estudiantes encuestados establecen que su conocimiento acerca de la psicomotricidad vivencial son pocos, por lo que el desarrollo psicomotriz en los jugadores no es el adecuado.

2.- ¿Aplicas los movimientos de tú cuerpo (Psicomotricidad Vivencial o Relacional) en las actividades deportivas que realizas en la Unidad Educativa “Ceslao Marín”?

Cuadro N° 18

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SIEMPRE	15	16
FRECUENTEMENTE	35	38
RARA VEZ	25	27
NUNCA	18	19
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

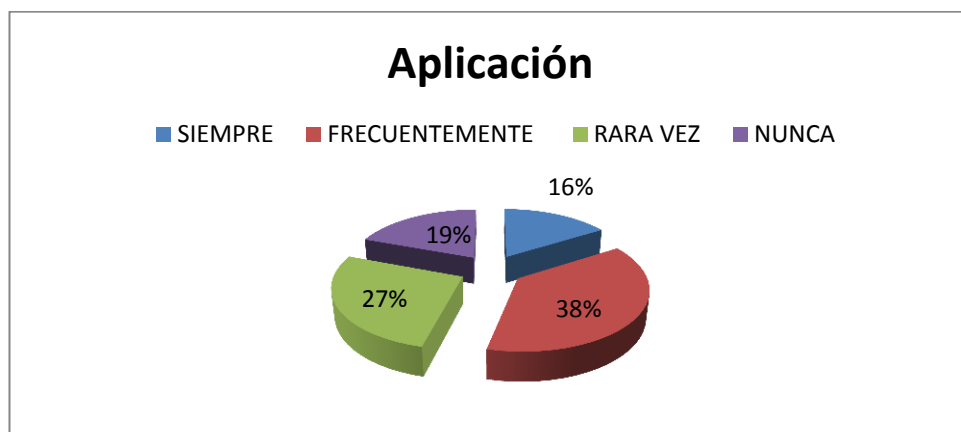


Gráfico N° 15

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### **Análisis**

De los Estudiantes encuestados en la investigación 15 manifiestan siempre que representa al 16%, 35 indican a frecuentemente que es igual al 38%, 25 manifiestan rara vez que es igual al 27% y 18 indican nunca que representa el 19% de los encuestados.

### **Interpretación**

La mayoría de estudiantes encuestados en la investigación establecen que sus movimientos corporales nunca son adecuados en la práctica de Fútbol Sala por lo que el movimiento y la coordinación en los jugadores deben ser buenos.



3.- ¿Cuándo realizas movimientos del cuerpo influye la Psicomotricidad Vivencial o Relacional para hacerlos?

Cuadro N° 19

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	30	32
FRECUENTEMENTE	41	44
RARA VEZ	13	14
NUNCA	9	10
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

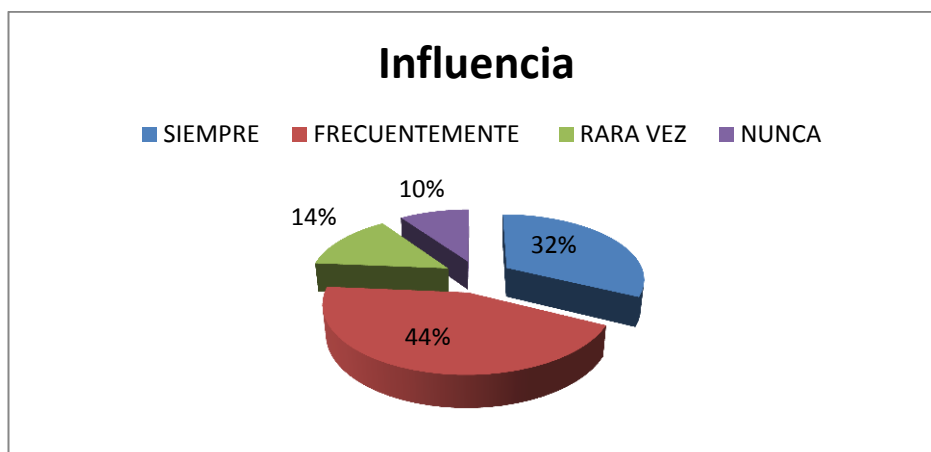


Gráfico N° 16

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### Análisis

De los Estudiantes encuestados en la investigación 30 manifiestan siempre que representa al 32%, 41 indican a frecuentemente que es igual al 44%, 13 manifiestan rara vez que es igual al 14% y 9 indican nunca que representa el 10% de los encuestados.

### Interpretación

La mayoría de los estudiantes encuestados en la investigación establecen que de manera frecuente se realiza movimientos corporales en los entrenamientos de fútbol por lo que la coordinación en los jugadores se ven afectado negativamente.

4.- ¿La relación Cuerpo-Movimiento-Mente (Psicomotricidad Vivencial o Relacional) es parte de la formación integral en la Unidad Educativa “Ceslao Marín”?

Cuadro N° 20

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SIEMPRE	15	16
FRECUENTEMENTE	28	30
RARA VEZ	15	16
NUNCA	35	38
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

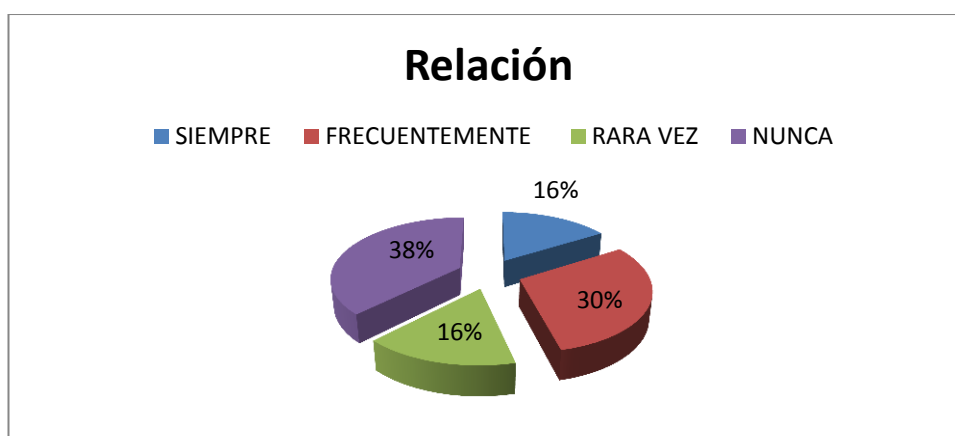


Gráfico N° 17

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### **Análisis**

De los Estudiantes encuestados en la investigación 15 manifiestan siempre que representa al 16%, 28 indican a frecuentemente que es igual al 30%, 15 manifiestan rara vez que es igual al 16% y 35 indican nunca que representa el 38% de los encuestados.

### **Interpretación**

La mayoría de los estudiantes encuestados establecen que la Psicomotricidad Vivencial o Relacional articula en los estudiantes Mente-Cuerpo y Movimiento lo cual es negativo ya que los estudiantes no están conscientes de la importancia de la psicomotricidad vivencial para la práctica del Fútbol Sala.

5.- ¿Desarrollas la creatividad a través de los movimientos del cuerpo (Psicomotricidad Vivencial o Relacional) en la práctica deportiva que realizas en la Institución?

Cuadro N° 21

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	22	24
FRECUENTEMENTE	32	34
RARA VEZ	33	35
NUNCA	6	6
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

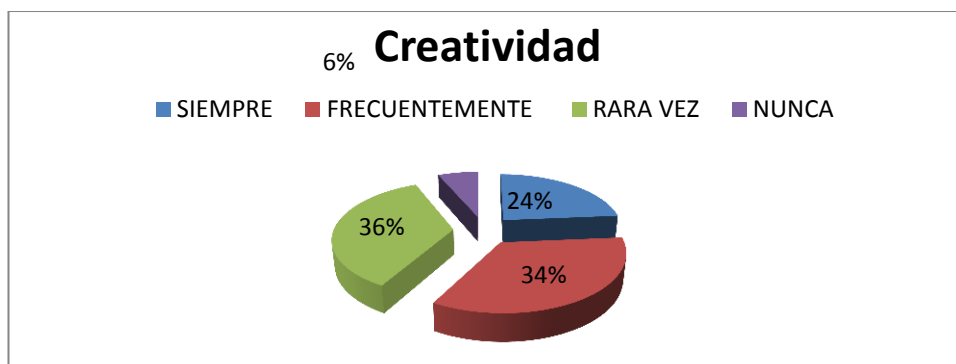


Gráfico N° 18

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### Análisis

De los Estudiantes encuestados en la investigación 22 manifiestan siempre que representa al 24%, 32 indican a frecuentemente que es igual al 34%, 33 manifiestan rara vez que es igual al 35% y 6 indican nunca que representa el 6% de los encuestados.

### Interpretación

La mayoría de los estudiantes encuestados en la investigación establecen que el entrenador nunca realiza actividades recreativas que promuevan adecuados movimientos corporales, que permitan mejorar las prácticas de Fútbol Sala en los estudiantes de octavo, noveno y decimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín” por lo que se ven afectada negativamente.

## 6.- ¿Prácticas Fútbol Sala en la Unidad Educativa “Ceslao Marín”?

Cuadro N° 22

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	80	86
NO	13	14
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.



Gráfico N° 19

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### Análisis

De los estudiantes encuestados 80 manifiestan SI que representa al 86%, 13 estudiantes afirman No que es igual al 13%,

### Interpretación

La mayoría de los estudiantes encuestados establecen que los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de la Unidad Educativa “Ceslao Marín” si practican Fútbol Sala lo cual es positivo ya que al practicar se desarrolla psicomotricidad en los jugadores de Fútbol Sala.

7.- ¿La Institución participa en campeonatos locales, cantonales y provinciales en la disciplina de Fútbol Sala?

Cuadro N° 23

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	15	16
FRECUENTEMENTE	28	30
RARA VEZ	41	44
NUNCA	9	10
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

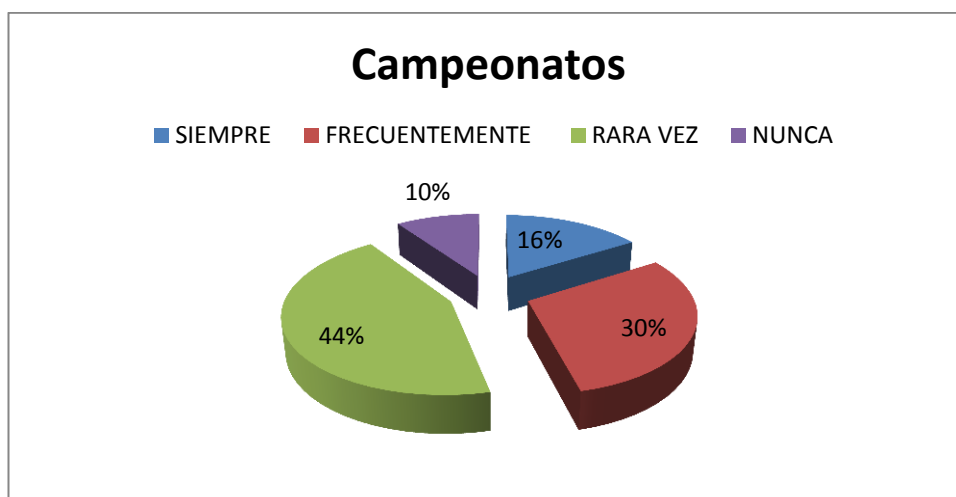


Gráfico N° 20

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### Análisis

De los Estudiantes encuestados en la investigación 15 manifiestan siempre que representa al 16%, 28 indican a frecuentemente que es igual al 30%, 41 manifiestan rara vez que es igual al 44% y 9 indican nunca que representa el 10% de los encuestados.

### Interpretación

La mayoría de los estudiantes encuestados establecen que frecuentemente se realizan actividades que promuevan la práctica del Fútbol Sala en forma adecuada, por lo que su coordinación y precisión al realizar pases o tiros al arco son deficientes.

8.- ¿El Fútbol Sala es un deporte que requiere una preparación psíquica y física en las competiciones amateur y profesional?

Cuadro N° 24

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	22
FRECUENTEMENTE	40	43
RARA VEZ	23	25
NUNCA	10	11
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.



Gráfico N° 21

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### Análisis

De los Estudiantes encuestados en la investigación 20 manifiestan siempre que representa al 22%, 40 indican a frecuentemente que es igual al 43%, 23 manifiestan rara vez que es igual al 25% y 10 indican nunca que representa el 11% de los encuestados.

### Interpretación

La mayoría de estudiantes encuestados establecen el Fútbol Sala es un deporte que requiere una preparación psíquica y física en las competiciones amateur y profesional, los jugadores de fútbol deben poner en práctica el desarrollo psicométrico en los entrenamientos y los partidos de Fútbol Sala.

9.- ¿En el Fútbol Sala es necesario que los estudiantes apliquen eficientemente el movimiento del cuerpo (Psicomotricidad Vivencial o Relacional) en los entrenamientos y en los partidos oficiales?

Cuadro N° 25

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SIEMPRE	25	27
FRECUENTEMENTE	33	35
RARA VEZ	25	27
NUNCA	10	11
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

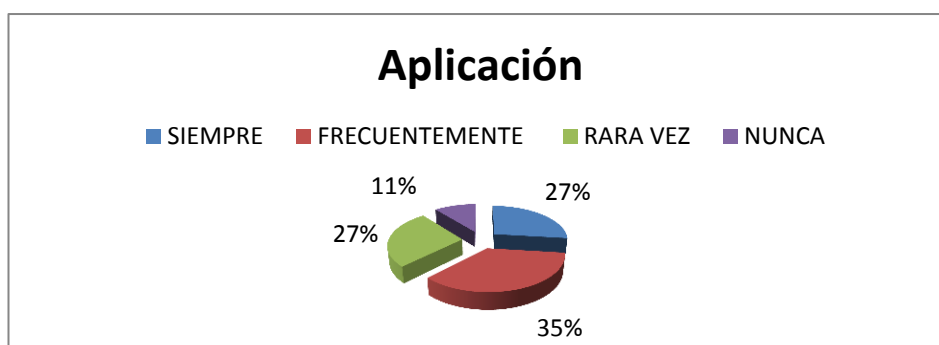


Gráfico N° 22

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### **Análisis**

De los Estudiantes encuestados en la investigación 25 manifiestan siempre que representa al 27%, 33 indican a frecuentemente que es igual al 35%, 25 manifiestan rara vez que es igual al 27% y 10 indican nunca que representa el 11% de los encuestados.

