UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Informe final del trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

TEMA:

CONTROL Y RECEPCIÓN DEL BALÓN EN LA COORDINACIÓN OCULOPEDAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

AUTOR: BUENAÑO VILLENA JONATHAN ALEXANDER

TUTOR: LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VICTOR, MG

Ambato - Ecuador

2024

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VICTOR, MG**, con cédula de ciudadanía **1801892884** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **"CONTROL Y RECEPCIÓN DEL BALÓN EN LA COORDINACIÓN OCULOPEDAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA"** desarrollado por el estudiante **BUENAÑO VILLENA JONATHAN ALEXANDER**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Firmado electrónicamente por:
SEGUNDO VICTOR
MEDINA PAREDES

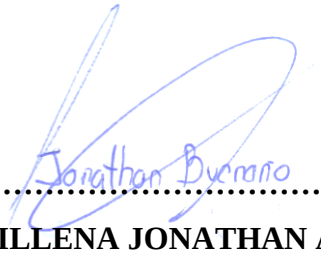
……

LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VICTOR, MG

C.C. 1801892884

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **"CONTROL Y RECEPCIÓN DEL BALÓN EN LA COORDINACIÓN OCULOPEDAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA"**, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autor.



……

BUENAÑO VILLENA JONATHAN ALEXANDER

C.C. 1804730735

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **"CONTROL Y RECEPCIÓN DEL BALÓN EN LA COORDINACIÓN OCULOPEDAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA"**, presentado por el señor **BUENAÑO VILLENA JONATHAN ALEXANDER**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

COMISIÓN CALIFICADORA

Firmado electrónicamente por:
DENNIS JOSE HIDALGO ALAVA

……

LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSÉ, MG
C.C. 1803568839
Miembro de Comisión Calificadora

Firmado electrónicamente por:
WASHINGTON ERNESTO CASTRO ACOSTA

……

LIC. CASTRO ACOSTA WASHINGTON ERNESTO, MG
C.C. 1600256638
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico en primer lugar a Dios por permitirme cursar esta etapa de mi vida, por siempre cuidarme, brindarme su amor incondicional y guiarme por el camino del éxito. A mi madre Mónica Villena y a mi padre Edison Buenaño por inculcarme sus buenos valores y apoyarme en cada etapa de mi camino, a mi novia Cynthia Llerena por creer en mí, estar a mi lado siempre y nunca dejarme solo, a mis hermanos que siguen mis pasos y a mis abuelitos que me han brindado sus buenos consejos y me han apoyado en todo momento.

Y a toda mi familia que de una u otra forma me impulsaron siempre a seguir adelante y no darme por vencido, gracias por estar siempre acompañándome en cada paso que doy, A ustedes les dedico mi esfuerzo y les agradezco infinitamente.

Jonathan Alexander Buenaño Villena

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por el amor, la salud y todas las cosas buenas que tengo en esta vida. A mi familia y mi novia por estar conmigo siempre a pesar de los malos momentos, por todos sus consejos y enseñanzas, por su apoyo incondicional y sobre todo impulsarme a ser alguien mejor cada día. A la Universidad Técnica de Ambato y a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación que me han bridado la oportunidad de aprender, prepararme y sobre todo a sus excelentes docentes que me han impartido sus conocimientos. A mi tutor Lic. Segundo Medina Mg, y mis calificadores Lic. Dennis Hidalgo, Mg y Lic. Washington Castro, Mg, por guiarme en el desarrollo de este trabajo de titulación, lo cual permitio culminar de una manera clara y concreta mi trabajo.

Jonathan Alexander Buenaño Villena

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN iii

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN iv

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO v

DEDICATORIA vi

AGRADECIMIENTO vii

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS..... viii

ÍNDICE DE TABLAS x

ÍNDICE DE FIGURAS..... xi

CAPÍTULO 1..... 14

MARCO TEÓRICO..... 14

1.1. Antecedentes de la investigación 14

Futbol 20

Técnicas del futbol 21

Fundamentos ofensivos y defensivos. 22

Control y recepción..... 24

Regate..... 24

Tiros..... 25

Conducción del balón..... 25

Técnica de empeine 26

Motricidad 28

Tipos de Coordinación 30

Coordinación Óculo pedal 31

1.2 Objetivos 32

Objetivo General 32

Objetivo Específico 1: 32

Objetivo Específico 2: 32

Objetivo específico 3: 32

METODOLOGÍA 34

2.1 Materiales 34

2.2 Métodos 34

RESULTADOS Y DISCUSIÓN 38

3.1 Análisis y discusión de los resultados 38

3.2 Verificación de hipótesis 45

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 46

4.1 Conclusiones 46

4.2 Recomendaciones 48

BIBLIOGRAFÍA 49

ANEXOS 55

Anexo 1. GUÍA DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO PARA EL CONTROL Y RECEPCIÓN DEL BALÓN EN LA COORDINACIÓN OCULOPEDAL 55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Distribución de la población. 36

Tabla 2. Salto vertical longitudinal 39

Tabla 3. Lanzamiento de precisión de control de objetos 40

Tabla 4. Giro longitudinal 40

Tabla 5. Golpe de precisión 41

Tabla 6. Carrera 42

Tabla 7. Bote 43

Tabla 8. Conducción y control de objetos 44

Tabla 9. Resultados finales 45

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Tipos de deporte..... 19

Figura 2. Técnicas de Futbol..... 21

Figura 3. Tipos por regate..... 24

Figura 4. Elementos de la capacidad física..... 27

Figura 5. Clasificación de las capacidades físicas coordinativas..... 28

Figura 6. Motricidad y el deporte..... 29

Figura 7. Tipos de coordinación..... 30

Figura 8. Ejercicios coordinación óculo pedal..... 31

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: CONTROL Y RECEPCIÓN DEL BALÓN EN LA COORDINACIÓN OCULOPEDAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

AUTOR: BUENAÑO VILLENA JONATHAN ALEXANDER

TUTOR: LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VICTOR, MG

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de titulación tiene por objetivo presentar un estudio del control y recepción del balón en la coordinación óculo pedal en los estudiantes de educación general básica, para lo cual, partió de la aplicación de un diagnóstico donde se determinaron las condiciones de los alumnos; para el desarrollo del trabajo de titulación se realizó la consulta bibliográfica de las variables en varios autores con la finalidad de contar con una construcción teórica que permite el desarrollo de la propuesta, a la metodología aplicada fue una investigación de campo a una población de 21 estudiantes de la Escuela de Educación Básica Fray Vicente Solano; una vez aplicado el test 3JS, se pudo obtener los siguientes resultados inicialmente salto vertical tenían una puntuación media de 2.19 una vez ejecutado el plan de entrenamiento llegó a 3.52, seguido de lanzamiento de precisión de 2.14 para llegar al 3.43, mientras que el golpe de precisión fue de 2.14 al 3.14, la carrera locomotriz del 1.57 al 3.29, el bote del 1.71 al 2.71, conducción y control de objetos del 190 al 310; se puede decir, de manera general el test inicial tenía una media de 13.82 mientras quedando demostrado que con un correcto plan de entrenamiento llegan aun rendimiento de 22.86, se recomienda mantener el proceso en los alumnos que los requieran.

Palabras Clave:

Control, Recepción, Coordinación, Oculopedal, Futbol.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

THEME: CONTROL Y RECEPCIÓN DEL BALÓN EN LA COORDINACIÓN OCULOPEDAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

AUTOR: BUENAÑO VILLENA JONATHAN ALEXANDER
TUTOR: LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VICTOR, MG

ABSTRACT

The objective of this degree work is to present a study of the control and reception of the ball in pedal-oculo coordination in basic general education students, for which it started from the application of a diagnosis where the conditions of the students were determined; For the development of the degree work, a bibliographic consultation of the variables was carried out in several authors in order to have a theoretical construction that allows the development of the proposal. The methodology applied was a field investigation with a population of 21 students. from the Fray Vicente Solano Basic Education School; Once the 3JS test was applied, the following results could be obtained. Initially, the vertical jump had an average score of 2.19. Once the training plan was executed, it reached 3.52, followed by a precision throw of 2.14 to reach 3.43, while the accuracy was from 2.14 to 3.14, locomotive stroke from 1.57 to 3.29, boat from 1.71 to 2.71, driving and control of objects from 190 to 310; It can be said, in general, the initial test had an average of 13.82 while it has been demonstrated that with a correct training plan they reach a performance of 22.86, it is recommended to maintain the process in the students who require it.

Keywords:

Control, Reception, Coordination, Oculopedal, Soccer.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo es de índole no experimental, ya se ha desarrollado en varias ocasiones existiendo evidencia de su aplicación, a continuación, se presentan alguno de estos documentos empleados como antecedentes investigativos:

Según, Villacrés (2021), con su trabajo titulado: "Los juegos motrices en los fundamentos técnicos de fútbol de los niños de sexto año de la Unidad Educativa 17 de Abril del cantón Quero". (Pregrado). UTA.

> En el presente documento procura la generación de habilidades mediante ejercicios para el desarrollo motor, percepción y emocional; se aplicó el Test de coordinación motriz 3JS, la metodología de investigación aplicado fue mixto, de los tipos de campo, bibliográfica y documental. Una vez finalizado el documento se pudo establecer la necesidad de realizar ejercicios para el desarrollo de habilidades, fomentando estrategias para un juego técnico identificando los errores para corregirlos mediante las actividades físicas. (p. 12)

> El análisis teórico contribuyo a la definición motriz y su importancia en la actividad física del individuo, de su aplicación permite el fortalecimiento lúdico y educativo teniendo un impacto directo en las habilidades de los niños para jugar futbol, siendo necesario aplicar un test inicial para establecer los puntos de atención en los entrenamientos, con la implantación de un plan mejorara el desempeño en las canchas, aportara en el acondicionamiento físico y desarrollo motriz influyendo en todas las partes del cuerpo. (p. 49 – 51)

Bustillos (2023), en su trabajo titulado: “Juegos con balón en el desarrollo de la coordinación de control de objetos en escolares de educación general básica media”. (Pregrado). UTA.

> En la presente investigación se define la importancia de la coordinación para alcanzar mejores resultados en el juego de futbol, se aplicó el estudio a una muestra de 33 estudiantes de ambos sexos, en el proceso practico se ejecutaron ejercicios enfocados al control del balón, desplazamiento, precisión y equilibrio. (p. 12)

> Fue necesario la aplicación de un diagnosticó para conocer el nivel de coordinación, dando como resultados: 54,4% tienen un nivel bajo de coordinación, mientras que el 45,5 % nivel muy bajo, se evidencia la poca pericia en el control de balón siendo necesario la aplicación de un plan de clase enfocado a la coordinación óculo pedal dando como resultado un incremento de las destrezas. Se recomienda evaluaciones periódicas para establecer el avance en las habilidades y destrezas en la conducción del balón. (pp. 38 – 39)

Mientras Cuji y Urbina (2023), con su trabajo titulado: “La coordinación óculo-pedal y conducción del balón en niñ@s de la escuela de futbol liga deportiva universitaria Riobamba”. (Pregrado). UNACH.

> La coordinación es la capacidad de ejecutar eficientemente los movimientos de forma precisa y sincronizada de los músculos; en lo referente a la coordinación óculo-pedal es la coordinación visual con los pies aplicada por los futbolistas; se aplicó este estudio en niños y niñas de 13 y 14 años siendo una investigación correlacional, ejecutado en 12 semanas cuyo resultado fue un control y coordinación con el balón mejorando este proceso a medida que seguía el entrenamiento. (p. 12).

> En el desarrollo del trabajo de investigación se cuento con material bibliográfico de diversas fuentes, en base a dicha información se elaboró un programa basado en ejercicios para la conducción de balón partiendo de la

> coordinación óculo pedal; una vez aplicado el entrenamiento se alcanzó una mayor efectividad y destreza en el futbol. (p. 42)

Menciona Cóndor. L (2020), en su trabajo titulado: La coordinación óculo pedica en el dominio del balón de fútbol en niños de 10 a 12 años en la escuela de fútbol Uyumbicho período 2019-2020 Club. (Pregrado). Universidad Central.

> El tema trata sobre la coordinación óculo pedica, es una investigación descriptiva apoyada en la observación directa aplicada los niños de la escuela de fútbol Uyumbicho, al inicio del proceso se reconoce un bajo dominio ojo pie, siendo necesario sesiones de entrenamiento y práctica para mejorar los resultados iniciales de los participantes. (p. 12)

> La coordinación óculo pédica es de vital importancia para dominar el balón, destinándose tiempo en los entrenamientos para esta acción, ayuda con la postura y equilibrio, como resultado mejora su desempeño en el juego, es importante incentivar a los niños a participar el deporte y realizar ejercicios que les permita una mejor coordinación, no solo es aplicable en el futbol, permite mantener el equilibrio corporal. (pp. 43 – 44)

Según Garces (2022), con su trabajo titulado: “Juegos con balón en el desarrollo de la coordinación de control de objetos en escolares de educación general básica media”. (Pregrado). UTA.