### **Interpretación**

La mayoría de estudiantes encuestados establecen que el Fútbol Sala es necesario que los deportistas apliquen la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en los entrenamientos y en los partidos oficiales, por lo que se debe aplicar los movimientos corporales para mejorar su Psicomotricidad Vivencial o Relacional.

10.- ¿Consideras que los docentes están capacitados para desarrollar el movimiento del cuerpo de una forma articulada con la mente en la práctica del Fútbol Sala?

Cuadro N° 26

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	62	67
NO	31	33
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>100</b>

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

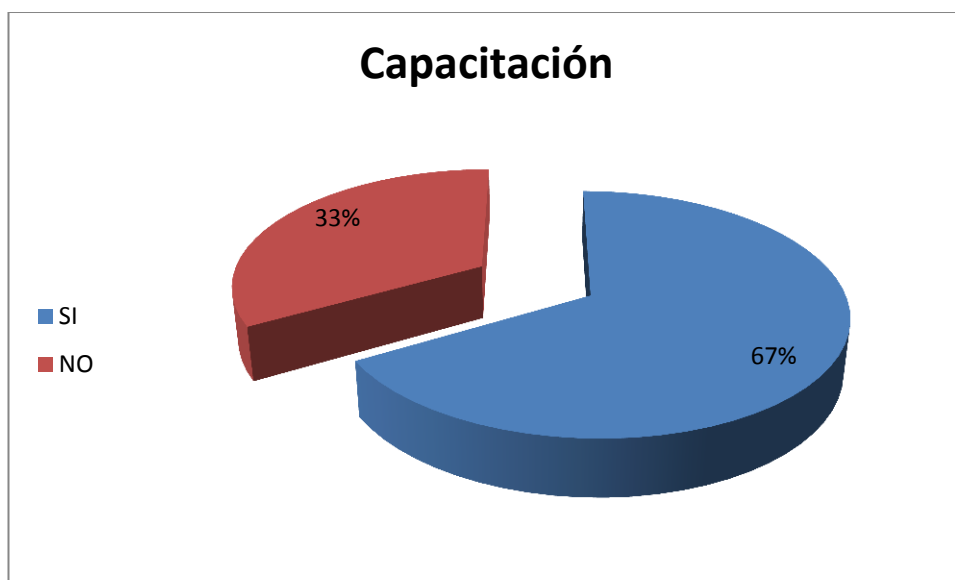


Gráfico N° 23

Elaborado por: Edwin Francisco Villavicencio I.

### Análisis

De los estudiantes encuestados 62 manifiestan sí que representa al 67%, 31 indican no que es igual al 33%.

### Interpretación

La mayoría de los estudiantes encuestados establecen que los docentes se encuentran capacitados y actualizados para impartir conocimientos de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en la práctica del Fútbol Sala.



## Comprobación de Hipótesis

### Frecuencias Observadas

POBLACIÓN	ALTERNATIVAS		TOTAL
	si	no	
Pregunta 1	32	61	93
Pregunta 6	80	13	93
<b>TOTAL</b>	<b>112</b>	<b>74</b>	<b>186</b>

$$f_e = \frac{(\text{Total o marginal de renglon})(\text{total o marginal de columna})}{N}$$

### Frecuencias Esperadas

POBLACIÓN	ALTERNATIVAS		TOTAL
	si	no	
Pregunta 1	56	37	93
Pregunta 6	56	37	93
<b>TOTAL</b>	<b>112</b>	<b>74</b>	<b>186</b>

## Comprobación de CHI 2

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

	O	E	O - E	(O - E) <sup>2</sup>	(O - E) <sup>2</sup> E
Pregunta 1 / Si	32	56	-24	576	10,285714
Pregunta 1 / No	61	37	24	576	15,567568
Pregunta 6 / Si	80	56	24	576	10,285714
Pregunta 6 / No	13	37	-24	576	15,567568
	186	186		<b>x<sup>2</sup> =</b>	<b>51,706564</b>

## **Modelo Lógico**

### **Hipótesis Alterna H1**

A través de la práctica del Fútbol Sala se conseguirá un desarrollo de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza.

### **Hipótesis Nula H0**

A través de la práctica del Fútbol Sala no se conseguirá un desarrollo de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza.

### **Nivel de Significación**

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

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

En donde:

$X^2$  = Chi-cuadrado

$\sum$  = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = frecuencia esperada o teórica

## **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 = Frecuencias Observadas

E = Frecuencias Esperadas

O - E = Frecuencias observadas - frecuencias esperadas

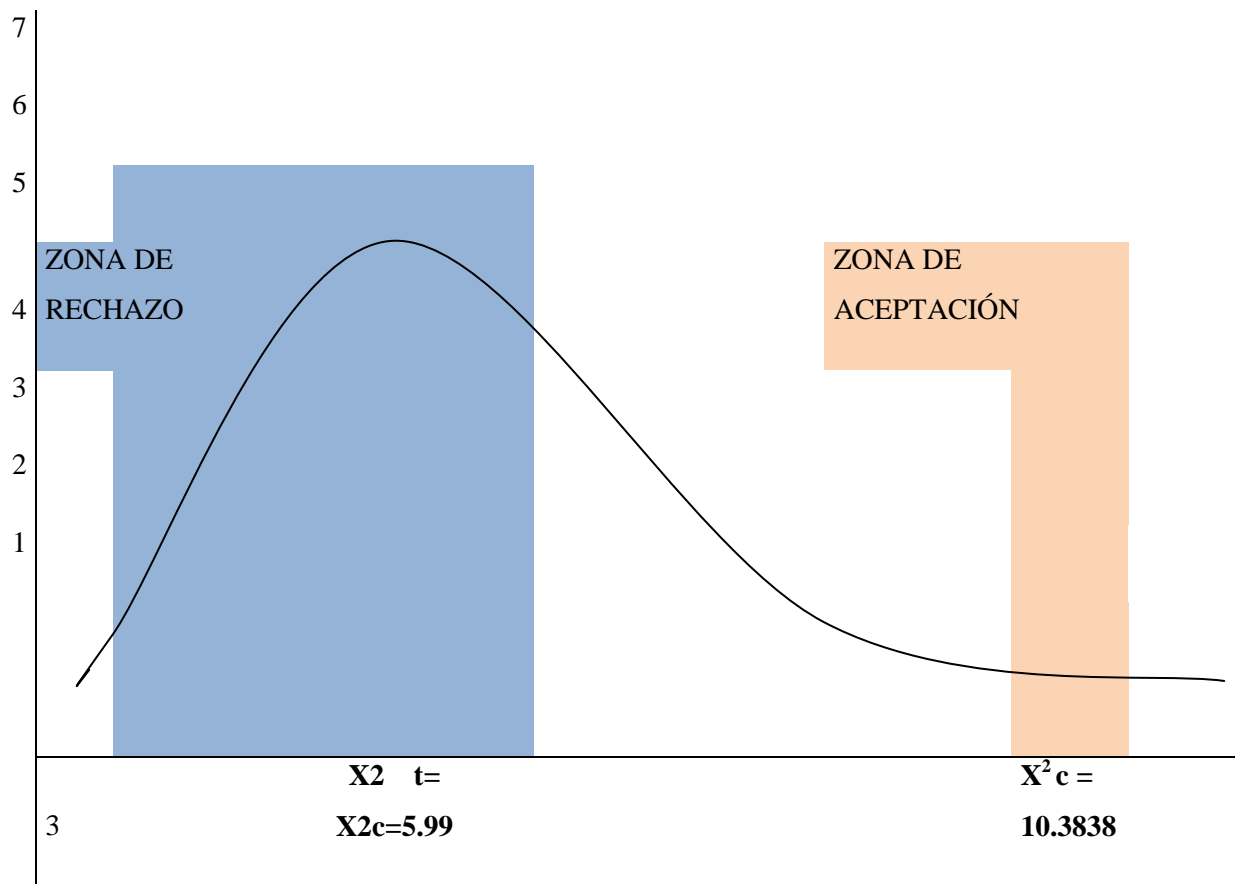
O - E<sup>2</sup> = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

O - E<sup>2</sup> / E = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

### **Conclusión**

El valor de  $X^2 t = 3.84 < X^2 c = 51.70$  de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: La Psicomotricidad Vivencial o Relacional favorece la práctica del Fútbol Sala con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza.

# CAMPANA DE GAUS



## TABLA DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO

Grados libertad	Probabilidad de un valor superior - Alfa ( $\alpha$ )				
	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	K	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95
9	14,68	16,92	19,02	21,67	23,59
10	15,99	18,31	20,48	23,21	25,19
11	17,28	19,68	21,92	24,73	26,76
12	18,55	21,03	23,34	26,22	28,3
13	19,81	22,36	24,74	27,69	29,82
14	21,06	23,68	26,12	29,14	31,32
15	22,31	25	27,49	30,58	32,8
16	23,54	26,3	28,85	32	34,27
17	24,77	27,59	30,19	33,41	35,72
18	25,99	28,87	31,53	34,81	37,16
19	27,2	30,14	32,85	36,19	38,58
20	28,41	31,41	34,17	37,57	40

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

1. El Fútbol Sala con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, no se practica de forma correcta por la falta de infraestructura, motivación y desconocimiento en el desarrollo de las capacidades por parte de los docentes.
2. Se observó que no se ha realizado un correcto desarrollo de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, debido al desconocimiento y a la falta de entrenamiento deportivo. A través de la práctica del Fútbol Sala los estudiantes tendrán la posibilidad de desarrollar sus habilidades motoras y mejorar la toma de decisiones debido a las características particulares del Fútbol Sala.
3. Se ve la necesidad de elaborar una herramienta didáctica para docentes y estudiantes que permita a través del Fútbol Sala desarrollar la Psicomotricidad Vivencial o Relacional, para dar a conocer los beneficios que proporciona esta práctica.

#### **5.2. Recomendaciones**

Los docentes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza, con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica, deben utilizar adecuadamente los movimientos corporales en sus entrenamientos, tratando con importancia esta herramienta de manera que desarrollen un movimiento rítmico, lenguaje corporal, coordinación, precisión y la fuerza apropiada, al realizar pases manejo de balón, tiros al arco, fintas entre otros complementándose con armonía, flexibilidad, resistencia y elasticidad en las

prácticas o juegos oficiales aprovechando la predisposición de realizar dichas actividades en los jugadores de Fútbol Sala.

Es necesario promover el desarrollo psicomotriz vivencial en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica, de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza, puesto que al implementar adecuadamente la Psicomotricidad Vivencial o Relacional se aprovecharía una técnica educativa, reeducativa y terapéutica que respeta la unidad psicosomática del ser, basada en la acción del cuerpo en su totalidad a través de las vivencias, y por medio de la cual los jugadores entraran en relación con el mundo que lo rodea, dando apertura a la comunicación y al descubrimiento de sus movimientos favoreciendo un dominio corporal en las prácticas y partidos oficiales de Fútbol Sala.

Se debe realizar un manual de entrenamiento para desarrollar la Psicomotricidad Vivencial o Relacional de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza, pues al no poseer una óptima coordinación que es una cualidad vital que del deportista no se podría realizar los ejercicios de manera correcta, por lo que se debe mejorar el nivel psicomotriz en los jugadores equilibrando y con fluidez de movimientos, dar respuesta precisa a cualquier requerimiento del juego con o sin balón, de esta manera ir optimando su capacidad y definir la acción motriz en los futuros jugadores de Fútbol Sala.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

#### **6.1. Título de la Propuesta.**

Manual de Psicomotricidad Vivencial Para el Mejoramiento de la Práctica de Fútbol Sala.

#### **6.2. Datos Informativos**

<b>Institución:</b>	Unidad Educativa “Ceslao Marín”
<b>Cantón:</b>	Puyo
<b>Provincia:</b>	Pastaza
<b>Instructores:</b>	1
<b>Niños/as:</b>	147

#### **6.3. Antecedentes de la Propuesta**

Los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza, no emplean movimientos corporales que desarrollen habilidades y destrezas requeridas para una adecuada práctica del Fútbol Sala.

El desconocimiento de los docentes acerca de este tema provoca que no apliquen actividades de movimiento corporales, por tanto los maestros deben capacitarse frecuentemente ya que se debe estar al tanto de los nuevos métodos y estrategias que se van a utilizar con los niños diariamente que al no aplicar las funciones básicas como saltar, correr, rodar y raptar, trae como consecuencia una escasa actividad física creando en ellos inseguridad al realizar una acción que requiere de movimientos corporales convirtiéndolos en entes poco participativos.



## **6.4. Análisis de Factibilidad**

### **Políticas a Implementarse**

Las políticas a implementarse antes y durante la ejecución de la propuesta son:

Se prohíbe, la copia y reproducción del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala para la unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza.

En caso de realizar una corrección o ampliación del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala se deberá contactar con el Autor, para que se otorgue los permisos necesarios.

Una vez que se inicie la aplicación del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala, se realizará la evaluación de resultados de cada uno de los procesos.

El equipo Técnico responsable monitoreará si deben hacerse ajustes a los textos propuestos en el manual.

Una vez que se inicie con la aplicación del Manual, se debe informar a las autoridades de la institución con el fin de obtener los permisos para la utilización del espacio físico.

### **Aspecto Socio-Culturales**

En sentido general, promueve la transformación del entorno social y cultural para reajustar sus funciones y dar un espacio a todos sus miembros en función de la integración. Estos cambios pueden derivar en una reorganización utilizable en otros aspectos de la actividad humana y social. Son considerados como cambios también al asunción de nuevos roles y mejoramiento de los ya asumidos en general de toda transformación e innovación educativa que permita la búsqueda de mejorar la calidad de la educación y la formación integral.

En lo social se contempla la naturaleza de la organización social, estructuras, clases y movilidad de las mismas, existencia de instituciones sociales, valores sociales, entre otras. Por tanto se puede definir que por encontrarse en una Institución de prestigio se encuentra en un estatus económico igual y con las mismas expectativas para que sus docentes y estudiantes se desarrollen. La estructura sociológica que presenta determinado sistema en cuanto a valores sociales como la familia, la educación, el nivel cultural de la población, la percepción de los problemas sociales. La vertebración de la sociedad civil, representan, entre otros, aspectos que influirán en el comportamiento de la sociedad en su conjunto, que se considera están de acuerdo.