> El futbol es el deporte más popular a nivel mundial, siendo la copa mundial de futbol el evento más visto y esperado, para su ejecución deben cumplir con técnicas y habilidades, es practicado en todos los niveles sociales, siendo un tema principal de la planificación escolar, aporta a la coordinación óculo motora, en un diagnóstico inicial se estableció la poca relación óculo motora afectando la conducción de la pelota. (p.11)

> Una vez realizado el estudio se definió un grupo de ejercicios enfocados a la coordinación, necesarios para una adecuada conducción del balón y presión en los disparos, es importante la aplicación de pruebas para

> establecer el avance en el rendimiento físico dentro de la cancha de futbol. (pp. 25 - 26)

Establece Sailema (2023), en su trabajo titulado: “La práctica del fútbol en la coordinación óculo pedal en escolares de Educación General Básica Media”. (Pregrado). UTA.

> El objetivo de la investigación era conocer la incidencia de un programa de prácticas del fútbol para mejorar la coordinación óculo pedal, se obtuvo información de la observación directa, se aplicó el estudio a los 38 estudiantes que participaron en el entrenamiento. (p. 11)

> Parte de un diagnóstico óculo pedal dando como resultado un 90% tiene un nivel “normal”, posteriormente se aplicó ejercicios observando un mejor rendimiento, fue indispensable la aplicación de programas de entrenamiento permanentes, corrigiendo errores en los movimientos, procurando una coordinación adecuada. (p. 24)

Para Hurtado (2020), con su trabajo titulado: Propuesta metodológica para el desarrollo de la precisión y la fuerza del cabeceo en defensores y atacantes de la categoría sub 18 de Gualaceo Sporting Club. (Pregrado). Universidad de Cuenca.

> Presenta un programa de entrenamiento táctico que mide la eficacia de los ejercicios cuyo objetivo es desarrollar la precisión en el control del balón, se realizaron 30 sesione, para su desarrollo se diseñaron planes y programas para mejorar el rendimiento deportivo, con el trabajo de campo mejoraron los resultados iniciales. (p. 2)

> En proceso de evaluación se estableció el nivel de precisión y fuerza en el cabeceo, siendo necesario elaborar un plan enfocado al mejoramiento de las capacidades y habilidades de los alumnos sub 18; inicialmente se observó la falta de entrenamiento definiendo un cronograma que debía cumplirse mediante ejercicios técnico-táctico necesarios para el desarrollo de la fuerza y mejorar el nivel desempeño en la cancha, una vez cumplido el plan se aplicó el post-test dando como resultado: un mejor nivel técnico, los saltos

> se ejecutaron de forma correcta y se ha perdido el miedo al balón el salto en dos y una pierna. (pp. 80 - 81)

Según Castro. V. (2020), con su trabajo titulado: “Circuito de coordinación en la conducción del balón en la sub-12 de la academia de fútbol femenino Innovagol”. (Pregrado). UNACH.

> La investigación permite determinar la incidencia de un Circuito de coordinación en la conducción del balón en la sub-12, consiste en aplicar ejercicios según el objetivo que persigue el entrenador, realizando toques sucesivos procurando el control del balón; en lo referente a la metodología, empleó el método inductivo y deductivo mediante un análisis de causa y efecto, aplicó la técnica de la observación determinando un incremento en la destreza del control del balón al finalizar los ejercicios planteados en el presente estudio. (p. 10)

Una vez analizados los documentos anteriores, se puede establecer; requieren un proceso de entrenamiento formal permanente para lograr los objetivos deportivos, es un trabajo de campo se requiere para la aplicación de un test inicial y posteriormente definir el grado de crecimiento en el control y recepción del balón.

Variable Independiente

Deporte

Expresa Masilla (2020):

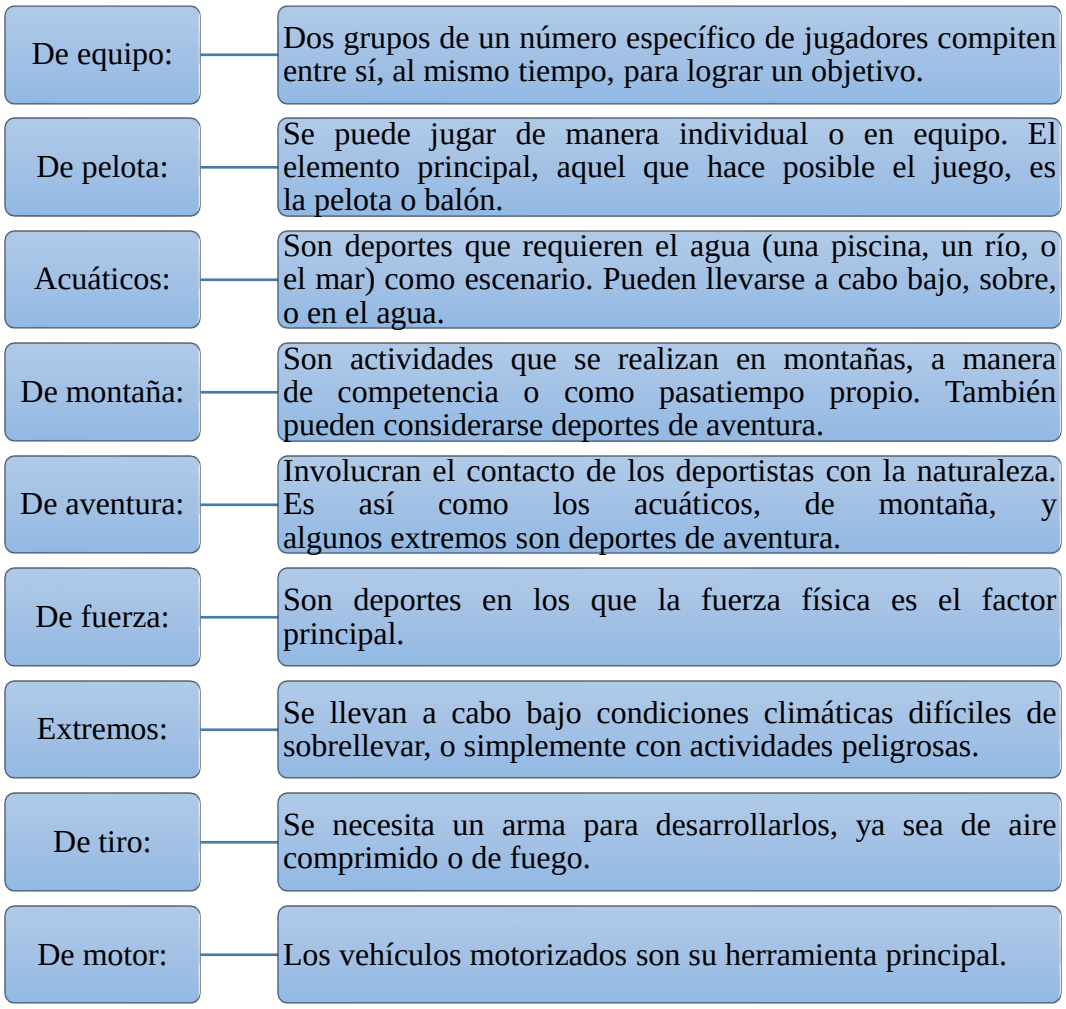
> Es una competición organizada bajo reglas claras para un fin determinado, realizada como una expresión lúdicos que busca un desarrollo físico del individuo, asume el compromiso de superación de metas, iniciar y finalizar una acción con perseverancia parte de la superación propia. (p. 14)

Secretaria del Deporte del Ecuador (2020), conceptualiza al deporta como:

Es una actividad motriz responde a actividades físicas, está ligado al desarrollo de habilidades, destrezas comunes y capacidades funcionales. El deporte es formativo

permite el desarrollo físico, socioafectivo, intelectual y competitivo a través del entrenamiento. (p. 9)

Figura 1. Tipos de deporte



Fuente: Elaboración propia en base de SMS (2021)

Existen varios tipos de deportes que se pueden desarrollar en diversos ambientes, tierra, agua o aire, se practica de forma individual o en grupos, deben cumplir con varias reglas definidas para establecer el ganador en caso de un campeonato.

Futbol

El fútbol es considerado un juego de equipo, tiene como objetivo anotar la mayor cantidad de goles, se caracteriza por el aumento en la velocidad y un enfrentamiento físico donde impera la coordinación y la destreza

Blakemore (2023) manifiesta:

> Los orígenes del futbol se dan en China, jugaban dando patadas a pelotas, existiendo los primeros reportes de este deporte en el siglo III a.C., se extendió por el mundo siendo formalizado en Inglaterra en el siglo XIX, es un deporte que apasiona a masas a nivel mundial, se ha convertido en la principal actividad física generándose campeonatos barriales, locales, regionales, nacionales e internacionales tanto de hombres como de mujeres.

Es importante un desarrollo táctico para el correcto empleo de la técnica evitando movimientos inútiles siendo indispensable el entrenamiento para mejorar los resultados de los equipos. Benedek. (2017, p. 2)

Mientras Martín (2020), menciona las reglas básicas para jugar fútbol a continuación:

- Participan dos equipos, es un conjunto de jugadores participan para ganar el juego.
- El balón debe cumplir con las características que su adecuado manejo.
- La portería es el lugar físico en el cual se marcan goles.
- Gol, es el ingreso del balón en la portería.
- La cancha es rectangular con las medidas reglamentarias.
- El tiempo de duración es limitada, en caso de autorización por parte del árbitro se incrementará. (pp. 16 - 17)

Es importante la práctica del futbol en la sociedad principalmente latinoamericana, es el juego preferido, es aplicado en la catedra de educación física, se realizan campeonatos escolares, amateurs y profesionales.

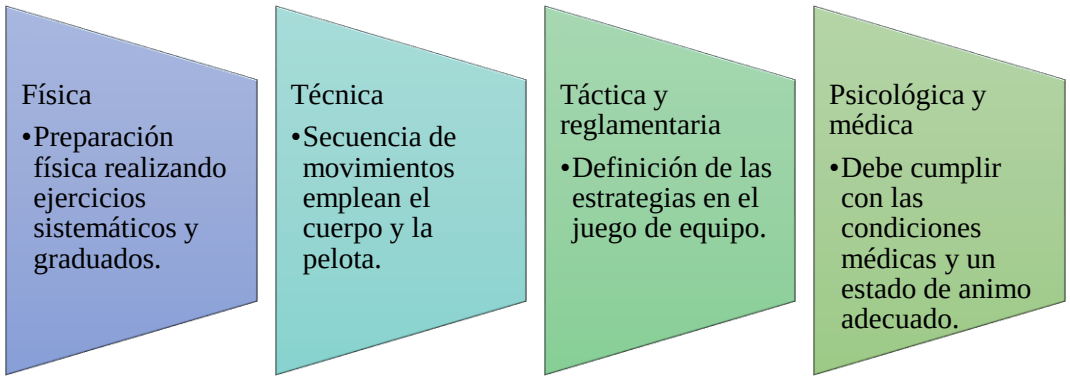
Meza (2022) menciona la importancia del juego:

> Es un juego donde van estableciendo reglas y la actividad en conjunto, convirtiéndose en una actividad lúdica, enfocada a la socialización interpersonal, algunos juegos se basan en normas previamente establecidas, el carácter de competencia inevitablemente conduce a experimentar, generando este espíritu de competencia que puede ser positivo, donde se destaca la entrega y la disciplina.

Técnicas del futbol

Para Chasipanta. (2021) Las técnicas del futbol son acciones que se desarrollan en los entrenamientos de forma separadas o conjuntas, pueden ser movimientos parciales o totales del cuerpo, se clasifican física técnica táctica y reglamentaria y psicológica y médica. (pp. 562 - 563)

Figura 2. Técnicas de Futbol



Fuente: Elaboración propia en base de Chasipanta. (2021, pp. 562 - 563)

Fundamentos ofensivos y defensivos.

Según, Moreira et al (2018), establece:

> En el futbol se deben aplicar tácticas tantas ofensivas y defensivas, siendo acciones individuales o en equipo donde se recuperar el balón, se retrasa o impedir el adelanto de los jugadores realizar goles en la cancha contraria. En los fundamentes ofensivos y defensivos son:
>
> - Densidad defensiva impide tiros a la portería evitando los goles.
> - Marcaje es una técnica cuerpo a cuerpo, permite aguantar el embate del competidor requiere un dominio del balón.
> - Dominar la temporización implica el alejamiento del balón del área rival, trasladándose por las bandas, busca proteger y cubrirlo a los cercanos.
> - Reducción de espacios, se enfoca el juego en 10 y 15 metros.
> - Juego ofensivo inicia cuando se recupera el balón y finaliza en gol.
> - Este juego ofensivo parte de la acción individual y estrategias grupales.
> - Contraataque, la reacción rápida a un ataque de manera ágil a la portería.
> - Ritmo de juego, mantener los movimientos en la intensidad y fuerza permitiendo el control del balón.
> - Progresión en el juego, es necesario proyectar el balón hacia la portería.
> - Vigilancia de los movimientos de los jugadores del equipo contrario. (p. 8)

Principios tácticos defensivos y ofensivos

Se han establecido varios principios que deben cumplir al momento de jugar futbol, Antonio (2021) estos son:

- Retardación, detener el balón para evitar o prevenir el ataque del rival, permite el repliegue y temporalización, frenan los movimientos de los rivales.

- Equilibrio, se deben realizar ejercicios con la finalidad de mejorar la posición del balón, los defensores deben tener equilibrio posicional es necesario el marcaje cuyo objetivo es quitarle el balón directamente o bien tratando de predecir y neutralizar las acciones.
- Cobertura, consiste en ayudar a un compañero superando el regate o velocidad por un rival.
- La permuta es un principio táctico defensivo, un compañero toma su puesto, manteniendo así un orden y/o equilibrio en el equipo.
- El relevo se basa en donde el jugador "dirige" el ataque en pro de cortar algún contraataque rival.
- Recuperación, es la fase en la que luego de frenar el avance del equipo rival la labor a cumplir es la de recuperar la posesión del balón.
- Doblajes realizan una presión muy intensa sobre el rival, con el fin de recuperar la pelota.
- Anticipación, es un principio táctico. Básicamente, es una acción de carácter físico y mental el atacante que espera recibir el balón, impidiendo así que esto llegue a él.
- Intercepción impide que el balón los delanteros rivales a través de cortes de balón o desviando la trayectoria de éste.
- Carga consiste en jugar cuerpo a cuerpo, de forma legal, y únicamente chocando hombro.
- Pressing es hablar automático, se refiere a presionar la salida del rival.

La práctica de los principios tácticos permiten un juego técnico, aporta resultados óptimos en el equipo que los aplique. Se deben ejecutar de forma adecuada evitando en todo momento lesiones en los jugadores.

Control y Recepción del balón

Para Poveda (2019), es el control permite al jugador dominar, colocar en posición y realizar estrategias en un partido de fútbol esto se puede clasificar en:

- Parada, se mantiene la pelota quieta ve a una velocidad lenta se espera que el compañero se desmarque para poder realizar un pase

- Semi parada, en esta acción la pelota se para con la cabeza o el pecho para posteriormente continuar con el avance a velocidad.
- Amortiguamiento. es una acción inversa reduce la velocidad del balón y se puede aplicar con la parte interior o exterior del pie.
- Controles orientados se tienen contacto con la pelota es una fase idónea y apropiada permite un juego rápido partiendo de dominar el balón.

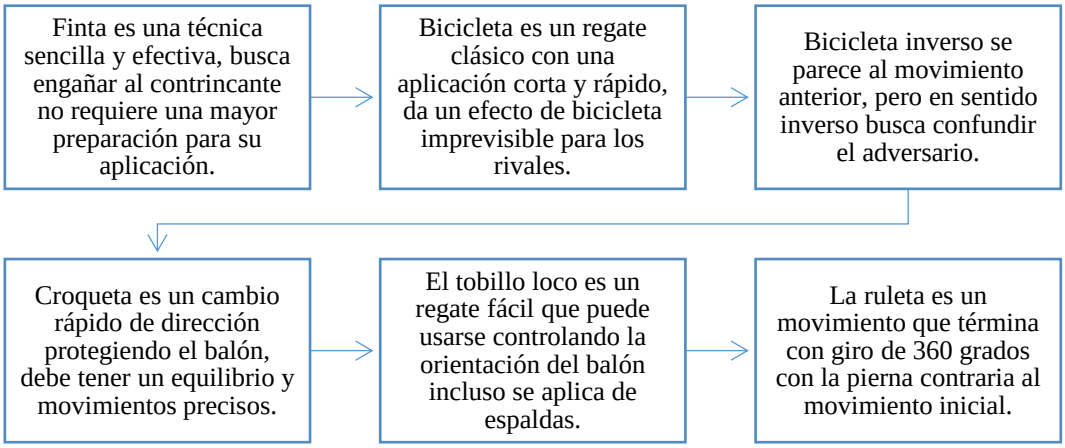
Control y recepción

La técnica de control y recepción del balón se da mediante un entrenamiento por un lapso de tiempo, los jugadores son capaces de recibir el balón, tenerlo y continuar la marcha, en varias ocasiones sale al momento de tocar el balón. Según Fajardo et al (2023), esta técnica permite generar la habilidad de controlar y conducir el balón con ambas piernas, puede ser en situación defensiva y ofensiva. (p. 6)

Regate

Menciona AFA (2024), es la acción individual de desbordar al jugador adversario quien desea mantener la posesión del balón, para desarrollar adecuadamente esta acción se pueden realizar varios ejercicios: pisar la pelota, finta con el cuerpo y tiro.

Figura 3. Tipos por regate



Fuente: Elaboración propia en base de Sabou & Sabou (2023)

Tiros

Expresa Perlaza y Burgos (2022), es una técnica aporta a generar las habilidades para controlar, manipular y mover el balón, mediante un entrenamiento regular se desarrollarán las habilidades de tiro, es una estrategia para la competición deportiva. (pp. 4 - 6)

Mientras Velásquez y Plúa (2021), para realizar un tiro se debe elegir el objetivo, considerar las características de la cancha y tirar con potencia, los disparos al arco son movimientos ofensivos que se dan con el objetivo de anotar un gol; es necesario contar con precisión y puntería.

Se puede ejecutar un tiro libre, es una forma de reanudar el juego tras una falta determinada por el árbitro, dependerá de la posición en la que se ha dado puede ser directo al arco. Quilachamin et al. (2021, p.6)

Conducción del balón

La técnica de conducción se refiere a como el jugador controla y maneja el balón dentro del campo de juego, va circulando dependiendo de su velocidad; parte de un entrenamiento lento y sencillo hasta llegar a una conducción rápida y diestra.

Menciona Poveda (2019) la técnica de evaluación es importante:

> En este aspecto es necesario manejar correctamente la superficie de contacto, debe ser capaz de visualizar la distancia y de dirigirse de forma adecuada; acaricia el balón con toques pequeños de poca fuerza con la finalidad de ir avanzando poco a poco, posteriormente realiza las proyecciones de larga distancia y también la protección del balón con pequeños toques y varias técnicas de evasión.

Técnica de empeine

Ochoa (2021) el toque del balón permite efectuar: pases, tiros y control, se puede emplear el empeine total con golpeos fuertes alcanzando largas distancias, el empeine interior y exterior son golpeos con efecto, para una mayor precisión se debe imprimir una menor velocidad.

Variable Dependiente

Capacidades Físicas

Carrillo et al. (2020) menciona:

> Las capacidades físicas parten del deporte, efectuado en forma voluntaria para lograr una adecuada condición física en niños, adolescentes y jóvenes, aporta a su crecimiento impulsando su aplicación en forma cotidiana,
>
> Es un instrumento para mejorar la condición física, responde a una planificación escolar, se definen objetivos para cada actividad procurando mejorar la coordinación corporal, aporta al desarrolla motriz, habilidades vitales y productivas. (p. 796)

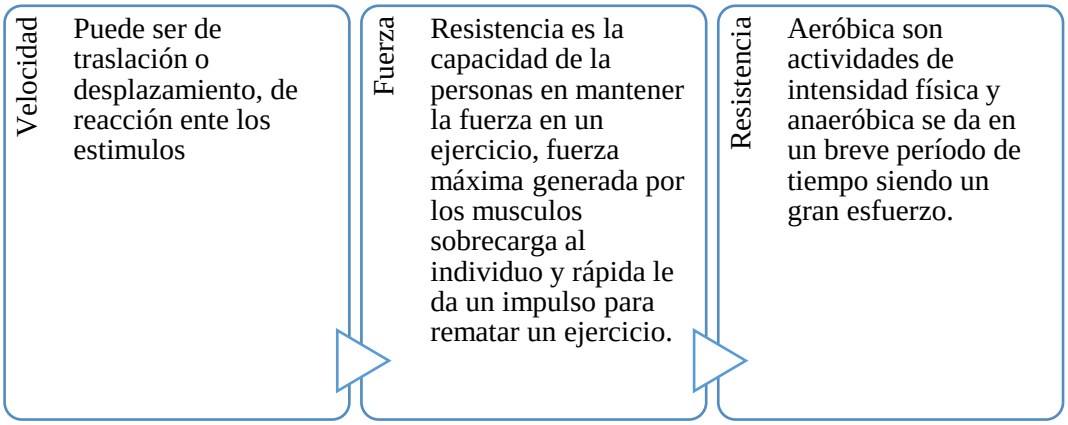
Por otra parte, Mariscal (2021) las capacidades físicas son cualidades funcionales del individuo, aporta velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia son: coordinativas procura el equilibrio y orientación en las actividades físicas y condicionales se realizan de forma autónoma dependerá del deporta y las características físicas del ser humano.

En el proceso escolar se requieren aplicar estrategias de enseñanza-aprendizaje enfocados al desarrollo mental y físico, las capacidades físicas que puedan lograr un mejor comportamiento de los alumnos, dependiendo de las edades de los alumnos se definirán actividades acordes a su desarrollo cognoscitivo.

El desarrollo de las capacidades físicas es importante para la formación de la personalidad, determinando la condición de los individuos, requiere cierta

eficiencia física para el desarrollo de sus tareas cotidianas. Carrillo et al (2020, pp. 798 – 799)

Figura 4. Elementos de la capacidad física



Fuente: Mariscal (2021)

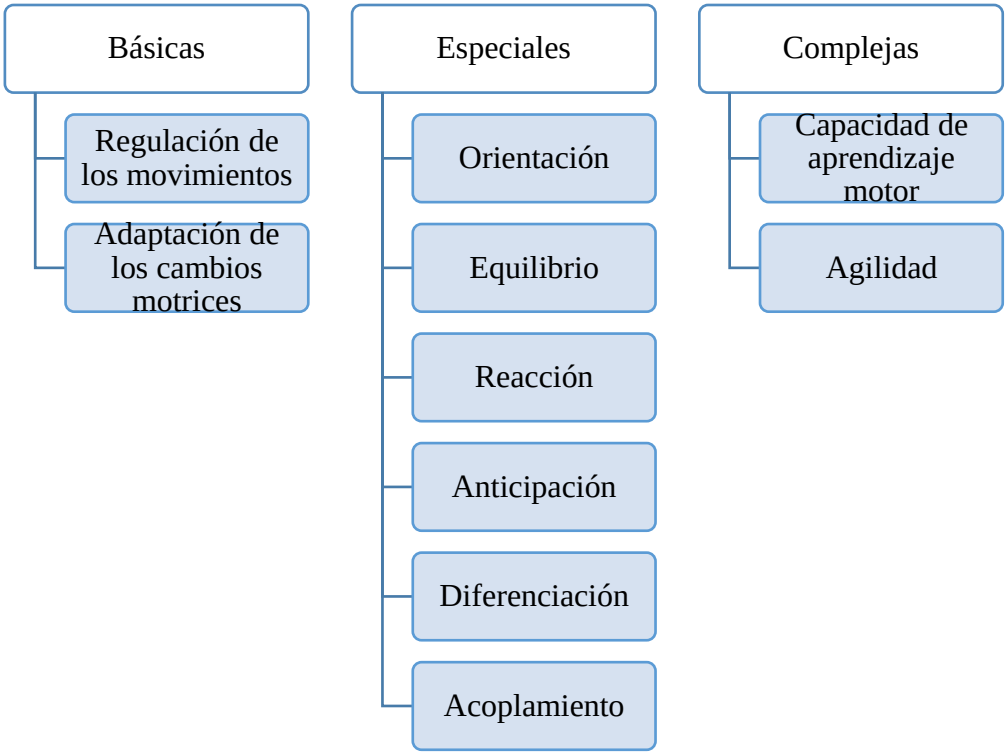
Las capacidades físicas se direccionan según Maac Formación (2023), a los siguientes aspectos:

- Las capacidades físicas permiten el desarrollo de la fuerza muscular ya que permite la resistencia ante el movimiento y el esfuerzo, deberá aplicarse una postura adecuada según el peso que se vaya a levantar.
- Se desarrolla la resistencia de una persona que realiza las actividades físicas, puede tener periodos prolongados de actividades coordinando la energía del cuerpo.
- La velocidad permite moverse rápidamente, alcanzar un rendimiento óptimo según el nivel de entrenamiento que tenga el sujeto-
- Desarrolla la agilidad, esta destreza permite realizar movimientos rápidos y cambios de dirección de forma oportuna.
- La flexibilidad de diferentes acciones para prevenir lesiones y la coordinación de los movimientos que realiza el cuerpo.