En lo cultural comprende todos aquellos antecedentes históricos, ideológicos de valores y normas de la sociedad y aquellos aspectos que definen la naturaleza de los sistemas educativos. El sistema de organización imperante en una sociedad laboral en un momento determinado se supone un estilo de vida, demanda cultural, y todos los aspectos que consideran que no habrá problemas puesto que el proyecto no va en contra a su cultura, más bien quiere cambiar la forma de organizar las actividades que permitan al instructor formar personas críticas, intelectuales, mediante la práctica del deporte dentro de su formación integral.

### **Aspectos Tecnológicos**

Se refiere al nivel del progreso científico y tecnológico de la sociedad, tanto en equipos como en conocimiento, así como en la capacidad de la comunidad científica para desarrollar nuevas aplicaciones.

Los avances científicos y tecnológicos permiten la generación de los determinados bienes y servicios que repercuten en la calidad de vida de los ciudadanos y permiten una considerable aplicación y renovación de sus expectativas sociales y personales.

Es necesario que se cuente con los siguientes aparatos: proyectores, televisores, computadoras, DVD, y demás recursos tecnológicos, entre otros para que se

proyecten videos y materiales de información para que capten con mayor facilidad los contenidos del de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica del Fútbol Sala.

Se toma en cuenta el siguiente modelo como el más apropiado, se dividen, agrupan coordinan las tareas; se componen de seis elementos:

**Especialización de Trabajo:** Es el grado hasta el cual se ha subdividido la tarea en puestos separados en la organización. En el caso específico de la propuesta se podrán evidenciar una especialización en el trabajo de alto grado en cuanto al contenido del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala.

**Departamentalización:** En este caso se puede establecer que la dirección del proyecto está a cargo del gestor de la propuesta, teniendo en cuenta que no se debe pasar por alto.

**Cadena de Mando:** Es una línea continua de autoridad que se extiende desde la cima de la organización hasta el escalón más bajo y define quien informa a quien. La cadena de mando directa, diferenciándose los niveles fundamentales, que son: director, el investigador y los instructores, que forman parte del equipo que colaboran con el contenido del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala.

**Centralización:** El grado hasta el cual la toma de decisiones se concentra en un solo punto de organización: La toma de decisiones la realiza directamente el Gestor de la propuesta por ser el autor del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala.

**Descentralización:** Aportaciones que proporcionan el Director y los Instructores, será realmente la oportunidad de ejercer su criterio en la toma de decisiones.

**Formalización:** En este caso va dirigido directamente al gestor de la propuesta ya que es el único quien otorga permiso de publicación y entre otros aspectos legales que corresponde a los derechos de autor.

## **Participaciones de los Actores con Equidad de Género**

Existe una sociedad en la que el Hombre y la Mujer, hasta cierto punto tiene Equidad de Género, en el caso específico de esta propuesta va dirigido a todo el ámbito docente, no se puede excluir a nadie puesto que este es un gran problema social que debe ser resuelto por todos, por tanto, todos los criterios y aportaciones se las toman de un mismo nivel sin tener en cuenta de quien proviene.

## **Aspecto Ambiental**

Comprende la naturaleza, cantidad, calidad y disponibilidad de recursos naturales, las condiciones geográficas, climáticas. Por lo tanto se puede decir que el Aspecto Ambiental no pone una restricción en la ejecución de la propuesta, además se debe destacar que la ejecución de la presente no ocasione que se contamine, ni dañe el ambiente, al contrario se quiere utilizar los recursos de la región de una manera sostenible.

## **Presupuesto de la Economía Financiera**

Se cuenta para la ejecución necesariamente con fondos que serán obtenidos y respaldados por la autogestión de las autoridades de la Unidad Educativa.

Por tratarse del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala, cuyo texto es escrito se realizará convenios con Instituciones para que en una cierta página se promocióne a la empresa a través de una cuña comercial y a cambio de ello se nos proporcione la ayuda económica que implica los gastos de publicación.

## **Marco Legal para la Implementación de la Propuesta**

Implica la consideración de la naturaleza del sistema legal, jurídico administrativo y fiscal: jurisdicción, legalización específica sobre las organizaciones. En este caso se protegerá al texto con derechos de autor que la Ley confiere, por tanto se ampara en:

Copyright o Derechos de Autor, derecho de la propiedad que se genera de forma automática por la creación de diversos tipos de obras y que protege los derechos e interés de los creadores de trabajos literarios, dramáticos, musicales y artísticos, grabaciones musicales, películas, emisiones radiales o televisadas, programas por cable o satélite y las adaptaciones tipográficas de libros, folletos, impresos, escritos y cualesquier otras obras de la misma naturaleza. También se ha llamado copyright precisa estar registrado. Una vez que el trabajo ha sido creado de una forma tangible un libro, una pintura, un programa.

Por lo tanto es necesario recalcar que se acogerá a los derechos legales mencionados, que protegerán la publicación del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala.

## **6.5. Justificación de la Propuesta**

La importancia que tiene la propuesta radica en que se va a dotar a los instructores del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala, un material útil y sencillo para aplicar con los practicantes y así conseguir una eficiente preparación.

Lo novedoso está en que causará un impacto dentro y fuera de la Unidad Educativa, por cuanto se van a dar a conocer técnicas de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala.

Los beneficiarios directos serán los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa.

## **6.6. Objetivos de la Propuesta**

### **6.6.1. Objetivo General**

- Elaborar un Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el Mejoramiento de la Práctica de Fútbol Sala de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza.

### **6.6.2. Objetivos Específicos**

- Socializar el Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el Mejoramiento de la Práctica de Fútbol Sala con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza.
- Ejecutar el Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza.
- Evaluar la aplicación del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el Mejoramiento de la Práctica de Fútbol Sala a los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo, Provincia de Pastaza.

## 6.8. Plan de Acción

A line drawing illustration of a soccer ball with black and white hexagonal panels. Below the ball are two soccer cleats with laces, positioned as if on a grassy field. The entire illustration is enclosed in a thin yellow border.

# Manual de Psicomotricidad Vivencial Para el Mejoramiento de la Práctica de Fútbol Sala

**Francisco Villavicencio**  
**2013**

## **Presentación**

En el futbolista, la coordinación va a representar una cualidad vital, ya que serán de gran importancia en lo que hace referencia a la eficacia motora.

La coordinación es una capacidad que nos van a definir la acción motriz y que cualquier imprecisión restringirá la ejecución óptima. Tratamos que los futuros jugadores adquieran la base motora patrones de movimiento con los que poder dar respuestas eficaces a cualquier situación en una competición de fútbol. Un futbolista con buen nivel coordinativo y equilibrador tendrá fluidez de movimientos para dar respuesta precisa a cualquier requerimiento del juego con o sin balón.

La técnica deportiva y su grado de dominio representan un componente de enorme importancia dentro de la estructura del rendimiento en los Juegos Deportivos Colectivos (JDC) (Hohmán y Brack, 1983; Konzag, 1992, 1995; Konzag, Dobler y Herzog, 1997; Manno 1991; Meinel y Schnabel, 1987; Schnabel, 1988). La eficacia en la resolución de las acciones de competición depende en buena medida de la capacidad de cada jugador para gestionar acertadamente de los recursos técnicos – tácticos disponibles en la ejecución de los roles y sub roles de ataque y defensa según las variables exigencias que reclama el juego.

Consideramos que un jugador está coordinado cuando deja de efectuar movimientos torpes e inhábiles, es decir, logra eficacia en el complicado engranaje su movimiento, teniendo éste, ritmo, armonía y elegancia e, incluso, anticipación a la tarea.

Esta anticipación es un constante en el fútbol moderno. No olvidemos que consiste en una estrategia para reducir el tiempo de reacción ya que, al prever el jugador la situación futura, le permite organizar de antemano la respuesta motora.

***El autor***



## **PRÓLOGO**

El presente Manual se ha realizado con el fin de dar a conocer la importancia que tiene la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en el ser humano, aplicados a este hermoso deporte como lo es el Fútbol Sala.

Hoy por hoy el Fútbol Sala es un fenómeno deportivo del que muchos hablan y al que pocos dedican trabajo y estudio. Es por eso que el presente trabajo tiene como finalidad, satisfacer la necesidad de movimiento, cuando un niño da una patada a una pelota y corre detrás de ella, satisface su necesidad natural de movimiento corriendo, saltando y chutando. Satisface la necesidad de juego, estimulando el instinto de juego que caracteriza al ser humano. Aporta muchos beneficios ya sean fisiológicos, en los sistemas cardiovasculares, músculo - esquelético y metabólicos, además aporta beneficios psicológicos, disminución de tensión, de síntomas de angustia, de síntomas depresivos y mejora los patrones del sueño. Aporta beneficios en el plano social, como deporte colectivo, favorece a que sean partícipes directos, haciendo que la persona aprenda a relacionarse con su entorno.

El presente trabajo nos permitirá explorar nuevas formas de enseñanza-aprendizaje a través de la vivencia, y dar a conocer al mundo educativo que el Fútbol Sala es un deporte que genera cambios positivos en las personas y sobre todo promueve la interacción con los demás.

## INTRODUCCIÓN

La Psicomotricidad Vivencial o Relacional es un aspecto importante en el desarrollo de un estudiante que pretende practicar Fútbol Sala, por lo tanto se pretende ofrecer una herramienta de trabajo con el fin de poder utilizar el aprendizaje del Fútbol Sala como un recurso dentro de las clases de Cultura Física, siguiendo objetivos y contenidos determinados para su enseñanza. Por lo dicho el Fútbol Sala es un magnífico instrumento educativo, puesto que, además de producir un desarrollo motor, tiene un alto valor socio-educativo.

Esperando que estas actividades de enseñanza-aprendizaje sirvan de ayuda, ya que no se trata de preparar sesiones o entrenamientos de este deporte, sino de plantear unas actividades que nos ayuden a conseguir nuestros objetivos al momento de ponerlos en práctica ya sea dentro de un establecimiento educativo o fuera de él.

Partiendo de que “el interés por aprender, así como la capacidad de seguir aprendiendo, supone el cultivo de disposiciones cognitivas, valóricas y actitudinales que comprometen al individuo entero”, el nuevo enfoque orienta a los educadores a repensar la educación desde la propia escuela y a buscar estrategias pedagógicas que propicien aprendizajes auténticos y significativos para los estudiantes.

En este contexto educativo, la Psicomotricidad Vivenciada o Relacional favorece el trabajo pedagógico, a través de metodologías más abiertas y dinámicas, que respetan la globalidad de los procesos formativos de la persona. Los estudiantes van indagando el entorno (su curso, la escuela, la comunidad), por medio de acciones colaborativas e individuales, poniendo en escena la creatividad, la espontaneidad y el descubrimiento, que genera en ellos aprendizajes significativos.

Centrar el trabajo pedagógico en el aprendizaje más que en la enseñanza exige, adicionalmente, desarrollar estrategias pedagógicas diferentes a las actuales y adaptadas a los distintos ritmos y estilos de aprendizaje de un estudiantado

heterogéneo. Se debe reorientar el trabajo escolar desde su forma actual, predominantemente lectiva y normativa, a una basada en actividades de exploración, búsqueda de información y construcción de nuevos conocimientos por parte de los estudiantes, tanto individual como colaborativamente y en equipo. ([http://www.aufop.com/aufop/uploaded\\_files/articulos](http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos))

## **CAPITULO I**

### **ENTRENAMIENTO FÍSICO**

El entrenamiento físico puede dividirse en cuatro categorías: acondicionamiento general (acondicionamiento aeróbico), acondicionamiento específico (acondicionamiento anaeróbico), entrenamiento en velocidad, y entrenamiento en fuerza y potencia.

Cualquier buen programa de entrenamiento del fútbol incorporará estas cuatro clases de entrenamiento.

#### **RESISTENCIA GENERAL**

La resistencia general se establece mediante el ejercicio aeróbico. El acondicionamiento aeróbico es una actividad de baja intensidad que aumenta el ritmo cardíaco, y al mismo tiempo permite que el cuerpo satisfaga sus necesidades de oxígeno.

#### **ACONDICIONAMIENTO ESPECÍFICO**

Un estado físico determinado se desarrolla mediante el entrenamiento que simula las exigencias físicas de la competición, mediante la combinación del entrenamiento aeróbico y anaeróbico. Durante el ejercicio anaeróbico, el cuerpo es incapaz de recuperar suficiente oxígeno para satisfacer los requerimientos de energía. El acondicionamiento específico entrena al atleta para desempeñarse en la competición.

#### **VELOCIDAD**

La velocidad puede definirse de varias maneras diferentes. Varias clases de velocidad se demuestran en el juego del fútbol. Existen tres clases diferentes de velocidad en el fútbol: velocidad de carrera corta (sprint), agilidad y velocidad técnica.

- La velocidad de sprint (velocidad pura) es la capacidad de correr con rapidez en distancias relativamente cortas. En gran parte, la velocidad de sprint se encuentra genéticamente determinada, aunque el entrenamiento de sprint resulta, a menudo, en grandes mejoras en velocidad.
- La agilidad es la capacidad de dar un rápido primer paso, cambiar de dirección o ser explosivo con o sin la pelota.
- La velocidad técnica es la combinación de la velocidad física con la habilidad para jugar al fútbol. Es la velocidad con la que un jugador puede controlar la pelota, tomar decisiones y crear oportunidades ofensivas. Los jugadores que tienen buena velocidad técnica son capaces de alcanzar las pelotas enviadas a alturas, ángulos y velocidades diferentes.

### **ENTRENAMIENTO TÉCNICO**

El desarrollo de la técnica del fútbol requiere de una extraordinaria cantidad de práctica. Los jugadores deben aprender a driblar velozmente con el balón, realizar pases con exactitud, patear con fuerza y precisión, y cabecear el balón eficazmente. Al desarrollarla técnica, es importante que los jugadores encuentren la variedad de condiciones y las limitaciones de tiempo y espacio que se ven en el fútbol. Los ejercicios que se centran en la técnica pueden dividirse en tres categorías: ejercicios fundamentales, ejercicios relacionados con los partidos, y ejercicios bajo las mismas condiciones de los partidos.