Capacidades físicas coordinativas

Permite la coordinación entre diferentes partes del cuerpo, su objetivo principal es realizar movimientos sincronizados en cualquier tipo de actividad física, para su desarrollo es importante aplicación ejercicios de motricidad, generando la relación entre los sentidos.

Figura 5. Clasificación de las capacidades físicas coordinativas



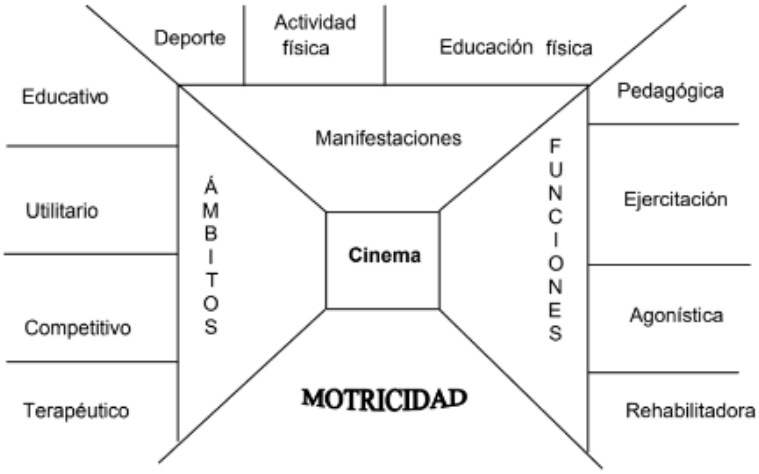
Fuente: Elaborado en base a la publicación de Carrillo et al (2020)

Motricidad

La educación motriz permite en el individuo un desarrollo sistemático de los movimientos, con la repetición de las actividades generan hábitos, habilidades, aptitudes y destrezas enfocados al desarrollo armónico e integral de los individuos. Alonso (2020, p. 2)

La motricidad se relaciona con el movimiento coordinado del cuerpo siendo necesaria la aplicación de varios ejercicios, deportes o disciplina que permitan una adecuada actividad física.

Figura 6. Motricidad y el deporte



Fuente: Castaner & Oleguer (2022)

Para Łuszczykiewicz. (2023), las ventajas de la motricidad en los niños son las siguientes:

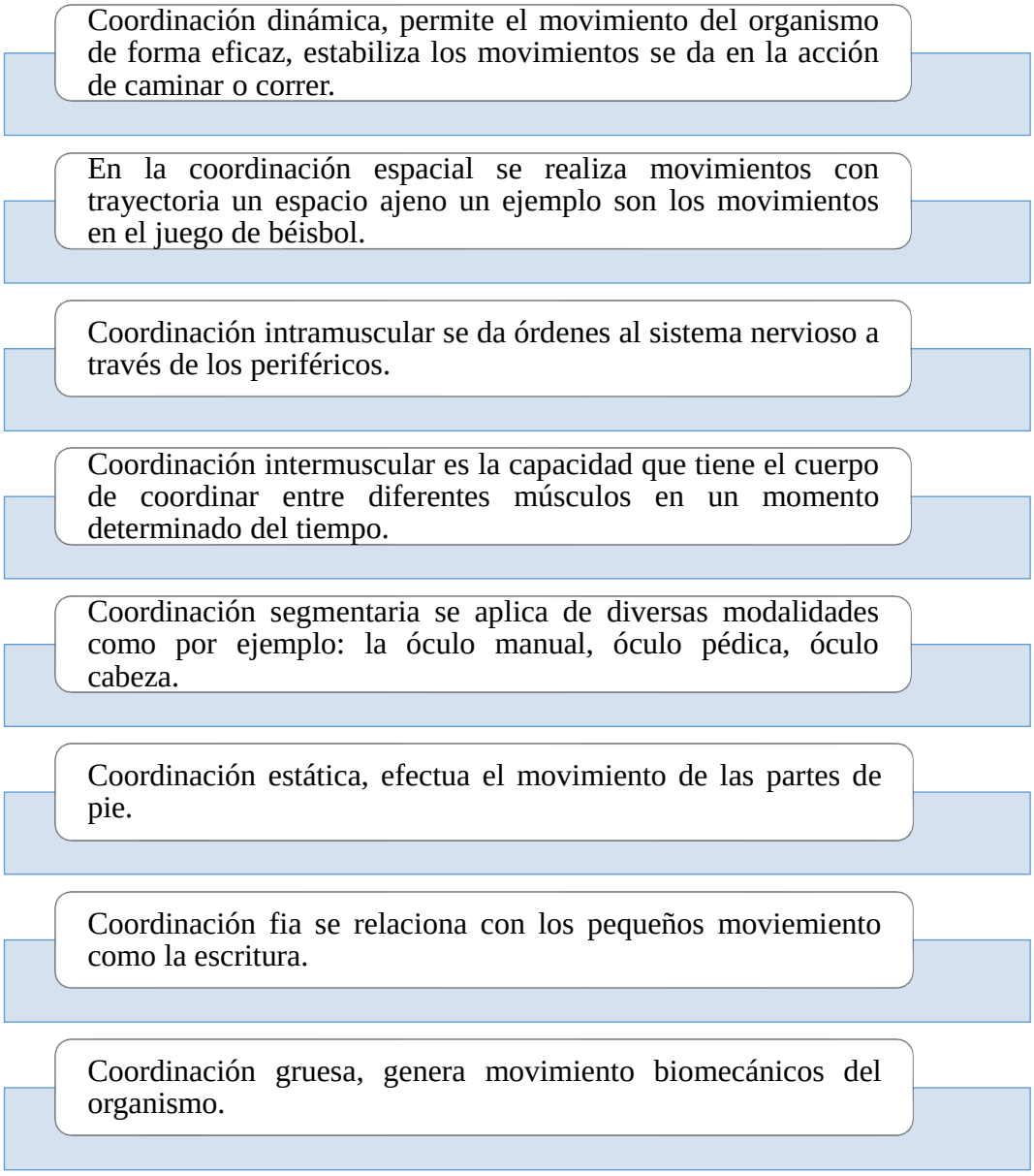
- Aporta el desarrollo físico, mejora el tono muscular además de dar coordinación y equilibrio.
- Generar velocidad y resistencia en las actividades físicas.
- Alcanza el desarrollo cognitivo, implique el uso del cerebro en las diferentes acciones, da la habilidad de planificar, coordinar y ejecutar las actividades.
- Fomenta el desarrollo social, capaces de interactuar entre niños o adultos
- Mejora la autoestima al tener la capacidad de controlar su cuerpo aumenta la confianza y genera un impacto positivo en su mentalidad.

Tipos de Coordinación

La coordinación motora permite a los niños aprender y mejorar los movimientos también se da en las terapias de rehabilitación física con la finalidad de que las personas en edad adulta puedan recuperar los movimientos coordinados.

La coordinación se da entre el aparato locomotor del ser humano y el sistema muscular y el osteoarticular, se pueden generar movimientos sistemáticos entre los diferentes partes del cuerpo. Montagud. (2021)

Figura 7. Tipos de coordinación



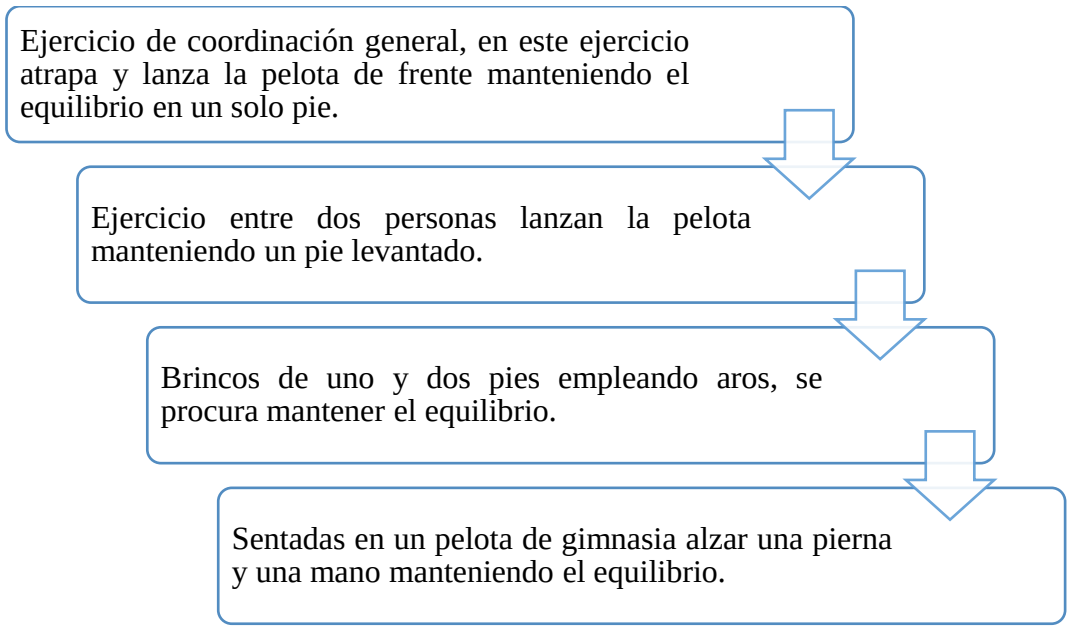
Fuente: Elaboración propia en base a una publicación de Montagud (2021)

Coordinación Óculo pedal

Carchipulla (2021) “La coordinación óculo-pédica es el movimiento coordinado entre la visión y el pie, esta habilidad motriz se emplea en varios deportes, se aplica la pertinencia, complejidad, prioridad en los entrenamientos”. (p. 201)

La coordinación en el deporte genera confianza, está acompañado por el componente técnico-táctico, entrenando permite mejorar las capacidades con movimientos con precisión, ahorra la energía.

Figura 8. Ejercicios coordinación óculo pedal



Fuente: Elaboración propia en base a una publicación de García (2023)

Para Babysparks (2020) establece los cimientos para una adecuada coordinación óculo pedal, se deben trabajar en los siguientes puntos:

- Equilibrio, se debe procurar el cuidado del oído, se necesita fortalecer este sentido, su habilidad parte de la infancia, es necesario gatear y caminar

inicialmente, después debe efectuarse movimientos conjuntos según la edad escolar.

- Cruzar la línea media del cuerpo con movimientos como: patear, bailar o girar cimentando la coordinación corporal, aplicando técnicas de trabajo conjunto con el cerebro.
- Conciencia del cuerpo y ubicación espacial, es una habilidad cognitiva en relación con las cosas en el entorno, trabajan juntas para ayudarle a los pequeños a efectuar actividades como subir gradas.
- Habilidades motoras visuales permite mirar las caras y objetos usando lo que ven para decidir la interacción.

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar el control y recepción del balón en la coordinación óculo pedal de los estudiantes de Educación General Básica Media de la Escuela de Educación Básica “Fray Vicente Solano”

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Identificar la coordinación óculo pedal en los estudiantes de Educación General Básica Media de la Escuela de Educación Básica “Fray Vicente Solano”

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Analizar la técnica de control y recepción del balón en los estudiantes de Educación General Básica Media de la Escuela de Educación Básica “Fray Vicente Solano”

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Evaluar el control y recepción del balón en la coordinación óculo pedal en los estudiantes de Educación General Básica Media de la Escuela de Educación Básica “Fray Vicente Solano”

HIPOTESIS DE ESTUDIO

En el presente estudio planteo dos hipótesis de estudio.

H.L= control y recepción del balón **incide** en la coordinación oculopedal en los estudiantes de Educación general básica media.