### **TÁCTICAS GRUPALES**

Tácticas grupales: de 2-contra-1 hasta 5-contra-5

Los principios fundamentales del juego, la base de la estrategia, se aplican cuando se trabaja en tácticas grupales. Los escenarios de tácticas grupales enseñan a los jugadores qué hacer cuando juegan en grupos alrededor del balón. Los jugadores deben aprender a pasar rápidamente del ataque a la defensa, y de la defensa al ataque, y a su vez proveer buen apoyo ofensivo y defensivo al equipo.

## **CALENTAMIENTO, MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD**

El proceso de calentamiento incluye porciones generales y específicas. El calentamiento general consiste en trotar o correr sin exigencia (con o sin el balón), y en elongar. Comience con una actividad poco exigente e incremente la intensidad poco a poco. La segunda parte del calentamiento debería ser específica del fútbol.

Haga que corran con el balón sin oposición, giren, amaguen, cambien de dirección, realicen malabares y también haga que realicen una liviana elongación y ejercicios de movilidad. Luego avance con actividades en pareja tales como realizar pases, quitarse el balón, cabecear, proteger el balón, ejercicios ligeros uno-en-uno.

Los jugadores deberían comenzar a manejar el Métodos de entrenamiento del fútbol balón con soltura. Una vez que sus jugadores hayan comenzado a sudar y estén flojos, comience con los ejercicios grupales donde se mantienen alejados tales como los de 5- contra-2. La última parte del calentamiento debería incluir al equipo en su totalidad en ejercicios de simulación de partidos, tales como 5- contra-5 con arqueros

## **CÓMO ORGANIZAR UN CALENTAMIENTO DE EQUIPO**

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

## CAPITULO II

### CALENTAMIENTO

El objetivo del calentamiento es preparar a los atletas física y mentalmente para el entrenamiento y la competición. Existen dos componentes principales de la etapa de calentamiento: un trote leve (o alguna actividad aeróbica suave) y ejercicios de movilidad (aflojamiento y elongación).

Un trote de calentamiento debería comenzar con unos 10-15 minutos de trote leve con ritmo en ascenso que incluya arranques de trotes algo más rápidos. Los atletas se aburren rápidamente de realizar la misma ejercitación todos los días, por lo que deberá variar el calentamiento para cada sesión de entrenamiento.

El objetivo del trote es despertar el sistema de energía aeróbica, aumentar la temperatura corporal, y aflojar los músculos como preparación para la elongación. El trote de calentamiento debería ser lo suficientemente fuerte como para que sus atletas suden libremente una vez finalizado. Un traje de calentamiento o deportivo acelerará el proceso de calentamiento y evitará que sus atletas se enfríen demasiado durante la elongación.

### CARRERA CONTÍNUA

**Objetivos:** Preparar al organismo para la realización de un esfuerzo mayor, tanto a nivel muscular y articular como metabólico y así prevenir lesiones.

**Duración:** Debe ser una carrera aeróbica (suave) o algún juego que se realice corriendo para que los jugadores obtengan el mayor beneficio posible del incremento de temperatura muscular.



**Desarrollo:** Correr durante 3 minutos y medio dentro de un recorrido predefinido, sin alteración de la intensidad, ya que la intensidad es baja, que se caracteriza por lograr una adaptación del organismo en corto tiempo al estímulo ofrecido por la actividad, favoreciendo su equilibrio.

**Beneficios:** Desarrolla el nivel de la resistencia aeróbica.

Fortalece las articulaciones, el sistema inmunológico y mejora el estado de ánimo.

### CARRERA DE FRENTE



**Objetivos:** Desarrollar la resistencia aeróbica.

**Duración:** Se realiza 8 repeticiones, a una distancia de 25 – 30 m.

**Desarrollo:** Realizamos la carrera a un trote suave, con un ritmo constante sin cambios bruscos en la velocidad o en la intensidad, mismo que podemos incrementar según llegemos a sentir que podemos hacerlo; Al llegar a la distancia establecida regresamos en carrera de espaldas.

**Beneficios:** Para la salud como: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular.

Fortalecer al corazón y el sistema respiratorio.

### CARRERA DE ESPALDAS

**Objetivos:** Motricidad de la carrera.

**Duración:** Se realiza 8 repeticiones, a una distancia de 25 – 30 m.





**Desarrollo:** Realizamos la carrera suavemente, la mirada la realizamos por encima del hombro, procurando no tropezar con los talones en el piso; al llegar a la distancia establecida regresamos en carrera de frente.

**Beneficios:** Maximiza el esfuerzo en los cuádriceps, balancea el esfuerzo y ayuda a prevenir cargas de esfuerzo en ciertas partes de las piernas.

Se tiene una postura más recta durante la carrera.

Modifica el funcionamiento de los músculos de las piernas, ayudando a un desarrollo muscular más integral.

### **CARRERA EN ZIG – ZAG**



**Objetivos:** Desarrollar la flexibilidad de la cadera, el equilibrio y control.

**Duración:** Se realiza 8 repeticiones, 4 de ida y 4 de vuelta, a una distancia de 15 m.

**Desarrollo:** Dividimos a los jugadores en 2 grupos los corren entre los conos al llegar al otro lado y se esperan al nuevo turno. Es necesario mantener los brazos sueltos y flexibles. Empezamos con una superficie amplia de adaptación y luego vamos delimitando la superficie a trabajar entre conos.

**Beneficios:** Algunos de los beneficios de correr en zigzag son el balance, la coordinación y la fuerza.

Aumenta el rango de movimiento y flexibilidad de las piernas y las caderas.

### **SKIPPING ALTO O ELEVACIÓN DE RODILLAS**

**Objetivos:** Es elevar las rodillas a lo máximo que se pueda siempre y cuando mantengamos el tronco controlado evitando retrasarlo, para lo cual debemos fortalecer mucho la zona abdominal.

**Duración:** Se lo realiza en una recta de 30 m de largo, corriendo en progresión.

**Desarrollo:** Corre despacio elevando las rodillas a la altura de la cadera, intentando que la máxima elevación de la rodilla corresponda con la máxima extensión de la otra pierna. Brazos flexionados, en posición de carrera aproximadamente 90 grados. Tronco recto, mirada al frente, abdomen activo. Los pies en el suelo sobre los metatarsos, sin apoyar el talón y el pie buscando el suelo de forma activa. Talón de la pierna elevada debajo del glúteo.



**Beneficios:** Trabaja la fuerza reactiva y elástica del pie al contactar con el suelo. Por otro lado, se fortalecen los tendones y ligamentos que intervienen en el movimiento de carrera, a la vez que los elevadores de la pierna. Trabajo postural en tren superior, al correr con el tronco recto y creciendo en el movimiento. Además, ayuda a una correcta colocación de los brazos a la hora de correr.

### TALONES AL GLÚTEO



**Objetivos:** Desarrolla más la fuerza en las piernas, rodillas y pies, es vital para mejorar y potenciar los niveles de técnica de carrera.

**Duración:** Se los realiza en una recta de 30 m. de largo, o 15 repeticiones estáticas.

**Desarrollo:** Elevaremos los talones al glúteo tocando de manera rápida con ligera inclinación del tronco hacia delante, evitaremos acortar la zancada y al tomar contacto con el suelo no se apoyaran los talones haciendo el apoyo muy rápido.

**Beneficios:** Mejora y flexibiliza el tronco.

## SKIPPING BAJO

**Objetivos:** Desarrollar y fortalecer la fuerza del tren inferior.

**Duración:** Se lo realiza en una recta de 30 m de largo, o 15 repeticiones estáticas.

**Desarrollo:** Corre despacio elevando las rodillas sin llegar a la horizontal, exagerando ligeramente la altura de la rodilla de la carrera con la acción correcta de la pierna de impulso, la pierna libre sube a consecuencia de la pierna de impulso, la pierna que se eleva es la contraria al brazo que se levanta.

**Beneficios:** Activa la circulación, mejora la coordinación y fortalece el tren inferior donde la musculatura extensora del tobillo (gemelos y soleos) y la flexora de la cadera (psoas ilíaco y cuádriceps) trabajan con gran intensidad.



## DESPLAZAMIENTO LATERAL CON TIJERA



**Objetivos:** Desarrolla más la fuerza en las piernas, rodillas y pies, es vital para mejorar y potenciar los niveles de técnica de carrera.

**Duración:** Se lo realiza en una recta de 30 m de largo.

**Desarrollo:** Nos desplazamos con las piernas semi-flexionadas, impulsando con los metatarsos justo cuando el pie esté debajo de la cadera. Es importante flexionar las piernas para conseguir mayor impulso cuando el pie contacta con el suelo, no debemos apoyar los talones. Avanzamos despacio y vamos acelerando poco a poco para acabar deprisa. Los brazos separados del cuerpo abiertamente aproximadamente 90 grados. Tronco recto, mirada al frente, abdomen activo. Los pies fijos en el suelo sobre los metatarsos, sin apoyar el talón y buscando el suelo de forma activa, creando una fuerte tracción en el suelo.

**Beneficios:** Trabaja, la fuerza reactiva y elástica, además de un gran trabajo neuromuscular, fortaleciendo en gran medida las articulaciones del tobillo, rodilla y cadera.

### **CARRERA ABRIENDO Y CERRANDO LOS BRAZOS (LATERAL – ARRIBA - ABAJO)**

**Objetivos:** Incrementar la flexibilidad de los músculos del tren superior.

**Duración:** Se realiza en una recta de 30 m de largo.

**Desarrollo:** Corremos despacio, abriendo y cerrando brazos de forma horizontal de delante a atrás. Alternamos de regreso con brazos arriba y debajo.

**Beneficios:** Mejora la técnica básica de carrera, para correr de forma correcta.



### **CARRERA MOVIENDO LOS BRAZOS (ADELANTE - ATRÁS)**



**Objetivos:** Incrementar la flexibilidad de los músculos del tren superior.

**Duración:** Se lo realiza en una recta de 30 m de largo.

**Desarrollo:** Corremos despacio, abriendo y cerrando brazos de forma horizontal de delante a atrás. Alternamos de regreso con brazos arriba y debajo.

**Beneficios:** Mejora la técnica básica de carrera, para correr de forma correcta. Ayuda a mantener una mayor activación (mejora la coordinación, velocidad y agilidad).

## **CARRERA MOVIENDO LOS BRAZOS (ADELANTE - ATRÁS)**

### **Objetivos:**

Incrementar la flexibilidad de los músculos del tren superior.

### **Duración:**

Se lo realiza en una recta de 30 m de largo.

### **Desarrollo:**

Corremos despacio, abriendo y cerrando brazos de forma horizontal de delante a atrás. Alternamos de regreso con brazos arriba y debajo.



### **Beneficios:**

Mejora la técnica básica de carrera, para correr de forma correcta. Ayuda a mantener una mayor activación (mejora la coordinación, velocidad y agilidad).

## EJERCICIOS DE MOVILIDAD

Los ejercicios de movilidad preparan a sus atletas para un fuerte entrenamiento mediante la flexión de los músculos en todos los movimientos. A menudo, el entrenamiento de movilidad utiliza tanto elongación estática como móvil. La elongación móvil desarrolla la escala de movilidad al combinar la elongación con los movimientos de: balanceo de piernas, círculos con las rodillas, y círculos con los brazos (brazadas mariposa).

Sin embargo, tenga en cuenta que la elongación móvil no debería utilizar movimientos fuertes que puedan distender los músculos. Más bien, el movimiento debería ser lento y suave, no brusco.

**Objetivo General:** Es movilizar las distintas articulaciones y aumentar el riego sanguíneo en la musculatura.



### EJERCICIO # 1

**Objetivo específico:** Calentar el tobillo.

**Duración:** Se realizan repeticiones de 20 o 25 segundos.

**Descripción:** Con la punta del pie tocando el suelo hacer movimientos circulares y de un lado a otro.

### EJERCICIO # 2

**Objetivo específico:** Calentar las rodillas.

**Duración:** Se realizan repeticiones de 20 o 25 segundos.

**Descripción:** Agachándose un poco, poner las manos en las rodillas y hacer, movimientos circulares, abrirlas y cerrarlas.



### EJERCICIO # 3

**Objetivo específico:** Calentar las caderas.



**Duración:** Se realizan repeticiones de 20 o 25 segundos.

**Descripción:** Asentando fuertemente los pies, con las piernas separadas, hacer movimientos ondulatorios con la cadera.

### EJERCICIO # 4

**Objetivo específico:** Calentar el tronco.

**Duración:** Se realizan repeticiones de 25 o 30 segundos.

**Descripción:** Mover los brazos lateralmente por encima de la cabeza alternándolos de izquierda a derecha.



### EJERCICIO # 5

**Objetivo específico:** Calentar los hombros.

**Duración:** Se realizan repeticiones de 25 o 30 segundos.

**Descripción:** Mover los brazos y hombros para atrás, para adelante, ambos a la vez o alternándolos.



## EJERCICIO # 6

**Objetivo específico:** Calentar los codos.

**Duración:** Se realizan repeticiones de 25 o 30 segundos.

**Descripción:** Separamos los brazos del cuerpo hacia al frente con el brazo mirando hacia arriba (pronación), luego, realizamos flexión y extensión de codos.



## EJERCICIO # 7



**Objetivo específico:** Calentar las muñecas.

**Duración:** Se realizan repeticiones de 20 o 25 segundos.

**Descripción:** Ponemos las manos frente al cuerpo y hacemos girar sobre sí mismas las muñecas y hacia un lado y hacia el otro.

## EJERCICIO # 8

**Objetivo específico:** Calentar el cuello.

**Duración:** Se realizan repeticiones de 20 o 25 segundos.

**Descripción:** Hacer movimientos en cruz con el cuello (no circulares para no marearnos) de delante hacia atrás y de un lado hacia el otro.





## Ejercicio # 9



**Objetivo específico:** Calentar las falanges de los dedos.

**Duración:** Se realizan repeticiones de 25 o 30 segundos.

**Descripción:** Colocamos las manos frente a nuestro cuerpo y juntándolas hacemos movimientos circulares con las mismas.

### **Beneficios de los ejercicios de movilidad:**

- Desarrolla la movilidad articular.
- Mejora la capacidad mecánica del musculo.
- Mayor resistencia a las lesiones deportivas.
- Mejora la técnica de ejecución.
- Menor consumo energético.
- Mejora la coordinación.
- Prepara los músculos para el ejercicio.
- Hace que los músculos sean más flexibles.
  
- Pone en un estado óptimo de funcionamiento (física y psíquicamente) al organismo, ante posteriores esfuerzos que exigirán mayor intensidad y rendimiento y, también, evita lesiones.

## **EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD APLICADOS AL FÚTBOL SALA**

Mediante estos ejercicios, se quiere resaltar la importancia que tiene que se trabaje la psicomotricidad, ya que el niño en las primeras etapas de vida y en la infancia alcance un desarrollo motor adecuado y pueda desarrollar de manera más eficiente su motricidad en los diferentes deportes. Es importante que según el desarrollo del niño también se desarrollen sus habilidades y en caso de tener alguna dificultad o problema detectarlo lo antes posible para poder tratarlo y reducirlo.

A continuación presentamos los siguientes ejercicios.

### **OBJETIVOS:**

- Tener buen control tónico y equilibrio.
- Saber las posibilidades y limitaciones de cada uno.
- Diferenciar ritmos durante la marcha y la carrera (rápida, lenta).
- Integrarse con facilidad al grupo.
- Escuchar y ejecutar lo que el profesor ordene.
- Relacionarse con otros compañeros.
- Mostrar interés y participar en actividades.
- Reconocer características de los objetos como formas, tamaños, pesos; lateralidad: adelante, atrás, izquierda, derecha.
- Realizar movimientos coordinados.
- Imitar movimientos.
- Seguir ritmos.
- Tomar parte comentando o aportando ideas.

**Importante:** Con los diferentes ejercicios que presentamos, podemos también hacer un circuito juntando 3, 4 o 5 ejercicios, trabajando todos al mismo tiempo y después rotando posiciones.

## **EJERCICIO # 1**

- Jugadores: Grupos
- Dimensiones: Mitad de campo
- Tiempo de trabajo: 3' - 5'
- Materiales: Ulas, conos, discos, etc.



### **Desarrollo:**



#### **PASO 1:**

Colocamos un cono al inicio seguido de 3 ulas a la derecha, 3 a la izquierda, 1 ula grande en la mitad, seguido 2 a la derecha, 2 a la izquierda, 1 ula en la mitad, 4 ulas alternadas a la derecha y a la izquierda.

#### **PASO 2:**

Los primeros de cada grupo salen con una sola pierna por las 3 ulas, cambian de pie y pasan las otras 3 llegan a la ula del medio y saltan con los 2 pies, seguido repiten la misma acción.



#### **PASO 3:**

Saltan 2 ulas con la derecha, 2 con la izquierda, 1 ula del medio con los 2 pies y al final alternan las 4 ulas der – izq, izq-der.

## **EJERCICIO # 2**

- Jugadores: Grupos
- Dimensiones: Mitad de campo
- Tiempo de trabajo: 3' - 5'
- Materiales: Estacas, conos, cuerdas, etc.

### **Desarrollo:**



#### **PASO 1:**

Colocamos 2 estacas separadas a una distancia de 4 metros entre ellas, seguido colocamos dos conos de 40 cm., separadas de las estacas a una distancia de 2 metros., el mismo procedimiento lo realizamos 4 veces.

#### **PASO 2:**

Salen los estudiantes corriendo a lo que deberán saltar los conos con los pies juntos, acto seguido deberán rodar por debajo de las cuerdas.



#### **PASO 3:**

Deberán continuar hasta finalizar el ejercicio y volver al inicio para continuar nuevamente.

### **EJERCICIO # 3**

- Jugadores: Grupos
- Dimensiones: Mitad de campo
- Tiempo de trabajo: 3' - 5'
- Materiales: discos.

#### **Desarrollo:**



#### **PASO 1:**

Colocamos los discos en forma diagonal de izquierda a derecha en cada fila a unos 20 cm de distancia, en cada hilera de discos deberá haber de 5 a 6 unidades.

#### **PASO 2:**

Al escuchar la orden salen los estudiantes uno por uno realizando skipping bajo por todos las hileras de discos.



#### **Variantes:**

Podrán realizar las pasadas: solo laterales ya sea solo derecha, o solo izquierda o a su vez alternado derecha – izquierda; derecha – izquierda – frontal.

**Skipping bajo:** Es un ejercicio de calentamiento, se trata de no separar los pies casi del suelo, y hacerlo muy rápido.

#### **EJERCICIO # 4**

- Jugadores: Grupos
- Dimensiones: Mitad de campo
- Tiempo de trabajo: 3' - 5'
- Materiales: 10 maderos de 80 cm.



#### **Desarrollo:**



#### **PASO 1:**

Colocamos los maderos en forma lineal separados a una distancia de 30 cm cada uno.

#### **PASO 2:**

Al escuchar la orden salen los estudiantes uno por uno haciendo equilibrio con los brazos abiertos tratando de no pisar el suelo hasta llegar al final del ejercicio.



## **EJERCICIO # 5**



- Jugadores: Grupos
- Dimensiones: Mitad de campo
- Tiempo de trabajo: 3' - 5'
- Materiales: Balones, estacas, cuerdas, discos, etc.

### **Desarrollo:**

#### **PASO 1:**

Colocamos dos discos separados a 1 metro y al frente otro, seguido tres estacas a una distancia de 2,50 m. y sujetamos las cuerdas a las estacas a una altura de 50cm. desde el piso.



#### **PASO 2:**

Los estudiantes se colocan detrás de los discos con dos balones en las manos, al escuchar la orden empiezan cada uno a salir desde su derecha saltando con el pie izquierdo 3 – 4 veces.

#### **PASO 3:**

En la siguiente estaca cambia de pie y realiza la misma acción anterior, una vez que termine de realizarlo regresa a su posición inicial.

**Variantes:** Se puede colocar mas estacas, esto queda a decisión del profesor.

## **EJERCICIO # 6**

- Jugadores: Grupos
- Dimensiones: Mitad de campo
- Tiempo de trabajo: 3' - 5'
- Materiales: Conos, discos, estacas, etc.



### **Desarrollo:**



#### **PASO 1:**

Colocamos los maderos en forma lineal separados a una distancia de 30 cm cada uno.

#### **PASO 2:**

Al escuchar la orden salen los estudiantes uno por uno haciendo equilibrio con los brazos abiertos tratando de no pisar el suelo hasta llegar al final del ejercicio.



**Variantes:** Podemos colocar los conos en zigzag para hacer un poco más dificultoso, también podemos cambiar los conos por estacas.



## **EJERCICIO # 7**



- Jugadores: Grupos
- Dimensiones: Mitad de campo
- Tiempo de trabajo: 3' - 5'
- Materiales: Conos, discos, etc.

### **Desarrollo:**

#### **PASO 1:**

Colocamos los discos en forma lineal separados a una distancia de 30 cm cada uno. Cada seis discos colocamos un cono lateral para cambiar la posición del cuerpo. Los últimos seis conos los separamos a una distancia de 1 metro.



#### **PASO 2:**

Al escuchar la orden salen los estudiantes realizan: **a)** Skipping bajo lateral derecho hasta el 1er cono; **b)** Skippig bajo lateral izquierdo hasta el 2do cono; **c)** skipping frontal hasta el 3er cono; y; **d)** Sprint hasta el final y regresa a su posición inicial.



**Sprint.-** Es el esfuerzo momentáneo que hace un deportista, generalmente al final de una carrera, para conseguir la máxima velocidad posible e intentar ganar.

**Skipping bajo:** Es un ejercicio de calentamiento, se trata de no separar los pies casi del suelo, y hacerlo muy rápido.

## **EJERCICIO # 8**

- Jugadores: Grupos
- Dimensiones: Mitad de campo
- Tiempo de trabajo: 3' - 5'
- Materiales: Conos, vallas cuerdas, estacas, etc.



### **Desarrollo:**



#### **PASO 1:**

Colocamos; **a)** 8 conos de 40 cm. de dos en dos y separados a una distancia de 50 cm.; **b)** A una distancia de 4 m. 4 estacas con las cuerdas atadas a una altura de 50 cm. del piso; **c)** A 4 metros dos vallas de 50cm. separadas.

#### **PASO 2:**

Salen los estudiantes saltando con los pies juntos los 4 pares de conos, corren llegan a las cuerdas con la estacas y se agachan para rodar, acto seguido corren y pasan saltando las vallas y regresan al inicio.



**Variantes:** Podemos colocar discos regados en el espacio que tienen que correr para mejorar su habilidad.

## **EJERCICIO # 9**



- Jugadores: Grupos
- Dimensiones: Mitad de campo
- Tiempo de trabajo: 3' - 5'
- Materiales: Conos, ulas, discos, etc.

### **Desarrollo:**

#### **PASO 1:**

Colocamos **a)** 2 conos o discos para marcar la salida; **b)** A 50 cm 1 ula grande; **c)** 2 pares de ulas paralelas separadas a una distancia de 50 cm. **d)** 1 ula grande; **e)** 4 ulas, 2 al lado derecho y 2 a la izquierda una delante de otra; **f)** 1 ula grande; y; **g)** 3 ulas formando un triangulo.



#### **PASO 2:**

A la orden salen los estudiantes y realizan: **a)** Saltan con 1 pie; **b)** Saltan con los pies separados en las ulas laterales; **c)** Saltan con los pies juntos; **d)** Saltan las 2 ulas con el pie derecho y las otras 2 con el izquierdo; **e)** Saltan 2 pies juntos; **f)** Por ultimo saltan con 1 pie y los últimos con los 2 pies separados.

## CAPITULO III

### EJERCICIOS DE DESARROLLO DE LA RESISTENCIA APLICADOS AL FÚTBOL SALA

En este manual aplicaremos dos circuitos físicos destinados a mejorar la resistencia general. Estos ejercicios incluyen elementos coordinativos y técnicos.

#### Circuito 1:

- Objetivo: Mejorar la resistencia general
- Jugadores: 6 - 10
- Dimensiones: Mitad de campo
- Estaciones: 5
- Tiempo de trabajo: 2×9'
- Intensidad: Media (60-70%)
- Tiempo recuperación entre series: 5'
- Materiales: Balones, conos, escalera, discos, etc.



#### Desarrollo:

Se realizara el circuito todo seguido saliendo de donde se encuentran los jugadores. Cada jugador con un balón. **1)** Slalom con diferentes amplitudes. **2)** Pared. **3)** Zigzag girando alrededor del cono. **4)** Saltar las vallas. **5)** Al llegar al cono, eligen el lado desde donde realizar el disparo.

## Circuito 2:

- Objetivos: Mejora de la resistencia general
- Jugadores: 6 - 10
- Dimensiones: mitad de campo
- Estaciones: 8
- Tiempo de trabajo: 2×9'
- Intensidad: Media (60-70%)
- Tiempo recuperación entre series: 5'
- Materiales: Balones, conos, escalera, discos, etc.



### Desarrollo:

Se realizara el circuito todo seguido saliendo de donde se encuentran los jugadores; cada jugador con un balón. **1)** Slalom + cambio de orientación. **2)** Skipping. **3)** Control + Slalom y pase al entrenador. **4)** Trote. **5)** Zigzag sin balón. **6)** Control de un balón largo. **7)** Zigzag. **8)** Disparo.



## Circuito 3:

- Objetivo: Desarrollar la fuerza-resistencia en todos los grupos musculares.
- Circuito general con balón medicinal
- Jugadores: En parejas
- Dimensiones: Mitad de campo
- Estaciones: 6
- Tiempo trabajo: 2-4 × 6'



- Intensidad: Media (60-70%)
- Tiempo recuperación entre series: 5'
- Materiales: Balones medicinales, conos, silbato, cronometro.

**Desarrollo:**

Realizar el trabajo por parejas, una o dos en cada estación:



1) Lanzamientos: con las manos desde la altura pecho pasamos el balón medicinal.

2) Salidas al sprint ir y venir de 10 m, con balón medicinal en las manos.

3) Lanzamientos de saque de banda contra el suelo, ir alternando los lanzamientos con el compañero.

4) Trabajo de oblicuos, uno de espaldas al otro, girar y pasarse

el balón medicinal.

5) Realizar 4 saltos horizontales con balón medicinal en las manos y pase al compañero de banda.

6) Abdominales superiores, cada vez que realizamos uno, pasamos el balón medicinal al compañero, alternando uno con balón y uno sin balón.

## **JUEGOS DE VELOCIDAD**

Cuando nos referimos a velocidad podremos decir que es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. Es una carrera de ritmo variado que combina carrera rápida y lenta dentro de una carrera continua. Tandas de carrera rápida preceden a carreras suaves de recuperación. Lo ideal es realizar el juego de velocidad sobre un terreno variado, incluyendo colinas. La duración de los Métodos de entrenamiento del fútbol arranques de velocidad y de la recuperación no está estructurada, para que el atleta adquiriera un sentimiento genuino del juego con velocidad.

La velocidad se puede manifestar de varias formas: como la distancia recorrida en un tiempo determinado (velocidad de desplazamiento), como la reacción ante un estímulo (velocidad de reacción) o como la realización de un gesto (velocidad gestual).

También debe tenerse en cuenta si el movimiento abarca a todo el cuerpo, como en la velocidad de desplazamiento, o sólo a una parte, como en la velocidad gestual. La velocidad de reacción puede implicar tanto a una parte como a todo el cuerpo.

El juego de velocidad es un entrenamiento especialmente eficaz para el fútbol dado que asemeja con fidelidad la clase de carrera segmentada y de ritmo variado que ocurre en un partido. Además, el juego de velocidad puede ser fácilmente realizado en el terreno de juego o alrededor de éste, también lo podemos considerar como un factor muy importante en las actividades físicas explosivas: carreras cortas, saltos, etc. Su importancia decae a medida que la distancia a recorrer aumenta y en los deportes de resistencia apenas cuenta.

A continuación detallaremos varios juegos con obstáculos que nos servirán para mejorar la velocidad en nuestros estudiantes, de esta manera observaremos la manera de desenvolverse en cada una de las actividades que para ellos son nuevas vivencias que adquieren en cada uno de los juegos.

Todo ejercicio para ser desarrollado debe tener un objetivo, para esta variedad de ejercicios de velocidad los objetivos son los siguientes:

**Objetivos:**

1. Mejorar la capacidad aeróbica: cualidad de ejecutar medios de entrenamiento de media larga duración a intensidades menores a 75% o 155 pulsaciones por minuto.
2. Mejorar la fuerza de base o tono muscular: mediante ejercicios de tonificación o acondicionamiento general de los grupos musculares de forma global y sin utilización de pesas.
3. Aprender la técnica de carrera base mediante ejercicios simples con realizaciones lentas y analíticas, aplicándolas progresivamente al gesto específico de la carrera de velocidad.
4. Mejorar la Flexibilidad.