H.O= control y recepción del balón **no incide** en la coordinación oculopedal en los estudiantes de Educación general básica media.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

Los materiales que se emplearan para la aplicación del test 3js son los siguientes:

- Obstáculos horizontales de altura adecuada para los niños entre los diez y once años.
- Conos
- Balones de futbol
- Cinta adhesiva de colores para marcar los espacios físicos.
- Colchonetas varias para la aplicación de los ejercicios.
- Sillas
- Silbato
- Cronometro para establecer los tiempos de cada sujeto de estudio.
- Hojas de registros
- Esferos
- Dispositivo móvil para registrar los procesos.

2.2 MÉTODOS

La metodología que será aplicada es mixta: se apoyará en investigación cuantitativa definida por Santander Universidades (2021), como: “la modalidad que emplea números y tendencias estadísticas para definir las soluciones de posibles problemas”, en este documento se revisaran los resultados del test de forma numérica para determinar un crecimiento en la coordinación, y cualitativa determina el impacto de las opiniones y hechos en el tema previsto.

Tipos de investigación

En la investigación a ser aplicada los tipos descriptivo, de campo y bibliográfico, permite una visión global para la presentación de resultados.

Guevara et al (2020), define: como la descripción de los componentes de la realidad, establece la relación entre los elementos de un mismo entorno (p. 165), se apega a un aspecto social analiza las características del individuo y establece como su aplicación afecta la coordinación óculo pedal.

Es una investigación de campo se desarrollará en las instalaciones de la unidad educativa, permite la obtención directa de los datos observados, serán incluidos en una ficha para su estudio, análisis y revisión. La investigación de campo, es un proceso que permite obtener datos de la realidad sin manipulaciones. INDEED (2024)

Mientras la investigación bibliográfica para UNIR (2022), es la consulta de términos relacionados con las variables de estudio empleando libros, revistas y otros documentos, se aplicará para sustentar la base teórica basado en la consulta de varios autores sobre las variables de estudio.

Métodos de investigación

En el proceso investigativo se aplicará el método inductivo definido como un estudio minucioso de las ciencias, ordenan la información, parte de la recolección de información mediante la investigación bibliográfica para la construcción del marco teórico, posteriormente se aplicará el método deductivo en el cual se pondrá en práctica los elementos considerados en el estudio para obtener un resultado sobre la coordinación óculo pedal de la población de estudio

Técnicas e instrumentos de investigación

Se empleó el test 3js parte de una evaluación inicial aplicada a la coordinación, se puede valorar los elementos locomotriz y visomotriz, mediante un conjunto de acciones como son: correr, saltar, girar, lanzar, golpear y conducir. Vázquez (2023)

Se efectúa un análisis inicial, empleando una herramienta de validez y fiabilidad, se receptará información para su posterior análisis y comparación con nuevos resultados a partir de un entrenamiento,

Población

La población es un conjunto de personas que presentan una misma característica, en este caso son los estudiantes de Educación General Básica Media de la Escuela de Educación Básica Fray Vicente Solano.

Tabla 1: Distribución de la población.

Variables	MASCULINO (n=11-52.38%)		FEMENINO (n= 10-47,62%)		TOTAL (n=21-100%)	
	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación estándar
Edad	9,26	±0,3	10,1	±0,32	10,09	±0,30
Peso kg	31,33	±1,79	28,03	±1,42	30,89	±3,51
Altura	1,29	±0,07	1,45	±0,05	1,42	±0,06

Elaborado por: Buenaño.J (2024)

La población está compuesta de 21 personas, de las cuales el 52,38% son hombres y 47,62% mujeres, se encuentran entre las edades de 10 y 11 años, con una estatura promedio de 1,42 metros, quiénes realizan actividades físicas y serán parte del estudio,

Procesamiento de la información

Para el procesamiento de la información se partirá de los siguientes pagos:

1. Inicialmente se selecciona la población de estudio en este caso los alumnos de Educación General Básica Media de la Escuela de Educación Básica “Fray Vicente Solano”

2. Establecimiento de las técnicas e instrumentos de investigación que serán aplicados para este fin.
3. Definición del test 3js que se aplicara en el diagnóstico inicial y después de aplicar el entrenamiento.
4. Determinar el nivel inicial de la coordinación óculo pedal de los estudiantes mediante la aplicación de técnicas.
5. Aplicar los ejercicios necesarios para el desarrollo de la coordinación óculo pedal de la población de estudio.
6. Mediante el test 3js se determinará el mejoramiento en la coordinación óculo pedal.
7. Se analizarán los datos para presentar un informe sobre los hechos encontrados.
8. Redactar conclusiones y recomendaciones del estudio.
9. Presentar un informe final de la investigación.

Tratamiento estadístico de los resultados de la investigación

Para el procesamiento estadístico se empleará el paquete informático SPSS, en el cual se analizarán las variables de estudio considerando las frecuencias y los porcentajes obtenidos que permitirá la comprobación de la hipótesis y la viabilidad del estudio efectuado.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Por el presente estudio, se aplicó el test 3JS, se evaluó los siguientes parámetros: salto vertical longitudinal, es la facilidad que tiene el estudiante de realizar saltos largos cuidando sus articulaciones; también se analizó el lanzamiento de precisión de control de objetos aplicando diferentes ejercicios con la finalidad de mejorar este aspecto procurando la coordinación óculo pedal; giro longitudinal se relaciona con la facilidad que tiene el jugador de girar con el balón, no deja de observarlo y con destreza realiza un giro; se analizaron los golpes de precisión siendo un ejercicio de control el objetivo, puede ser en movimiento o con la pelota quieta; la carrera esta actividad se valora desde el calentamiento, tiene como objetivo mejorar el rendimiento durante todo el juego; bote como los jugadores reciben el balón, si son capaces de mantener el control del volumen y finalmente la conducción en este punto se define la facilidad para movilizarse en forma de zigzag, curvas, movimientos frente al adversarios y disparos a la meta.

Se valoraron como: malo equivalente a un punto, regular a dos puntos, bueno tres y muy bueno cuatro puntos, se aplicó un test previo de un test post entrenamiento para establecer si han mejorado las condiciones de los estudiantes parte del estudio efectuado.

El salto vertical longitudinal son saltos que permite recorrer largas distancias para alcanzar un objeto, para Duchateau (2023) menciona: que deben ser atendidos en un programa de entrenamiento, procura el cuidado óseo, principalmente en niñ@s.

En el proceso de entrenamiento se realizó un calentamiento con jumping jacks y rodillas al pecho, se realizaron sentadillas profundas de rana, burpees con saltos al pecho y combinación de ejercicios que permitía en el uso de conos como los burpees con obstáculos que le permitían al estudiante extenderse y alcanzar mayores alturas.

Tabla 2. Salto vertical longitudinal

DETALLE	N.	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIA	MODA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
SALTO VERTICAL LONGITUDINAL	21	1	3	2.19	2	0.750
SALTO VERTICAL LONGITUDINAL F	21	3	4	3.52	4	0.512
N. VÁLIDO (POR LISTA)	21					

Elaborado por: Buenaño.J (2024)

Fuente: Datos tabulados en el SPSS

Participaron 21 estudiantes en el presente documento, se estableció en la primera evaluación una calificación mínima de uno considerada como mala y una máxima de tres, con una medida del 2.19 y una desviación del 0.750; en este punto se definió la falta de habilidad para saltar y alcanzar largas distancias, mientras que en la segunda evaluación, el mínimo es de tres considerado como bueno y la máxima reportada es de cuatro siendo muy bueno, la moda inicial fue de 2 llegando a 4, tiene una media de 3.52; podemos decir, que han mejorado considerablemente el salto vertical longitudinal, esta habilidad puede aplicarse no solo en el futbol, también en el básquet o cualquier deporte que prefiera el estudiante.

La precisión en una parte importante en el futbol, se requiere de esta habilidad para alcanzar resultados óptimos en los partidos, para Faster Capital (2024), sugiere el entrenamiento empleando técnicas visuales, deben identificar en todo momento el lugar donde esta el balón, su entorno y el punto de meta, es importante practicas los tiros considerando los diferentes elementos que afectan la precisión como: los jugadores del otro equipo, las condiciones del suelo y el lugar donde este al momento de tirar.

Tabla 3. Lanzamiento de precisión de control de objetos

DETALLE	N.	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIA	MODA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
LANZAMIENTO DE PRECISIÓN CONTROL DE OBJETIVOS	21	1	3	2.14	2	0.655
LANZAMIENTO DE PRECISIÓN CONTROL DE OBJETIVOS F	21	3	4	3.43	3	0.507
N. VÁLIDO (POR LISTA)	21					

Elaborado por: Buenaño.J (2024)

Fuente: Datos tabulados en el SPSS

En el diagnóstico inicial, se puede establecer que la calificación mínima fue de uno y la máxima de tres, tiene una media del 2.14 y una moda de 2, se da principalmente por la falta de práctica y no tener precisión al momento de disparar el balón de fútbol; una vez aplicado el plan de entrenamiento que incluye ejercicios visuales, definición de los tiros, puntos de meta, el recorrido del campo con conos y marcadoras, se ha alcanzado los siguientes resultados: la mínima es de tres buena y la máxima llegó a cuatro muy buena, en la media es de 3.43 y la moda de 3; es decir, la mayoría de los estudiantes ha mejorado su rendimiento en los lanzamientos de precisión.

Los giros longitudinales se dan el juego, tiene como objetivo cambiar el recorrido de los jugadores con la finalidad de alejarse del peligro o proteger el balón. Soccer Coach Weekly (2023).

Tabla 4. Giro longitudinal

Detalle	N.	Mínimo	Máximo	Media	Moda	Desviación estándar
Giro longitudinal	21	2	3	2.33	2	0.483

Giro longitudinal F	21	3	4	3.67	4	0.483
N. válido (por lista)	21					

Elaborado por: Buenaño.J (2024)

Fuente: Datos tabulados en el SPSS

Aplicada las evaluaciones se pudo determinar en los giros longitudinales presenta mejoras, inicialmente tenía una mínima de dos y un máximo de tres, llegando a una media de 2.33 una vez realizado los diferentes ejercicios la mínima pasó a ser de tres y la máxima de cuatro, con una medida de 3.67, la moda fue de 4; lo que podemos decir, que los estudiantes han mejorado en los giros de longitud permitiendo movilizarse con el balón por el campo de juego sin problema, se aplicó las técnicas de avance, retención, giro y movimiento teniendo su eje en el pie izquierdo.

La precisión permite el desarrollo de varios factores, por ejemplo: dominar el balón, tiene una visión completa del juego, y es capaz de efectuar jugadas, la concentración, la coordinación entre el equilibrio, el ritmo y la fluidez cuyo fin es el desarrollo de un partido eficiente. ONDA F.C. (2024)

En el fútbol la precisión es de vital importancia, si no se realizan tiros con precisión no se podrán entregar pases ni se podrán anotar goles, es necesaria para la defensa como para el ataque, por lo que se deben cumplir con varios ejercicios para mejorar esta habilidad en los estudiantes

Tabla 5. Golpe de precisión

Detalle	N.	Mínimo	Máximo	Media	Moda	Desviación estándar
Golpe de precisión	21	1	3	2.14	2	0.655

control de objetos						
Golpe de precisión control de objetos F	21	2	4	3.14	3	0.655
N. válido (por lista)	21					

Elaborado por: Buenaño.J (2024)

Fuente: Datos tabulados en el SPSS

Con similares tendencias a las otras variables se pudo conocer, los golpes de precisión tienen una mínima de uno y una máxima de tres, una vez aplicado el plan de entrenamiento ha mejoraron a dos y una máxima de cuatro, con una medida de 3.14, con una moda de 3, existen varios alumnos que aún no efectúan disparos de precisión y esto limita un juego coordinado afectando los resultados de los partidos de ensayo aplicados como parte final del proceso.

La carrera es indispensable para mantener un nivel adecuado y el juego de fútbol los jugadores se desplazan constantemente entre las diferentes áreas deben tener resistencia y velocidad cuando sea necesario.

Tabla 6. Carrera

Detalle	N.	Mínimo	Máximo	Media	Moda	Desviación estándar
Carrera locomotriz	21	1	3	1.57	1	0.598
Carrera locomotriz F	21	2	4	3.29	3	0.561
N. válido (por lista)	21					

Elaborado por: Buenaño.J (2024)

Fuente: Datos tabulados en el SPSS

Los ejercicios para mantener el movimiento en el juego de fútbol son aplicados desde el calentamiento, en el diagnostico os resultados son: mínimo uno, máximo tres, con una media de 1,57 con el test 3JS posterior al entrenamiento la media sube a 3.29, la moda pasa de 1 a 3 y el rendimiento pasa a un máximo de cuatro; debido a que los estudiantes mantienen el ritmo de carrera dentro del campo de juego y son capaces de movilizarse durante el tiempo reglamentario.