**EJERCICIO # 1**

**Materiales:**

- 6 Conos
- Silbato

**Desarrollo:**

**PASO 1:**

Preparamos el espacio a trabajar (1/2 cancha) colocamos tres conos al inicio y tres al final, luego separamos a los estudiantes en tres grupos y los ubicamos al inicio uno detrás de otro.





### **PASO 2:**



Los primeros de cada grupo corren a darse la vuelta en el cono, luego llega al grupo y toma de la mano al siguiente compañero y sin soltarse corren juntos a darse la vuelta al cono nuevamente.

### **PASO 3:**

De la misma manera toman de la mano al siguiente compañero y así sucesivamente hasta completar con los demás compañeros el mismo recorrido.

## **EJERCICIO # 2**

### **Materiales:**

- 6 Conos
- 3 Discos
- 3 Pelotas de tenis
- 1 Silbato



### **Desarrollo:**



**PASO 1:** Colocamos tres conos al inicio, a 2 metros colocamos tres discos y al final tres conos, separamos a los estudiantes en tres grupos y los ubicamos sentados uno detrás de otro.

conos del final y regresan.

**PASO 2:** Corren y se dan la vuelta en los

**PASO 3:** Llegan a los discos y lanzan la pelota de tenis al ras de piso, se ubican al final de su grupo quien recibe la pelota realiza el mismo recorrido del compañero anterior.



### **EJERCICIO # 3**



#### **Materiales:**

- 6 Conos
- 3 Discos
- 3 Pelotas de tenis
- 1 Silbato

#### **Desarrollo:**

##### **PASO 1:**

Colocamos tres conos al inicio, tres al final ponemos los discos a 2 metros de los últimos, después separamos a los estudiantes en tres grupos y los ubicamos al inicio, detrás de cada cono, todos sentados.

##### **PASO 2:**

Los estudiantes sentados se levantan, corren y se dan la vuelta en los conos que se encuentran en el final y regresan.





### **PASO 3:**

Llegan hasta los discos y desde ahí lanzan la pelota de tenis al ras de piso y se ubican al final de su grupo el compañero recibe la pelota y realiza el mismo recorrido del compañero anterior.

Variantes:

- En estos tres ejercicios podemos cambiar la posición sentados o de pie.

### **EJERCICIO # 4**

#### **Materiales:**

- 3 Pelotas de tenis
- 6 Conos
- 1 Silbato

#### **Desarrollo:**

##### **PASO 1:**

En 1/2 cancha, colocamos tres conos al inicio, al final colocamos los otros tres conos, luego separamos a los estudiantes en tres grupos y los ubicamos al inicio uno detrás de otro con las piernas separadas.



##### **PASO 2:**

Una vez ubicados los estudiantes el primero de cada grupo se para en frente de los demás compañeros y al escuchar la orden de salida, pasa la pelota por debajo de las piernas hasta el compañero del final.



### **PASO 3:**

Los estudiantes del final cogen la pelota y corren hasta el cono del final se dan la vuelta, regresan a ejecutar la misma acción que el compañero anterior y se ubican al inicio.

## **EJERCICIO # 5**

### **Materiales:**

- 3 Balones de Fútbol Sala Nº 4
- 6 Conos
- 1 Silbato



### **Desarrollo:**



### **PASO 1:**

Colocamos tres conos al inicio, y tres al final, luego separamos a los estudiantes en tres grupos y los ubicamos al inicio uno detrás de otro con la piernas ligeramente separadas.

### **PASO 2:**

Una vez ubicados los estudiantes el primero de cada grupo coge el balón en sus manos y la pasa por encima de su cabeza hasta que llegar al final.

### **PASO 3:**

El compañero toma el balón en sus manos y pasa por debajo de las piernas de su grupo, se levanta y corre a darse la vuelta en el cono, regresa y se ubica al inicio y realiza nuevamente la misma acción con el balón.



### **EJERCICIO # 6**



### **Materiales:**

- 6 Conos
- 3 Balones Fútbol Sala N° 4
- 1 Silbato

### **Desarrollo:**

#### **PASO 1:**

Empezamos colocando tres conos al inicio y los otros tres al final, luego separamos a los estudiantes en tres grupos y los ubicamos al inicio uno detrás de otro sentados.



### **PASO 2:**

Los primeros de cada grupo toman el balón en sus manos y lo pasan por encima de su cabeza hacia atrás hasta el final, el último toma el balón en sus manos y corre a darse la vuelta en el cono del final y regresa.

### **PASO 3:**

Luego se sienta delante del grupo para realizar nuevamente la misma acción.

### **EJERCICIO # 7**



### **Materiales:**

- 6 Conos
- 3 Balones Fútbol Sala N° 4
- 1 Silbato

### **Desarrollo:**

#### **PASO 1:**

Colocamos tres conos al inicio y los otros tres al final, luego separamos a los estudiantes en tres grupos y los ubicamos al inicio uno detrás de otro sentados.



#### **PASO 2:**

Los primeros de cada grupo toman el balón en sus manos y lo pasan por encima de su cabeza hacia atrás, el último toma el balón en sus manos y lo lanza por encima de sus compañeros, el primero sale a tomar el balón.



### **PASO 3:**

Con el balón en sus manos corre se da la vuelta por el cono y regresa, entrega el balón al primero y se ubica al final y así sucesivamente hasta que todos lo realicen.

## **EJERCICIO # 8**

### **Materiales:**

- 6 Conos
- 3 Balones Fútbol Sala Nº 4
- 1 Silbato

### **Desarrollo**

#### **PASO 1:**

Preparamos el espacio a trabajar (1/2 cancha) colocamos tres conos al inicio del espacio a trabajar y tres discos y al final, luego separamos a los estudiantes en tres grupos y los ubicamos al inicio uno detrás de otro recostados de cubito dorsal.



#### **PASO 2:**

El primero toma el balón en sus manos, al silbato empiezan a pasarse el balón en sus manos hasta el último compañero.

**PASO 3:**

Sale con el balón en sus manos saltando alternadamente por entre las piernas cerradas de los compañeros, de ahí corre a darse la vuelta al cono, regresa y se recuesta al principio y realizan nuevamente la secuencia.





## EJERCICIOS DE DESARROLLO DE LA VELOCIDAD APLICADOS AL FÚTBOL SALA

### EJERCICIO # 1

- Objetivo: Mejorar la velocidad
- Jugadores: 6 - 10
- Dimensiones: Mitad de campo
- Tiempo de trabajo: 5×20 m
- Intensidad: Alta (100%)
- Tiempo recuperación entre series: 1' realizando ejercicios de estiramiento.
- Materiales: Balones, conos, silbato.



**Desarrollo:** A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo, regresan conduciendo despacio.

### EJERCICIO # 2

- Objetivo: Mejorar la velocidad
- Jugadores: 6 - 10
- Dimensiones: Mitad de campo
- Tiempo de trabajo: 6×20 m
- Intensidad: Alta (100%)
- Tiempo recuperación entre series: 1' realizando ejercicios de estiramiento.
- Materiales: Balones, conos, silbato.





**Desarrollo:** A partir de la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo conduciendo el balón, realizarán un giro en el cono y volverán a la salida, pasarán el balón al compañero de su fila.

### EJERCICIO # 3

- Objetivo: Mejorar la velocidad
- Jugadores: 6 - 10
- Dimensiones: Todo el campo
- Tiempo de trabajo: 5 repeticiones
- Intensidad: Alta (100%)
- Tiempo recuperación entre series: 1' realizando ejercicios de estiramiento.
- Materiales: Balones, conos.



**Desarrollo:** A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía el cono situado a 10 m., girarán y continuarán hasta medio campo, dejarán el balón y correrán lo más

rápido posible hasta la línea de fondo, la pisarán y volverán a medio campo, controlarán y conducirán el balón hasta el cono, girarán y conduciéndolo llegarán a la línea de salida.

#### EJERCICIO # 4



- Objetivo: Mejorar la velocidad
- Jugadores: 6 - 10
- Dimensiones: Mitad de campo
- Tiempo de trabajo: 5 repetición c/u
- Intensidad: Alta (100%)
- Tiempo recuperación entre series: 1'

realizando ejercicios de estiramiento.

- Materiales: Balones, conos.

#### **Desarrollo:**

Salen 2 jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20 m., giran e intentan poseer el balón. El jugador que lo posee tiene derecho a chutear, el otro pasa a ser defensa junto con el portero.

#### EJERCICIO # 5

- Objetivo: Mejorar la velocidad
- Jugadores: 6 - 10
- Dimensiones: Mitad de campo
- Tiempo de trabajo: 5-10 Rep. c/u.
- Tiempo recuperación entre series: 1' realizando ejercicios de estiramiento.
- Materiales: Balones, conos, silbato, cronómetro.



**Desarrollo:** Salen 2 jugadores a la señal del silbato hacia un cono situado a 20 m., giran y se dirigen hacia otro cono cerca de la portería para realizar una finta, mientras otro compañero desde la esquina pasa el balón para que lo puedan chutar de primeras a portería.

Se intercambian los papeles. Se intercambian los lados.

## EJERCICIOS DE DESARROLLO DE LA FUERZA APLICADOS AL FÚTBOL SALA

### Circuito de Fuerza # 1

- Objetivo: Fuerza
- Circuito general con balón medicinal
- Jugadores: En grupos o por parejas
- Dimensiones: Mitad de campo
- Estaciones: 5
- Tiempo trabajo: 2-4 × 6'
- Intensidad: Media (60-70%)
- Tiempo recuperación entre series: 5'
- Materiales: Balones medicinales, conos, ulas, silbato, cronometro, etc.



**Desarrollo:** Dividimos al equipo en grupos y cada grupo por parejas. Cada grupo sale desde una posta y hace repeticiones y duración del ejercicio según objetivo:

- 1) Carretilla. Un jugador coge al otro de la pareja de los pies y avanza hasta el cono y ahí se intercambian.
- 2) Remate de cabeza. Un jugador lanza al compañero el balón al aire y el otro remata en el aire.
- 3) A cuestas. Un jugador lleva al otro de la pareja a cuestas y avanza hasta el cono y ahí se intercambian.
- 4) Una pareja se pasa un balón medicinal a máxima potencia a ras del suelo y el otro la controla y la pasa frontal y después se intercambian.
- 5) Con los pies juntos saltan entre las ulas con el balón medicinal en las manos.

## EJERCICIOS CON MULTISALTOS

Los multi-saltos basados en ejercicios de auto carga dirigidos a potenciar las extremidades inferiores, básicamente desarrollan los músculos extensores de las piernas, consisten en repetir varias veces un mismo salto o conjunto de saltos combinados y son un medio de entrenamiento de la fuerza. Fundamentalmente su ayuda a desarrollar y mejorar la fuerza explosiva y la fuerza rápida o veloz, aunque si el número de saltos o tiempo de ejecución en un mismo ejercicio es elevado y de baja prestación, con poca pausa entre series y ejercicios los podemos convertir en un trabajo que incidirá en la fuerza resistencia.

- Objetivo: Desarrollar y mejorar la fuerza explosiva y la fuerza rápida o veloz.
- Jugadores: En grupos 2-3
- Dimensiones: Mitad de campo
- Estaciones: 5
- Tiempo trabajo: 2-4 × 6'
- Intensidad: Media (60-70%)
- Tiempo recuperación entre series: 5'
- Materiales: Balones medicinales, conos, ulas, silbato, cronometro, etc.



### SESIÓN:

1. Parte inicial: Calentamiento dinámico general, con estiramientos, sobre todo de tren inferior (el soleo, gemelo, cuádriceps, isquiotibial y el abductor).
2. Parte principal: Desarrollar los siguientes ejercicios:



- Se coloca una fila de aros juntos en un recorrido de 5 metros aproximadamente y se desarrollarán los siguientes ejercicios:

- Saltar a la pata coja con la pierna derecha entre las ulas o aros.
- Saltar a la pata coja con la pierna izquierda entre las ulas o aros.
- Saltar a la pata coja combinando piernas 2-2 entre las ulas o aros.

- **Las ulas, ahora las separamos 50 centímetros entre ellas y desarrollamos los siguientes ejercicios:**



- Saltar con las piernas juntas dentro de la ula, con los pies mirando al frente.
- Saltar con las piernas juntas de lado, primero con la derecha y posteriormente con la izquierda, alternando 2 veces.
- Saltar igual que antes pero alternando los lados.

## **Circuito de Fuerza # 2**

- Objetivo: Fuerza
- Circuito de ejercicios de fuerza
- Jugadores: 6 - 10
- Dimensiones: Mitad de campo
- Estaciones: 4
- Tiempo trabajo: 2-4 x 3'
- Intensidad: Media (60-70%)
- Tiempo recuperación entre series: 1'
- Materiales: Balones, conos, escalera, discos, ulas, vallas, silbato, cronometro.





**Desarrollo:** Ahora se marca un circuito de 4 ejercicios donde los jugadores se distribuyen. En cada circuito tendrán que hacer un ejercicio diferente con balón durante 3 minutos y luego se cambian de grupo y se descansa durante 1 minuto.

1° Zona: Se salta a la pata coja con la derecha hasta que llegue al balón, hace zigzag lo deja en el otro lado, con pata coja izquierda llega hasta la fila donde estará un compañero.

2° Zona: El jugador sale de un lado, salta los conos con los pies juntos, coge el balón hace conducción hasta las vallas y da el relevo al compañero de la fila contraria.

3° Zona: Salto con los pies juntos hasta llegar a coger el balón, hace zigzag entre los conos, deja el balón y realiza saltos de rana con piernas juntas y cuclillas.

4° Zona: El jugador tiene que coordinar, saltar con los pies juntos, pata coja derecha, pies juntos, pata coja izquierda, llegar al balón conducir saltar por encima de una valla, llegar al cono hacer 3 sentadillas y volver a saltar la valla, dejar el balón y dar el relevo al compañero.



## **CIRCUITO CON FINALIZACIÓN**

Se hace un circuito en cada portería, se tiene que hacer el circuito con las fases correspondientes y posteriormente tirar a portería.