Tabla 7. Bote

Detalle	N.	Mínimo	Máximo	Media	Moda	Desviación estándar
Bote control de objetos	21	1	3	1.71	1	0.717
Bote control de objetos F	21	2	4	2.71	3	0.644
N. válido (por lista)	21					

Elaborado por: Buenaño.J (2024)

Fuente: Datos tabulados en el SPSS

El bote es un ejercicio de coordinación óculo pedal, ya que el jugador tiene que visualizar el balón y estar preparado con el pie para recibirlo y poder efectuar cualquier jugada; inicialmente el mínimo fue de uno llegando máximo de tres con una media de 1.71, posteriormente se pudo establecer que el mínimo sube a dos con un máximo de cuatro, la media estadística es de 2.71 y la moda paso de 1 a 3, a mejorado pero aún viene presentando varios problemas relacionados con la coordinación, para lo cual es importante mantener el plan de entrenamiento y seguir practicando con los estudiantes.

La conducción y el control del balón el objetivo de la preparación, requiere que los estudiantes puedan manejar el balón en largas distancias sin perderlo y efectuar jugadas. Para la FEFI (2024), los aspectos básicos que se trabajan en la conducción es el golpeo del balón suave, el manejo de largas distancias, el establecer las trayectorias el no perder el balón y efectuar tiros al arco.

Tabla 8. Conducción y control de objetos

Detalle	N.	Mínimo	Máximo	Media	Moda	Desviación estándar
Conducción de control de objetivos	21	1	3	1.90	2	0.768
Conducción de control de objetivos F	21	2	4	3.10	3	0.539
N. válido (por lista)	21					

Elaborado por: Buenaño.J (2024)

Fuente: Datos tabulados en el SPSS

Manteniendo la tendencia inicial, el nivel mínimo es de uno, el máximo de tres, la media llega a 1.90, los estudiantes en este punto no podían conducir ni controlar el balón, una vez aplicado los ejercicios incluidos en el plan de entrenamiento en el cronograma previamente planteado mejoraron, el mínimo de dos y un máximo de cuatro, con una media estadística de 3.10 y la moda paso de 2 a 3; esto quiere decir, ha mejorado sus habilidades en la conducción y control del balón así como también existe una coordinación adecuada óculo pedal, en varios casos debe seguir trabajando pero que en su mayoría han alcanzado el rendimiento esperado.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

La tabulación de los datos empleó el sistema estadístico SPSS, se realizó una comparación entre el test inicial y el test final, la población de estudio fueron 21 estudiantes entre edades de 10 y 11 años, se pudo obtener los siguientes resultados: el puntaje mínimo inicialmente fue de 11 y el máximo de 17, con una media de 13.86, mientras que en el test final el mínimo llegó a ser de 21 y el máximo de 25, la media de 22.83.

Tabla 9. Resultados finales

Detalle	N.	Mínimo	Máximo	Media	Moda	Desviación estándar
Total del test inicial	21	11	17	13.86	13	1.652
Total del test final	21	21	25	22.86	24	1.315
N. válido (por lista)	21					

Elaborado por: Buenaño.J (2024)

Fuente: Datos tabulados en el SPSS

Efectuado el análisis estadístico se definen una diferencia significativa de un nivel de P≤ a 0,05, entre los resultados del test de diagnóstico inicial y el test post entrenamiento, reporta una mejora en el control y conducción de balón, así como también en la coordinación óculo pedal, quedando aceptada la hipótesis objeto del estudio.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Una vez finalizado el trabajo de investigación, se presentan las siguientes conclusiones:

- Se empleó para la valoración el test 3JS, a una población compuesta de 21 personas, en un rango de edad de 10 a 11 años, donde se pudo observar que no se ha realizado una práctica constante de fútbol en las clases de educación física, tampoco se han aplicado las técnicas necesarias para desarrollar un juego eficiente, no se había valorado anteriormente la coordinación óculo pedal siendo difícil para los estudiantes el coordinar lo que ven con el movimiento que deben efectuar el pie, siendo limitante al momento de jugar el fútbol.

- Se valoraron en el test siete aspectos de los cuales, la carrera y el bote presentan los menores puntajes con una media del 1.57 en ambos casos; es decir, no tienen los estudiantes la resistencia física para mantenerse el tiempo reglamentario del juego ni son capaces de recibir los botes para continuar la jugada esto afecta considerablemente su desempeño, la conducción y el control del balón esta puntuado con 1.9; en lo referente a los lanzamientos de precisión su puntuación básica es de 2 considerada como regular, los giros de longitud con 2.3 se mantiene dentro del parámetro de regular, al igual que los saltos verticales; inicialmente podemos decir, los jugadores no tienen la capacidad de coordinar y de tener un juego eficiente.

- Una vez aplicado la guía propuesta que está compuesta por instrucciones a los estudiantes, ejercicios de calentamiento y estiramiento, los ejercicios básicos para el desarrollo de los siete aspectos del test 3JS, como resultado

se puede mejorar el rendimiento físico de los estudiantes relacionados con la conducción y control de balón así como también con la coordinación óculo pedal, en el caso de los botes ha mejorado a 2.71 acercándose al nivel bueno la carrera, golpe de precisión, giros de longitud, lanzamiento saltos verticales y conducción y control del balón se mantienen en un nivel bueno acercándose al muy bueno; en la mayoría de los casos los niños han participado activamente en el proceso de entrenamiento generando habilidades físicas en las ocho sesiones planteadas dentro del cronograma de trabajo.

4.2 RECOMENDACIONES

- Se sugiere la aplicación de un test de diagnóstico previo al inicio de un proceso de entrenamiento con la finalidad de conocer cuáles son las habilidades y destrezas físicas que poseen los estudiantes previos a su ejecución.

- Es lo referente, a la coordinación óculo pedal es una actividad que no solo se desarrolla en el fútbol si no tiene una implicación en el desarrollo de la vida cotidiana, pues la persona debe ser capaz de visualizar su entorno previo a dar el paso o realizar un movimiento con el pie, de esto dependerá su estabilidad y evitar heridas y lesiones; así como también, es importante la aplicación de diferentes técnicas con la finalidad de mejorar su rendimiento al momento de jugar el fútbol.

- Todo proceso de entrenamiento debe iniciar impartiendo instrucciones generales a los estudiantes, que sepan lo que van a hacer y cuál es el objetivo de cada una de las actividades a fin de que ellos estés en dispuestos a participar activamente y puedan medir los resultados una vez aplicado el proceso de entrenamiento; los ejercicios de calentamiento le permiten cuidar las articulaciones y evitar lesiones así como también el estiramiento de los músculos facilita la actividad física segura; todo proceso de capacitación debe realizarse en conjunto, participar activamente los estudiantes así como el docente con la finalidad de que los alumno se sienta motivados a realizar cada acción de la mejor manera posible, adicionalmente se deberán tomar medidas correctivas cuando sean necesarias para evitar lesiones o altercados.

BIBLIOGRAFÍA

AFA. (2024). *El regate: ejercicios de técnica individual (3) para F{utbol base*. Obtenido de https://bcnwinmethod.com/el-regate-ejercicios-de-tecnica-individual-3-para-futbol-base/

Alonso, Y. (2020). Importancia percibida de la motricidad en Educación Infantil en los centros educativos de Vigo (España). *Scielo*, 2.

Antonio, J. (18 de Enero de 2021). *Principios tácticos Ofensivos y Defensivos del fútbol. Principios tácticos defensivos Parte II*. Obtenido de https://misamistosos.com/principios-tacticos-defensivos/

BabySparks. (5 de Mayo de 2020). *Los cimientos de la coordinación ojo pie*. Obtenido de https://babysparks.com/es/2020/05/05/the-building-blocks-of-foot-eye-coordination/

Benedek, E. (2017). *Fútbol.* Buenos Aires: Paidotribo.

Blakemore, E. (13 de Junio de 2023). *¿Dónde surgió el fútbol? Esto dicen los arqueólogos.* Obtenido de https://www.nationalgeographic.es/historia/donde-surgio-el-futbol-esto-dicen-los-arqueologos

Bustillos, M. (2023). *Juegos con balón en el desarrollo de la coordinación de control de objetos en escolares de educación general básica media.* Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/37182/1/14.%20TESIS%20FINAL%2c%20%20EST.%20BUSTILLOS%20AULESTIA%20MARIO%20BOLI%cc%81VAR-signed-signed-signed.pdf

Bustillos, M. B. (2023). *Juegos con balón en el desarrollo de la coordinación de control de objetos en escolares de educación general básica media.* Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/37182/1/14.%20TESIS

%20FINAL%2c%20%20EST.%20BUSTILLOS%20AULESTIA%20MARIO%20BOLI%cc%81VAR-signed-signed-signed.pdf

Carchipulla, S. (2021). Contenidos de coordinación óculo-pédica en conducción del balón para fútbol femenino juvenil. . *Dialnet*, 201.

Carchipulla, S. (2021). Contenidos de coordinación óculo-pédica en conducción del balón para fútbol femenino juvenil. Validación por especialistas. *Podium*, 202.

Cardona, A. (21 de Marzo de 2023). *Calentamientos de educación física para niños*. Obtenido de https://eresmama.com/calentamientos-educacion-fisica/

Carrillo , E., Aguilar, V., & González , Y. (2020). El desarrollo de las capacidades Físicas del estudiante de mecánica desde la educaciòn fìsica. *Scielo*, 795 - 796.

Carrillo, E., Aguilar, V., & González, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de mecánica desde la educación física. *Scielo*, 798 - 799.

Castaner, M., & Oleguer, C. (2022). *Enfoque dinámico e integrado de la motricidad (EDIM).* Cataluña: Motriu Actual.

Chasipanta, J. (2021). Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas: Una revisión sistemática. *Polo del conocimiento*, 562 - 563.

Cóndor, L. (2020). *La coordinación óculo pédica en el dominio del balón de fútbol en niños de 10 a 12.* Obtenido de https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/38f585f3-8bdb-4909-b7f1-e5eed3f50e59/content

Cuji, M., & Urbina, D. (23 de Junio de 2023). *La coordinación óculo-pedal y conducción del balón en niñ@s de la escuela de futbol liga deportiva*

universitaria Riobamba. Obtenido de http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/11174

Duchateau, A. (10 de Agosto de 2023). *Ejercicios pliométricos*. Obtenido de https://www.fisiologiadelejercicio.com/ejercicios-pliometricos/

Fajardo, K., Burgos, D., Espinoza, Á., Angulo, C., Perlaza, A., & Macías, C. (2023). La preparación técnica y su relación con el rendimiento competitivo de los . *Efdeportes*, 6.

Faster Capital. (24 de Abril de 2024). *Precision La precision importa el arte de patear con precision.* Obtenido de https://fastercapital.com/es/contenido/Precision--La-precision-importa--el-arte-de-patear-con-precision.html#T-cnicas-de-entrenamiento-para-mejorar-la-precisi-n

FEFI. (2024). *Conducción de balón*. Obtenido de https://fefi.com.ar/consultorio/entrenamiento/conduccion-de-balon/

Futbol Academy. (22 de Enero de 2023). *Giros con Balón*. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=qqUKzzwLxfY

Garces, N. (2022). *LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN LA COORDINACIÓN ÓCULO MOTORA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA.* Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/35809/1/EST.%20GARC%c3%89S%20ALLQUI%20N%c3%89STOR%20JAVIER%20TESIS%20FINAL-signed-signed-signed_firmado-signed%20%281%29.pdf

García, V. (2023). *Ejercicios de Coordinación.* Obtenido de https://sitios1.dif.gob.mx/Rehabilitacion/docs/telerehabilitacion/Ejercicios_de_Coordinacion.pdf

Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 165.

Hurtado, H. (16 de Noviembre de 2020). *Propuesta metodológica para el desarrollo de la precisión y la fuerza del cabeceo en defensores y atacantes de la categoría sub 18 de Gualaceo Sporting Club.* . Obtenido de https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35039/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.PDF

INDEED. (9 de marzo de 2024). *Qué es la investigación de campo*. Obtenido de https://mx.indeed.com/orientacion-profesional/desarrollo-profesional/tecnicas-investigacion-campo

La técnica del Fútbol. (2024). *Precisión* . Obtenido de https://www.latecnicadelfutbol.com/precision.html

Łuszczykiewicz, J. (9 de Junio de 2023). *Más allá del juego: La importancia de las actividades de motricidad gruesa en el desarrollo infantil*. Obtenido de https://livekid.com/es/blog/mas-alla-del-juego-la-importancia-de-las-actividades-de-motricidad-gruesa-en-el-desarrollo-infantil/

Maac Formación. (02 de Octubre de 2023). *Capacidades físicas básicas en niños, evolución y evaluación.* Obtenido de https://www.maacformacion.es/noticias/capacidades-fisicas-basicas-en-ninos-evolucion-y-evaluacion/

Machado , T. (17 de Marzo de 2020). *3 ejercicios para saltar más en casa*. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=T02fylvNTOY

Mansilla, M. (2020). *La enseñansa del deporte.* Buenos Aires: Autores de Argentina.