1º Zona: zancadas.

2º Zona: Carrera suave.

3º Zona: 5 Sentadillas.

4º Zona: Carrera suave.

5º Zona: Saltos a un lado y otro de los conos.

6º Zona: Carrera en velocidad.

7º Zona: Tiro a portería.



Para terminar, se realizará trote suave durante 2 minutos alrededor del campo y estiramientos de tren inferior (el soleo, gemelo, cuádriceps, isquiotibial y el abductor).



## **ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD**

El entrenamiento de flexibilidad está diseñado para aumentar al máximo el alcance del movimiento, incrementar la elasticidad de los músculos, alcanzar un equilibrio muscular funcional, recuperación de velocidad y, más importante aún, para evitar lesiones. El entrenamiento de flexibilidad no es un simple prelude para una fuerte ejercitación, sino que constituye un importante componente del desarrollo fisiológico de un atleta.

Muchos grandes atletas han perdido temporadas y carreras por descuidar la flexibilidad. Como regla general, entrene para obtener movilidad antes de la ejercitación principal, y después, para obtener flexibilidad. Sin embargo, un entrenamiento fuerte en velocidad a menudo requiere que antes realice un completo régimen de elongación. Los atletas deberían realizar elongación sólo cuando hayan entrado en calor. Incluya ejercicios que mejoran el equilibrio, la flexibilidad y la movilidad. El equilibrio es la función pareja de los grupos musculares opuestos (por ejemplo, los cuádriceps y los tendones del muslo). La flexibilidad se refiere a la elasticidad de los músculos. La movilidad se refiere al alcance del movimiento.

### **EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD**

**Objetivo General:** Mejorar la elasticidad.

#### **EJERCICIO # 1**

**Objetivo específico:** Estirar los gemelos.

**Duración:** Se realizan repeticiones de 15 a 20 segundos.

**Desarrollo:** Apoyándose en una pared o en un compañero, se pone delante la pierna que queremos



calentar y se mete el glúteo para dentro.

### EJERCICIO # 2



**Objetivo específico:** Estirar los cuádriceps.

**Duración:** Se realizan de 25 o 30 segundos.

**Desarrollo:** Colocar los talones en el glúteo, alternado izquierdo y derecho, lo podemos realizar de pie o recostados en el piso.

### EJERCICIO # 3

**Objetivo específico:** Estirar los abductores.

**Duración:** Se realizan durante 20 o 25 segundos.

**Desarrollo:** Sentarse en el suelo, juntar las plantas de los pies y meterlas hacia dentro y apoyar las manos sobre las rodillas hasta que estas topen el piso.



### EJERCICIO # 4



**Objetivo específico:** Estirar los bíceps femoral + abductores.

**Duración:** Se realizan durante 20 o 25 segundos.

**Desarrollo:** Colocar las piernas lo menos juntas que se pueda y tomarse la punta del pie y alternar.

## EJERCICIO # 5

**Objetivo específico:** Estirar el tronco.

**Duración:** Se realizan durante 20 o 25 segundos.

**Desarrollo:** Separar las piernas lo más que se pueda, agacharse y tomarse los pies, también lo podemos realizar en la misma posición pero esta vez con las manos hacia al frente.



## EJERCICIO # 6



**Objetivo específico:** Estirar los tríceps.

**Duración:** Se realizan durante 20 o 25 segundos.

**Desarrollo:** Levantamos el brazo y lo ponemos detrás de nuestra cabeza y el otro por detrás de la espalda y juntamos las manos.

## EJERCICIO # 7

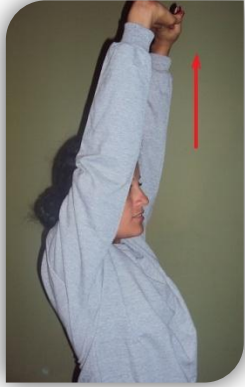
**Objetivo específico:** Estirar los deltoides.

**Duración:** Se realizan durante 20 a 25 segundos.

**Desarrollo:** De pie o sentados, pasamos el brazo por encima del hombro contrario, estiramos ayudándonos con la otra mano.



## EJERCICIO # 8



**Objetivo específico:** Estirar el antebrazo y dorsales.

**Duración:** Se realizan durante 20 a 25 segundos.

**Desarrollo:** De pie o sentados, entrelazamos las manos y estiramos los brazos hacia arriba, como si quisiéramos tocar el techo.

## EJERCICIOS DE DESARROLLO DE LA COORDINACION APLICADOS AL FÚTBOL SALA

### EJERCICIO # 1

- Objetivo: Coordinación y velocidad
- Jugadores: 8 - 12
- Dimensiones: Mitad de campo
- Tiempo trabajo: 8 repeticiones c/u.
- Intensidad: Media (60-70%)
- Tiempo recuperación entre series: 1'.
- Materiales: Discos, silbato, cronómetro.

#### Desarrollo:

Ubicamos 2 discos a una distancia de 5 m de distancia en los 4 grupos y en la mitad 2 conos a los extremos. Colocamos 4 grupos en parejas y al silbato del entrenador y los primeros salen corriendo al disco, giran y realizan 2 movimientos de cintura izq.-der, der-izq. corren hasta la mitad, regresan de espaldas y salen a velocidad al inicio.



### EJERCICIO # 2

#### **Trabajo en escaleras**

- Objetivo: Potenciar la musculatura de la extremidad inferior.
- Ejercicios orientados: coordinación de apoyos, frecuencia, amplitud, en subida y en bajada y apoyos.
- N° de repeticiones: Son las veces que realizamos el salto en cada ejercicio.
- Series: 3
- Recuperación entre series: 1'

- Materiales: Escalera de coordinación, discos, silbato y cronometro.

**Desarrollo:**

- 1) Skipping frontal bajo 1-1,2-2,3-3, etc.



- 2) Skipping frontal medio 1-1,2-2,3-3, etc.



- 3) Skipping lateral bajo 1-1,2-2,3-3, etc.



4) Skipping lateral medio 1-1, 2-2, 3-3, etc.



5) Subir una sola pierna frontal izq. /der.



6) Subir una sola pierna lateral izq. /der.



7) Subir dentro y fuera alternativo.



8) Subir una pierna dentro der/izq.



- Una vez realizada la serie de ejercicios, se baja al trote para empezar las el siguiente ejercicio.



## **EJERCICIOS PSICOMOTRICES PARA EL DESARROLLO DE LA AGILIDAD APLICADOS AL FÚTBOL SALA**

A continuación introduciremos una variedad ejercicios relativamente sencillos de realizar debido al simple material, hablamos de los ejercicios de circuitos con discos o conos.

Mediante estos ejercicios podemos mejorar nuestra agilidad, velocidad y coordinación al mismo tiempo que podemos trabajar nuestra capacidad cardiovascular. Tiene muchas posibilidades, y se puede mezclar con numerosos ejercicios diferentes, como los que anteriormente observamos como la escalera de coordinación y agilidad.

Mediante estos ejercicios de agilidad pretendemos conseguir que el deportista realice un movimiento inverosímil con rapidez, y en cierto modo fácilmente.

- El objetivo: Control total de las extremidades y conseguir moverlas con soltura y rapidez.
- Jugadores: Por grupos
- Dimensiones: Mitad de campo
- Tiempo trabajo: 2 - 4 Series
- Intensidad: Media (60-70%)
- Tiempo recuperación entre series: 1'
- Materiales: Conos, discos, silbato y cronometro.

### **EJERCICIO # 1**



**Desarrollo:** En el primer ejercicio se colocarán 3 conos en una misma línea, separadas entre sí por unos 3 metros. Nos colocaremos en el centro y saldremos de forma explosiva hasta el cono de la derecha donde deberemos tocar el suelo. A continuación

iremos hasta el cono más alejado para repetir la acción y realizar por último un sprint final hasta el cono de la derecha. Repetiremos luego hacia el lado contrario.

## **EJERCICIO # 2**

### **Desarrollo:**

Colocaremos 2 conos en una misma línea separados 4 metros entre sí. Realizaremos 8 toques de forma alternativa. En total son 4 veces al cono derecho y 4 veces al cono izquierdo.



## **EJERCICIO # 3**



### **Desarrollo:**

Para el siguiente ejercicio se necesita 4 discos o conos colocados como se observa la imagen. Se parte de la línea de salida para tocar el cono derecho, volver a la línea de salida y tocar el suelo y luego ir corriendo bordeando el cono derecho y dirigirse hacia el cono más alejado, el de atrás, girando sobre él y volviendo por el mismo camino hacia la línea inicial.

## **EJERCICIO # 4**

### **Desarrollo:**

Colocaremos 4 discos o conos en una misma línea separados un metro y medio entre sí. Saldremos desde el primer disco hacia el segundo e iremos avanzando un disco cada vez y retrasando un solo disco cada vez.



## EJERCICIO # 5



### Desarrollo:

Colocaremos 4 discos o conos en una misma línea separados un metro y medio entre sí. En el siguiente, haremos lo mismo pero volviendo al disco inicial cada vez que avancemos una posición.

## EJERCICIO # 6

### Desarrollo:

En este ejercicio colocaremos 5 conos en forma de W. El ejercicio lo realizaremos de forma lateral. Salimos bordeando el disco por la izquierda y nos desplazamos lateralmente hacia el siguiente y continuamos hasta el final.



## EJERCICIO # 7



### Desarrollo:

En este ejercicio ubicaremos los discos igual anterior en forma de W. Pero ahora lo realizaremos de forma frontal. Salimos de frente y regresamos de espaldas ordenado el disco y alternamos los demás hasta el final.

## CAPÍTULO VI

### EJERCICIOS EN MOVIMIENTO

Como los ejercicios de movimientos corporales dinámicos están basados en la reproducción de gestos deportivos o actividades que realizamos diariamente, la lista de ejercicios recomendados para el desarrollo.

Primero, un buen calentamiento debería preceder cualquier entrenamiento con movimientos corporales. La frecuencia del entrenamiento debería ser de dos a cinco veces por semana, dependiendo tanto del tipo de actividad para la que te estás preparando y de los movimientos corporales.

Todos los ejercicios descritos aquí deberían realizarse mientras caminas una distancia de 20 a 25 metros.

**Objetivo:** Crear espacios a través de movimientos dinámicos y a la vez aprovechar los mismos, entendiendo que el movimiento de un jugador debe ser armonizado por el movimiento de otro.

#### CÍRCULOS CON LOS BRAZOS

Mientras caminas despacio sobre la distancia prescrita (20-30 metros), debes realizar círculos con los brazos alternando el derecho e izquierdo (como un molino). Los círculos debes realizados con los brazos estirados, progresando desde una posición en la que tus manos inicialmente estén en el lateral del cuerpo (en cruz) y pasen poco a poco a estar sobre la cabeza (mano derecha) y por debajo de la cadera (el izquierdo). Estos círculos debes realizarlos tanto hacia adelante como hacia atrás a través de un completo y cómodo rango de movimiento.



## CAMINAR EN LUNGE



Coloca las manos tras la cabeza o en la cintura. Da un paso hacia adelante y luego baja la cadera en posición de Lunge. La rodilla delantera no debe sobrepasar el dedo gordo de pie y la rodilla trasera debería estar casi tocando el suelo. La cabeza debe mantenerse alta y la espalda estirada, el torso debería estar ligeramente inclinado hacia atrás pero la columna estirada. Aguanta uno o dos segundos en la posición baja y luego repite con la pierna opuesta, progresa avanzando hacia adelante con cada paso. También podemos realizar el mismo ejercicio en la misma posición con las manos detrás de la cabeza.



## ALCANCE DE RODILLA – CAMINANDO



Da un paso hacia delante con la pierna izquierda y entonces, utilizando tus manos como asistentes, lleva la rodilla derecha hacia el pecho. Mantente durante un par de segundos y realiza un paso con la pierna elevada para luego repetir la acción con la pierna izquierda. Intenta llevar la rodilla un poco más alta tras cada repetición.

## **ELEVACIÓN DE RODILLA CON EXTENSIÓN DE CADERA CAMINANDO**

Da un paso hacia delante con la pierna izquierda y utilizando la mano izquierda como asistente lleva la rodilla derecha hacia el pecho manteniéndola durante un par de segundos. Mientras permaneces de pie apoyado con la pierna izquierda lleva tu mano derecha hacia el pie derecho llevando la pierna hacia atrás y arriba en un movimiento circular. Manteniendo una buena postura intenta llevar la pierna lo más elevado posible, mantén durante un par de segundos y realiza un paso con la pierna derecha para repetir la acción levantando la pierna izquierda.



A continuación mostraremos algunos patrones de perfeccionamiento son el conjunto de conductas motoras que se han acumulado a partir de los patrones básicos, maduros y manipulativos. En esta etapa se especializan y, como su nombre lo indica, se perfeccionan. Como el niño de primaria ya ha tenido un desarrollo previo en la preescolar, ejecuta los patrones acumulados con mayor precisión y habilidad. Los patrones de perfeccionamiento se trabaja carrera, salto, arrojar, atajar, patear, rebotar, hacer rodar, etc.

## CARRERA

La pierna que da el paso se flexiona hacia atrás con cierta altura y se envía hacia delante con rapidez. La pierna de apoyo se inclina hacia delante cuando la otra toca el suelo y se extiende rápida y completamente, incluyendo en el movimiento a la cadera, rodilla y tobillo. La amplitud del paso y el tiempo que el cuerpo permanece en el aire llegan a su límite. Los brazos se flexionan a la altura de los codos y se balancean.



## SALTO



A nivel de piernas y caderas se hace una flexión; al momento de despegar la cadera, las piernas y los tobillos se extienden. En el momento del vuelo, la cadera se flexiona y los muslos quedan casi paralelos al piso; y la parte inferior de las piernas, vertical. Al caer el cuerpo lo hace hacia delante. Para preparar el salto, los brazos se desplazan hacia atrás; en el despegue se extienden hacia delante y durante el salto van hacia arriba. El tronco, al despegar, se encuentra flexionado.

## PATEAR

La pierna que pateará se prepara atrás, moviendo la cadera y con la rodilla un poco flexionada; luego se balancea hacia delante y la pierna de apoyo se flexiona cuando hace contacto. El golpe es fuerte por el impulso de la pierna. Al contacto con la pelota, el brazo que está del lado de la pierna que pateará se desplaza hacia atrás; y el contrario, hacia delante.



## ENFRIAMIENTO O VUELTA A LA CALMA

Toda sesión de entrenamiento debería finalizar con una etapa de enfriamiento, de 5-10 minutos, de trote lento y caminata. El objetivo de la etapa de enfriamiento es normalizar, en forma gradual, el ritmo cardíaco y respiratorio y la temperatura. Un enfriamiento total también dispersa la mayor parte del ácido láctico que se acumula en los músculos durante una fuerte ejercitación. Si no se realiza un enfriamiento adecuado luego de un ejercicio intenso, se puede sufrir al día siguiente de dolores y rigidez musculares.

El rápido enfriamiento de la temperatura corporal y la acumulación de ácido láctico en los músculos harán que la ejercitación del día siguiente sea más difícil y menos productiva.

### 1.- Trote suave

#### **Beneficios:**



#### **Para el rendimiento:**

- Mejora el gasto cardíaco (el corazón es capaz de bombear más sangre al cuerpo).
- Aumenta el consumo máximo de oxígeno (más oxígeno = mayor capacidad de trabajo aeróbico).
- Mejora la capacidad de utilizar grasas como fuente de energía (capacidad para trabajar por periodos más prolongados).
- Produce adaptaciones que fortalecen los huesos (capacidad de asimilar más impactos).

#### **Para la salud:**

- Reduce la presión arterial de reposo y ejercicio.
- Mejora la composición corporal (menos grasa y más músculo).



- Mejor estado psicológico (mejora el estado de ánimo).
- Fortalece los huesos.
- Fortalece el sistema cardiovascular.
- Mejora la capacidad del corazón para bombear sangre al resto del cuerpo.

## 2.- Caminar

### Beneficios:

- Fortalece el corazón reduciendo las probabilidades de complicaciones cardiovasculares.
- Mejora el estado de ánimo y fuerzas.
- Ayuda a aliviar los síntomas de la depresión.
- Mejora la capacidad física para resistir otras enfermedades.



## 3.- Inhalar – Exhalar



### **Beneficios:**

- Aumento la cantidad de sangre, debido a su mayor oxigenación en los pulmones. Esto favorece la eliminación de toxinas.
- Mejora la capacidad del cuerpo para dirigir y asimilar los alimentos.
- Mejora en el estado del sistema nervioso, esto se debe a la mayor oxigenación que recibe nuestro organismo.
- Fortalece los pulmones, logran ser sanos y fuertes, lo que supone un buen seguro contra futuros problemas respiratorios.



Francisco Villavicencio, 2013

**Matriz del Plan de Acción**

Cuadro N° 27 Matriz del Plan de Acción.

<b>FASE O ETAPAS</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>¿Cómo?</b>	<b>¿Para qué?</b>	<b>¿Qué?</b>	<b>¿Cuánto?</b>	<b>¿Quién/ es?</b>	<b>¿Cuándo?</b>
<b>SOCIALIZACIÓN</b>	Sensibilizar a los agentes de la comunidad educativa la aplicación del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala.	Socialización y motivación a los directivos, docentes para la ejecución de la propuesta establecimiento de compromisos del personal para desarrollar ejercicios y actividades para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala.	Papelotes Cinta adhesiva Proyector	Director, Personal docente.	Una hora.  A partir del mes de agosto de 2013.
<b>PLANIFICACIÓN</b>	Organizar las actividades, recursos, responsables y tiempo para la ejecución de las actividades y ejercicios.	Planificación de cada una de las actividades, recursos, responsables y tiempos para el desarrollo de la propuesta.	Computador, hojas	Personal docente.	Horario complementario de 13h00 a 15h00.
<b>EJECUCIÓN</b>	Desarrollar las actividades, ejercicios, para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala.	Se realizan todas las actividades y ejercicios para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala con la Psicomotricidad Vivencial o Relacional.	Materiales necesarios y definidos en cada ejercicio.	Director, Personal docente. Facilitador (investigador).	Una hora semanal  Reunión mensual (primer viernes de cada mes).
<b>EVALUACIÓN</b>	Realizar seguimiento a la aplicación de la propuesta.	Verificación del cumplimiento del cronograma.	Ficha de indicadores.	Investigador y director.	Cada parcial.

**Elaborado por:** Edwin Francisco Villavicencio I.

### 6.10. Administración de la Propuesta

Las acciones que cumplirán cada uno de los integrantes de la Propuesta serán:

**Cuadro #:** 28: Administración de la Propuesta

<b>Institución</b>	<b>Responsables</b>	<b>Actividades</b>	<b>Presupuesto</b>	<b>Financiamiento</b>
LA UNIDAD EDUCATIVA “CESLAO MARÍN”	Autoridades	Coordinar y planificar la socialización de la propuesta así como el seguimiento de la aplicación.	\$800,00	Autofinanciamiento
	Investigador	Capacitar la propuesta y coordinar su difusión.		
	Instructores	Aplicar la propuesta y presentar informes de la aplicación con responsabilidad.		

**Elaborado por:** Edwin Francisco Villavicencio I.

### 6.11. Evaluación de la Propuesta

La evaluación de la propuesta establecerá si las actividades que se emplearon permitieron alcanzar los objetivos planteados.

Se efectuarán evaluaciones parciales para justificar el cumplimiento de la propuesta.

**Cuadro #:** 29: Evaluación Propuesta

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
¿Para qué?	Para evidenciar la efectividad de la propuesta.
¿De qué personas?	De los Instructores, niños/as y padres de familia.
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la aplicación del Manual de Psicomotricidad Vivencial o Relacional para el mejoramiento de la práctica de Fútbol Sala.
¿Quién?	Edwin Francisco Villavicencio.
¿Cuándo?	Periodo Septiembre 2012- Febrero 2013.
¿Dónde?	Unidad Educativa “Ceslao Marín”.
¿Cuántas veces?	Tres veces.
¿Qué técnicas?	Observación.
¿Con qué?	Con una escala de valoración.
¿En qué situación?	Durante las actividades diarias.

**Elaborado por** Edwin Francisco Villavicencio Izurieta

## **Bibliografía**

ANÓNIMO (?) Sitio del Fútbol Sala (ed.): “Historia del Futsal (Primera parte)”». Consultado el 1 de mayo de 2012.

ARNÁIZ SÁNCHEZ, Pilar (2001). “La psicomotricidad en la escuela: una práctica preventiva y educativa”. Ediciones Aljibe. ISBN 84-9700-016-1.

AUCOUTURIER, DARRAULT, Empinet (1985). “La práctica psicomotriz. Reeducción y terapia”. Editorial Científico Médica. ISBN 84-224-0810-4.

AUCOUTURIER, LAPIERRE (1980). “El cuerpo y el inconsciente en educación y terapia”. Editorial Científico Médica. ISBN 84-224-0756-6.

AUCOUTURIER. (2004) “Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz”. Editorial Graó. ISBN 978-84-7827-351-5.

AUCOUTURIER, LAPIERRE (1978). “La educación psicomotriz como terapia” "Bruno". Editorial Médica y Técnica, S.A... ISBN.

BRIKMAN, Lola, (2001) "El lenguaje del Movimiento Corporal". Guía práctica para el docente". Ed. Paidós. Bs. As. Argentina. ISBN9870001068, 9789870001065.

CUCULIANSKY, Daniela, M. Clara Díaz, Emilse Ianni, "Expresión Corporal: su aporte terapéutico", 1999.

DINIZ, Marcos (27 de enero de 2009). FPFS (ed.): «I Campeonato Mundial de Futebol de Salão - 1982» (en portugués). Consultado del 1 de mayo de 2012.

Escartín, A. (2005): Psicología Social del Deporte: ámbitos de estudio e intervención. Ed. Deporte. Ciudad de la Habana.

Estévez Cullell, Migdalia(2006). “La investigación científica en la actividad física. Su metodología”. Ed. Deporte. Ciudad de la Habana.

FIFA (ed.): «Historia del Fútbol». (23 de septiembre de 2004). Consultado el 1 de mayo de 2012.

INTERNACIONAL WORLD GAMES ASOCIATION (ed.): «Juegos Mundiales». (18 de abril de 2011). Consultado del 1 de mayo de 2012.

JACQUES Richard (2004). "Patología Psicomotriz". Editorial Dossat 2000. ISBN 84-89656-37-1.

KOUPERNICK C.: (2008) "Desarrollo Psicomotor de la primera infancia". Ed. Luis Miracle. Barcelona-España.

LAPIERRE, AUCOUTURIER (1977). "Simbología del movimiento". Editorial Científico Médica. ISBN 84-224-0686-1.

LAPIERRE (1977). "Educación psicomotriz en la escuela maternal". Editorial Científico Médica. ISBN 84-224-0687-X.

RUBIO, Lina, Carolina Zori (2008). "La psicomotricidad en la escuela". Editorial Dossat 2000. ISBN 978-84-96437-43-2.

RODRÍGUEZ, Rodolfo (2005). "Terapia psicomotriz". Casos de los 3 a los 11 años. CIE Dossat 2000. ISBN 84-89656-67-3.

RIGAL Robert (2006). "Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria". ISBN 84-9729-071-2.

SÁNCHEZ RODRÍGUEZ, Josefina y Miguel Llorca Llinares (2008). "Recursos y estrategias en psicomotricidad". Ediciones Aljibe. ISBN 978-84-9700-442-8.

## **Webgrafía**

<http://es.wikipedia.org>

<http://www.rena.edu.ve>. El Fútbol de Salón. RENA, Red Escolar Nacional

Educación Física 9º grado. Tercera Etapa Educación Básica. Carlos Zambrano y Lenis López. Ediciones CO-BO.

Elementos Básicos de la Educación Física y Deporte. Pedro Ruiz Ramírez

Solofutbol.com (ed.): «Historia del Fútbol Sala». Consultado el 1 de mayo de 2012.

<http://www.efdeportes.com>



**ANEXOS**

**Anexo I**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**Encuesta dirigida a los docentes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo. Provincia de Pastaza.**

**Fecha:**.....

**Objetivo:**

Recabar información sobre la Psicomotricidad Vivencial o Relacional y el Fútbol Sala

**Instrucciones**

Marque con una X dentro del paréntesis en la respuesta que considere correcta.

Al ser anónima la encuesta responda con toda libertad y sinceridad.

**Cuestionario:**

1.- ¿Conoce que es la Psicomotricidad Vivencial o Relacional?

SI ( )

NO ( )

2.- ¿Aplica la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en las actividades deportivas que realiza con los estudiantes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”?

SIEMPRE ( ) FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( ) NUNCA ( )

3.- ¿La Psicomotricidad Vivencial o Relacional articula en los estudiantes Mente-Cuerpo y Movimiento?

SIEMPRE ( ) FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( ) NUNCA ( )

4.- ¿Considera que la Psicomotricidad Vivencial o Relacional desarrolla la formación integral de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”?

SIEMPRE ( ) FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( ) NUNCA ( )

5.- ¿En la Psicomotricidad Vivencial o Relacional se desarrolla la creatividad a través del movimiento del cuerpo de los estudiantes de la Institución?

SIEMPRE ( ) FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( ) NUNCA ( )

6.- ¿Practican Fútbol Sala los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”?

SI ( )

NO ( )

7.- ¿La Institución participa en campeonatos locales, cantonales y provinciales en la disciplina de Fútbol Sala?

SIEMPRE ( ) FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( ) NUNCA ( )

8.- ¿El Fútbol Sala es un deporte que requiere una preparación psíquica y física en las competiciones amateur y profesional?

SIEMPRE ( )                      FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( )                      NUNCA ( )

9.- ¿En el Fútbol Sala es necesario que los estudiantes apliquen la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en los entrenamientos y en los partidos oficiales?

SIEMPRE ( )                      FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( )                      NUNCA ( )

10.- ¿Se encuentra capacitado y actualizado para impartir conocimientos de la Psicomotricidad Vivencial o Relacional en la práctica del Fútbol Sala?

SI ( )

NO ( )

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

**Anexo II**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa “Ceslao Marín”, de la ciudad del Puyo. Provincia de Pastaza.**

**Fecha:**.....

**Objetivo:**

Recabar información sobre la Psicomotricidad Vivencial o Relacional y el Fútbol Sala.

**Instrucciones**

Marque con una X dentro del paréntesis en la respuesta que considere correcta.

Al ser anónima la encuesta responda con toda libertad y sinceridad.

**Cuestionario:**

1.- ¿Conoce que es la Psicomotricidad Vivencial o Relacional?

SI ( )

NO ( )

2.- ¿Aplicas los movimientos de tú cuerpo (Psicomotricidad Vivencial o Relacional) en las actividades deportivas que realizas en la Unidad Educativa “Ceslao Marín”?

SIEMPRE ( ) FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( ) NUNCA ( )

3.- ¿Cuándo realizas movimientos del cuerpo influye la mente (La Psicomotricidad Vivencial o Relacional) para hacerlos?

SIEMPRE ( ) FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( ) NUNCA ( )

4.- ¿La relación Cuerpo-Movimiento-Mente (Psicomotricidad Vivencial o Relacional) es parte de la formación integral en la Unidad Educativa “Ceslao Marín”?

SIEMPRE ( ) FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( ) NUNCA ( )

5.- ¿Desarrollas la creatividad a través de los movimientos del cuerpo (Psicomotricidad Vivencial o Relacional) en la práctica deportiva que realizas en la Institución?

SIEMPRE ( ) FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( ) NUNCA ( )

6.- ¿Practicas Fútbol Sala en la Unidad Educativa “Ceslao Marín”?

SI ( )

NO ( )

7.- ¿La Institución participa en campeonatos locales, cantonales y provinciales en la disciplina de Fútbol Sala?

SIEMPRE ( ) FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( ) NUNCA ( )

8.- ¿El Fútbol Sala es un deporte que requiere una preparación psíquica y física en las competiciones amateur y profesional?

SIEMPRE ( ) FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( ) NUNCA ( )

9.- ¿En el Fútbol Sala es necesario que los estudiantes apliquen eficientemente el movimiento del cuerpo (Psicomotricidad Vivencial o Relacional) en los entrenamientos y en los partidos oficiales?

SIEMPRE ( ) FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( ) NUNCA ( )

10.- ¿Consideras que los docentes están capacitados para desarrollar el movimiento del cuerpo de una forma articulada con la mente en la práctica del Fútbol Sala?

SI ( )

NO ( )

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

**Anexo III**