Mariscal, M. (26 de Octubre de 2021). *Cuáles son las capacidades físicas condicionales*. Obtenido de https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/cuales-son-las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html

Martín, J. (2020). *FORMACIÓN DE FUTBOLISTAS DE ÉLITE.* Madrid: FDL.

Meza, F. (24 de Noviembre de 2022). *La importancia social del fútbol*. Obtenido de https://www.univa.mx/agora/la-importancia-social-del-futbol/

Mis entrenamientos de futbol. (2021). *Ejercicios de conducción de balón*. Obtenido de https://www.misentrenamientosdefutbol.com/diccionario/conduccion-del-balon#google_vignette

Montagud, N. (28 de Septiembre de 2021). *Los 8 tipos de coordinación (y sus principales caraterísticas)*. Obtenido de https://psicologiaymente.com/salud/tipos-coordinacion

Moreira , D., lópez , J., & Rodriguez, R. (2018). Fundamentos sobre el entrenamiento de las acciones tácticas en el fútbol. *Olimpia*, 6-7.

Ochoa, D. (2021). *El golpe con el pie*. Obtenido de https://zonadefutbol.es/producto/el-golpeo-con-el-pie/

ONDA F.C. (18 de Abril de 2024). *El fútbol como deporte de precisión*. Obtenido de https://www.ondafc.es/es/el-futbol-como-deporte-de-precision/

Perlaza, A., & Burgos, D. (2022). Ejercicios para mejorar los fundamentos técnicos del pase y tiro al arco en el fútbol. *Revista internacional de actividad física* , 4 - 6.

Poveda, J. (7 de Febrero de 2019). *¿Qué es la técnica individual y colectiva en el fútbol?* Obtenido de https://www.joaquinpoveda.com/que-es-la-tecnica-individual-futbol/

Quilachamin, O., Torres, M., & Coral, E. (2021). Diferencias biomecánicas del tiro libre en el fútbol entre jugadores del club Jit y Atahualpa. *Multidisciplinar*, 5.

Sabou, Á., & Sabou, M. (Julio de 2023). *7 REGATES FÁCILES Y EFECTIVOS DE FÚTBOL PARA LLEVARTE SIEMPRE A TU RIVAL*. Obtenido de https://www.forumsport.com/es-es/blogs/futbol/7-regates-faciles-y-efectivos-de-futbol/

Sailema, Á. (1 de Julio de 2023). *La práctica del fútbol en la coordinación óculo pedal en escolares de Educación General Básica Media.* Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38949

Saltos, M., & Plúa, J. (2021). Vol. VII. Año 2022. Número 3, julio-septiembre13La efectividad de tiros a puerta de corta distancia en fútbol en los estudiantes de Bachillerato. *UTM*, 17.

Santander Universidades . (10 de Diciembre de 2021). *Investigación cualitativa y cuantitativa: características, ventajas y limitaciones*. Obtenido de https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/cualitativa-y-cuantitativa.html

Secretaria del Deporte del Ecuador. (2020). *Lineamientos de deporte formativo en el marco del covis-19.* Quito: Ministrio del Deporte.

Soccer Coach Weekly. (15 de Julio de 2023). *¿Qué es girar?* Obtenido de https://www.futbol.education/que-es-girar

Sports Medicina Systems. (20 de Junio de 2021). *Tipos de deporte*. Obtenido de https://sportsmedicinesystems.com/deportes/tipos-de-deporte/

UNIR. (12 de Diciembre de 2022). *Introducción a la metodología de investigación*. Obtenido de https://seciss.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/12/12.pdf

Vázquez, F. (2023). *Evaluación inicial, test de coordinación 3JS*. Obtenido de https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/articulo/evaluacion-inicial-test-de-coordinacion-3jys/

Villacrés, L. (2021). *Los juegos motrices en los fundamentos técnicos de fútbol de los niños de sexto año de la Unidad Educativa 17 de Abril del cantón Quero.* Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33091/1/1%20Proyecto%20Luis%20F%20Villacr%C3%A9s%20defensa%20%281%29.pdf

ANEXOS

ANEXO 1. GUÍA DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO PARA EL CONTROL Y RECEPCIÓN DEL BALÓN EN LA COORDINACIÓN OCULOPEDAL

Contenido:

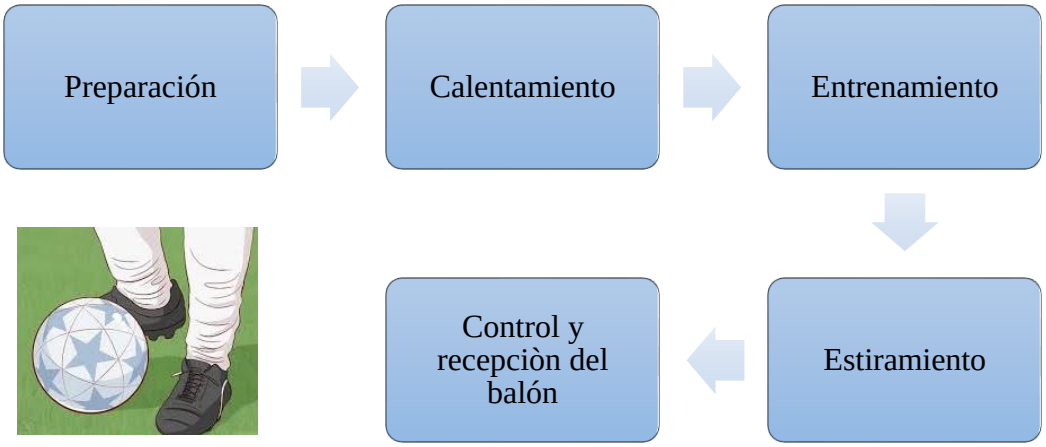
1. Objetivo
2. Instrucciones
3. Calentamiento
4. Ejercicios básicos para el desarrollo del control y recepción del balón.
5. Plan de trabajo escolar.



1. Objetivo

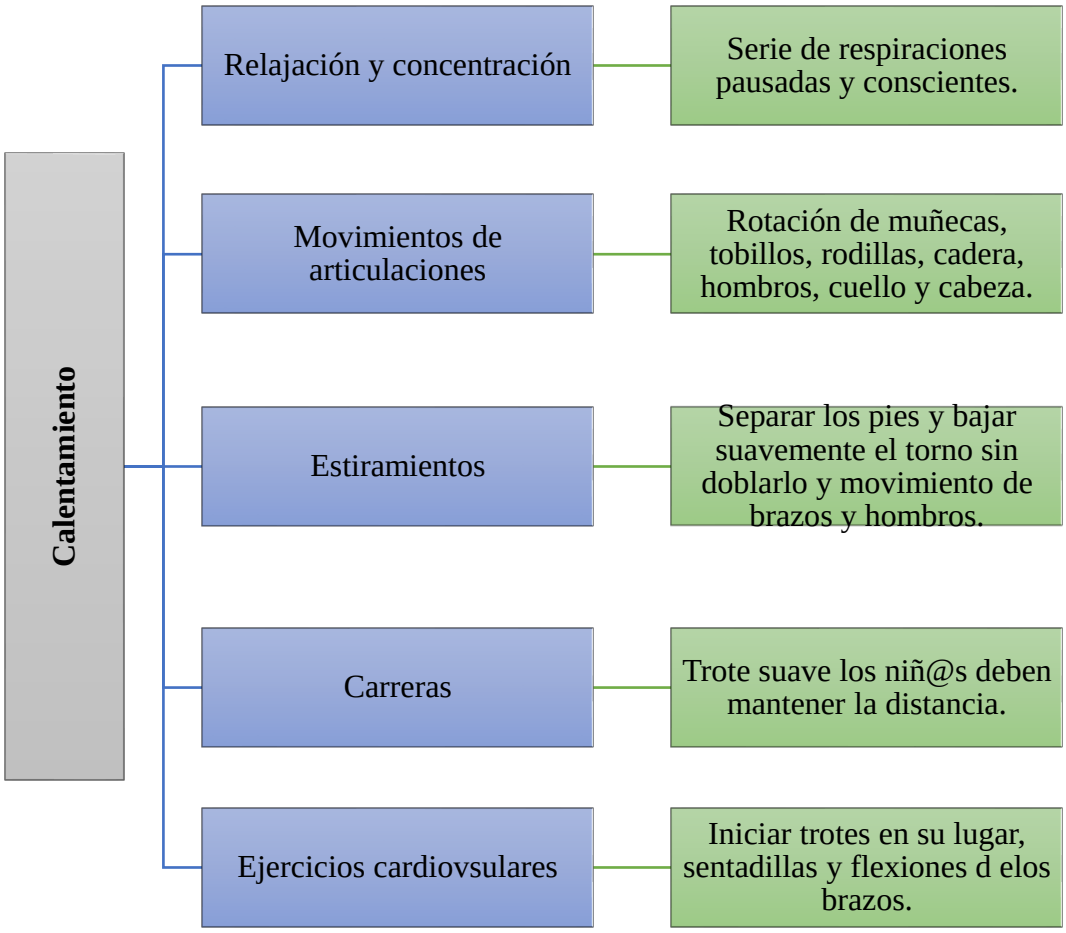
Diseñar una guía para el desarrollo del control y recepción del balón en la partiendo de la aplicación de varios ejercicios para la coordinación oculopedal.

2. Instrucciones



- Preparar el material que se va a emplear en el entrenamiento
- Ubicar a los estudiantes en los puntos previamente definidos para un entrenamiento optimo.
- Explicar en breves palabras el ejercicio diario a desarrollar, es importante destacar como se deben efectuar los movimientos para evitar lesiones físicas.
- Iniciar el proceso de calentamiento con la finalidad de evitar lesiones, estos serán los básicos debido al limitado tiempo destinados para las clases de educación física.
- Entrenamiento para el control y recepción del balón.
- Estiramientos.
- Mencionar la importancia de la hidratación.

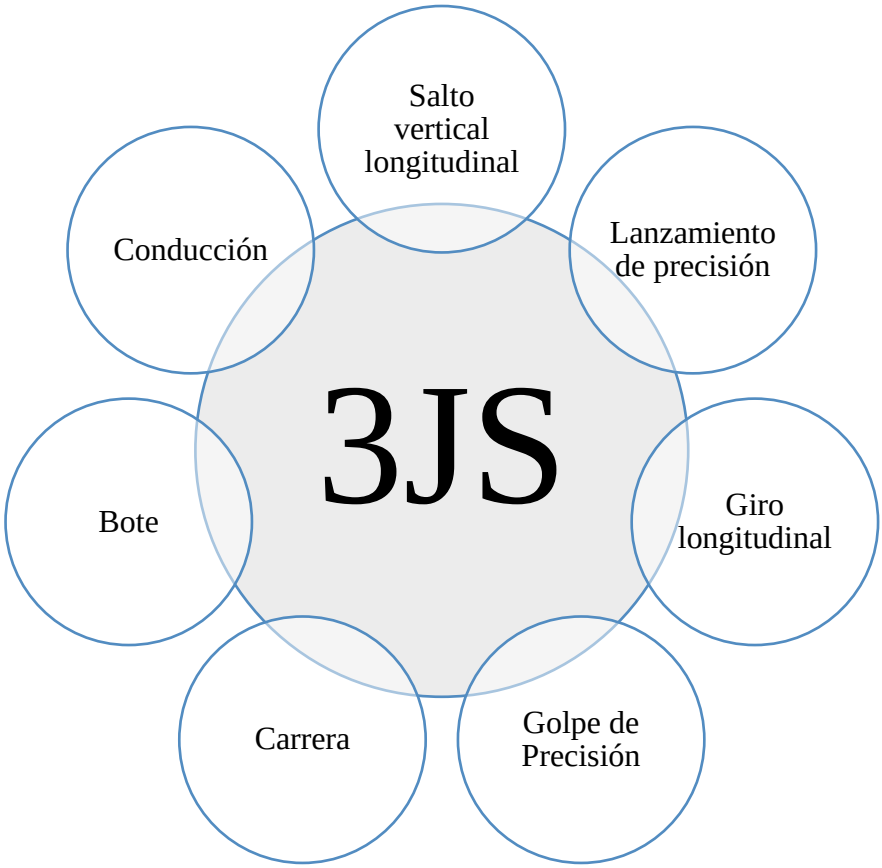
3. Calentamiento



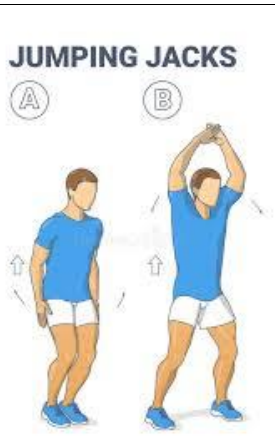
Fuente: elaborado a partir de la publicación de Cardona (2023)

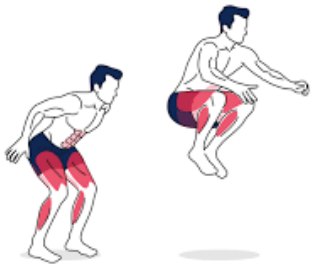
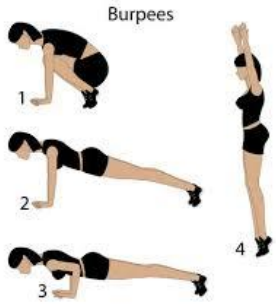
- En la primera parte es importante la relajación; para lo cual, se emplearán una serie de respiraciones pausadas que permiten alcanzar la concentración de los participantes.
- En necesario el movimiento de articulaciones, permite un calentamiento suave que beneficia las actividades físicas.
- Los estiramientos aportan al flujo sanguíneo y evita la retención de líquidos, aporta a la tonificación muscular.
- El trote suave a cortas distancias aporta a la velocidad y resistencia en la actividad física.
- Mientras que los ejercicios cardiovasculares facilitan la quema de calorías y aceleran el metabolismo.

4. Ejercicios básicos para el desarrollo del control y recepción del balón.



- **Salto vertical longitudinal**

Los saltos verticales longitudinales se relacionan con la práctica de los deportes como el futbol, vóley y básquet, siendo los juegos más populares: Calentamiento con jumping Jack necesario para iniciar cualquier ejercicio de fuerza y proyección.	

Rodillas al pecho le permite prepararse al cuerpo para proyectarse y alcanzar largas distancias en el juego.	
Sentadillas profundas de rana se aplican 12 veces con 5 repeticiones.	
Burpees con saltos al pecho es necesario 12 veces con 5 repeticiones.	
Avanzadas estáticas se deben realizar 12 por cada pie, es un ejercicio lento permite que el musculo tenga fuerza.	
Burpees con saltos avanzado se debe aplicar solamente cuando los alumnos estén listos, en alturas bajas que sean fáciles para los niños.	

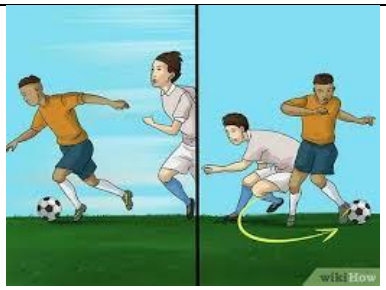
Fuente: Machado (2020)

- **Lanzamiento de precisión**

Técnicas de entrenamiento Los estudiantes deben entrenar visualizando sus tiros y estableciendo donde quieren llegar con el balón. Se debe colocar un punto donde deben llegar con los disparos.	
Prácticas de tiro Parte de un recorrido cruzando un campo con conos o marcadores, no pueden dejar de observar los obstáculos y precisar el punto donde deben realizar el tiro.	

Fuente: Elaborado en base a Faster Capital (2024)

- **Giro longitudinal**

Para la práctica del giro se deberá aplicar la técnica de avance, detiene el balón, gira y continua el movimiento con el pie izquierdo.	

Fuente: elaborado en base a Futbol Academy (2023)

- **Golpe de Precisión**

Identificar los puntos que afectan un golpe de precisión. El jugador no esta en forma paralela al punto de tiro. No se realiza el disparo con el pie ubicado en la forma correcta. El suelo no presenta las condiciones óptimas. (No puede tener huecos o texturas que comprometan el movimiento del balón)	
Ejercicios prácticos para mejorar la precisión en los tiros. Previo a disparar debe establecer a quien y donde esta. Efectuar el tiro partiendo de la posición del empeine, el paralelo y la fuerza necesaria.	

Fuente: elaborado en base a La Técnica del Fútbol (2024)

- **Carrera**

Es importante el calentamiento para mejorar los recorridos aunados con las otras técnicas planteadas en esta guía.	

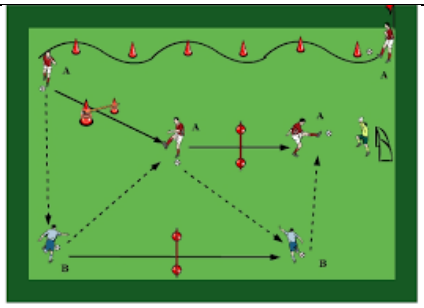
Fuente: Elaboración propia

- **Bote**

El bote del balón permite a los estudiantes acceder al balón de forma directa se practicará en la cancha de fútbol, en este punto se debe tener un control de la pelota y una adecuada coordinación óculo pedal.	

Fuente: Elaboración propia

- **Conducción**

Ejercicios para mejorar la trayectoria del balón, se emplean líneas rectas, zigzag, curva y giros necesarios para llegar a la meta prevista.	
Practicar con la presencia de los adversarios empleando técnicas óculo pedal, no puede dejar de observar el balón y los puntos de remate.	

Fuente: basado en una publicación de Mis entrenamientos de futbol (2021)

5. Estiramientos

Los ejercicios de estiramientos serán los mismos propuestos en el calentamiento de los niños previo al inicio del entrenamiento, es importante efectuarlo para cerrar el ciclo deportivo del día.

6. Plan de trabajo escolar.

Plan inicial.

Titulo	Diagnóstico inicial
Objetivo	Establecer el grado de coordinación óculo pedal en el control y conducción del balón mediante el test 3JS.
Actividades	• Informar a los alumnos sobre el proceso que se va a desarrollar, • Tomar las medidas y peso de los niños indispensable para medir las variables. • Aplicar el test 3JS e incluir los resultados en un informe inicial.
Recursos	• Balón de futbol • Conos • Cinta adhesiva de colores • Colchoneta • Sillas • Silbato • Cronometro • Hojas de registro
Período	Primer encuentro con los alumnos (primera semana)

Fuente: Elaboración propia

Entrenamiento No. 1

Titulo	Salto vertical longitudinal con lanzamiento de precisión
Objetivo	Mejorar los saltos verticales con lanzamiento de precisión aplicando diversos ejercicios físicos enfocados en el desarrollo corporal de los alumnos.
Actividades	• Calentamiento y estiramiento previo al entrenamiento • Aplicar los ejercicios para mejorar los saltos verticales, se trabajó en grupos de cuatro alumnos. • Definición de un punto al que deben acceder con el balón. • Coordinación óculo pedal, mediante diversas técnicas, con la finalidad de enfocar los puntos que deben llegar con la pelota. • Estiramiento posteriormente a la aplicación del entrenamiento.
Recursos	• Balón de futbol • Conos • Cinta adhesiva de colores • Colchoneta • Sillas • Silbato • Cronometro • Hojas de registro
Período	Se aplicarán en dos semanas, siendo necesario para alcanzar los mejores resultados físicos en los estudiantes.

Fuente: Elaboración propia

Entrenamiento No. 2

Titulo	**Ejercicios de giros y conducción del balón.**
Objetivo	Mejorar los giros y la conducción del balón en los niños de 10 a 11 años mediante la aplicación de diversos ejercicios.
Actividades	• Calentamiento y estiramiento previo al entrenamiento • Realizar varios ejercicios para mejorar los giros con balón de los alumnos. • Emplear los obstáculos para generar las habilidades de giro y aportar a una adecuada conducción del balón. • Aplicación de las técnicas de conducción en línea recta, zigzag y otros. • Juego en pareja para realizar una conducción de balón en pareja. • Estiramiento posteriormente a la aplicación del entrenamiento.
Recursos	• Balón de futbol • Conos • Obstáculos ideales para alumnos de 10 a 11 años. • Cinta adhesiva de colores • Colchoneta • Sillas • Silbato • Cronometro • Hojas de registro
Período	Es necesario un entrenamiento de dos semanas para mejorar los giros y el control del balón de futbol.

Fuente: Elaboración propia

Entrenamiento No. 3

Titulo	**Entrenamiento sobre los golpes de precisión y carrera.**
Objetivo	Enfocar los tipos con precisión partiendo de la aplicación de varios ejercicios para el mejoramiento del rendimiento físico de los estudiantes parte de este estudio.
Actividades	• Calentamiento y estiramiento previo al entrenamiento • Practica de los ejercicios de precisión, enfocados a realizar tiros a la meta y marcar goles. • Trabajo físico para mantener la velocidad en el campo de futbol. • Juego en equipos entrenando penales y tiros de diferentes estilos. • Juegos en grupo. • Estiramiento posteriormente a la aplicación del entrenamiento.
Recursos	• Balón de futbol • Conos • Silbato • Cronometro • Hojas de registro
Período	Se requiere dos semanas para la aplicación de estas técnicas.

Fuente: Elaboración propia

Entrenamiento No. 4

Titulo	**Práctica de las técnicas de bote y conducción del balón**
Objetivo	Mejorar la conducción del balón y el aprovechamiento de bote, indispensable para la generación de oportunidades para marcar goles.
Actividades	• Calentamiento y estiramiento previo al entrenamiento • Practica de los ejercicios de control del balón producto de botes durante el juego de futbol. • Ejercicios de conducción del balón para mejorar la eficiencia en el partido de futbol. • Juegos en grupo. • Estiramiento posteriormente a la aplicación del entrenamiento.
Recursos	• Balón de futbol • Conos • Cinta adhesiva de colores • Silbato • Cronometro • Hojas de registro
Período	Es necesario en entrenamiento en dos semanas para mejorar el rendimiento deportivo.

Fuente: Elaboración propia

Entrenamiento No. 5

Titulo	**Partidos de practica entre los alumnos.**
Objetivo	Consolidar los entrenamientos efectuando partidos de futbol entre los alumnos para medir sus capacidades y su rendimiento en los particos.
Actividades	• Calentamiento y estiramiento previo al entrenamiento • Definición de los equipos para participan en los entrenamientos. • Se ejecuta el partido midiendo el rendimiento individual. • Retroalimentación para establecer las deficiencias que deben ser atendidas posteriormente. • Corrección en las técnicas que presentan debilidades al momento de realizar los partidos de futbol. • Estiramiento posteriormente a la aplicación del entrenamiento.
Recursos	• Balón de futbol • Conos • Silbato • Cronometro • Hojas de registro
Período	Es necesario en entrenamiento en dos semanas para mejorar el rendimiento deportivo.

Fuente: Elaboración propia

Evaluación final

Titulo	**Aplicación del test final para medir el avance en la coordinación óculo pedal y el control del balón.**
Objetivo	Definir los resultados de la técnica 3JS mediante una valoración de los estudiantes que han participado en el estudio.
Actividades	• Calentamiento y estiramiento previo al entrenamiento • Se aplican los ejercicios para medir el nivel de avance en la coordinación óculo pedal y el control y la conducción del balón en el campo de futbol. • Juegos en grupo. • Estiramiento posteriormente a la aplicación del entrenamiento. • Definición de los resultados de la población objeto de la investigación.
Recursos	• Balón de futbol • Conos • Cinta adhesiva de colores • Colchoneta • Sillas • Silbato • Cronometro • Hojas de registro
Período	Se realiza la semana final de entrenamiento.

Fuente: Elaboración propia

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

No.	Descripción	Semanas							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Diagnóstico inicial efectuado a los alumnos para establecer el grado de coordinación óculo pedal en el control y conducción del balón.								
2	Prácticas de salto vertical longitudinal con lanzamiento de precisión								
3	Ejercicios de giros y conducción del balón.								
4	Entrenamiento sobre los golpes de precisión y carrera.								
5	Practica de las técnicas de bote y conducción del balón								
6	Partidos de practica entre los alumnos.								
7	Aplicación del test final para medir el avance en la coordinación óculo pedal y el control del balón.								

Fuente: Elaboración propia

ANEXO EVIDENCIA DE LA INTERVENCION PRETEST Y POS TEST





















