



**Carrera: Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y  
Recreación**

**Título de la propuesta: EXPERIENCIA SISTEMATIZADORA PARA EL  
MEJORAMIENTO DE LA COORDINACIÓN DE FUTBOLISTAS DE 7  
A 11 AÑOS**

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el  
título de **Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**

**Autor: HIDALGO BRIONES, MARÍA LISSETH**

**Tutor: MSC. ZAMBRANO PÁRRAGA, CÉSAR WASHINGTON**

**Quito, marzo, 2023**

## **Constancia de Aprobación del Tutor**

En mi calidad de Tutor(a) de la **Experiencia sistematizadora para el mejoramiento de la coordinación de futbolistas de 7 a 11 años** presentada por la Srta. **Hidalgo Briones María Lisseth**, para optar por el título de **Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, a los 10 días del mes de marzo de 2023

**MSc. Zambrano Párraga César Washington**

**Tutor**

CI: 1710325919

**Declaratoria de responsabilidad**

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

**María Lisseth Hidalgo Briones**

CI:1316675261

**Dedicatoria**

Dedico la presente tesis con mucha gratitud a mis padres Kleber H. y Rosa B. y a mi hermano Jair H. quienes desde el primer momento me mostraron todo su apoyo a mi gatito Bigotes que era mi acompañante todas las noches de estudio y tareas; fueron uno de los pilares más importantes para mí durante todo mi proceso de formación, gracias a su confianza nunca decaí y pude mantenerme firme hasta el final.

Les agradezco con mucho cariño y respeto.

**María Lisseth Hidalgo**

## **Agradecimiento**

Quiero agradecer a mi padre y a mi madre por todo su esfuerzo diario, el apoyo tanto moral como económico que me dieron y por ser los pilares fundamentales para que yo logre obtener este título.

De la misma forma quiero agradecer al Tecnológico Universitario Pichincha por haberme permitido estudiar la carrera de mis sueños y por siempre darnos la posibilidad de continuar con nuestros estudios por tantas facilidades que nos dieron.

Y, por último, pero no menos importante quiero agradecer a todos y cada uno de los docentes que nos impartieron sus clases a lo largo de la carrera y nos aportaron demasiadas cosas buenas tanto en lo personal como en lo profesional.

## Índice

### Contenido

Constancia de Aprobación del Tutor .....	II
Declaratoria de responsabilidad .....	III
Dedicatoria .....	IV
Agradecimiento .....	V
Índice de tablas .....	IX
Índice de figuras .....	X
B.1. Resumen .....	1
Abstract .....	2
Introducción .....	3
B.2. Introducción .....	3
B.3. Antecedente del problema .....	4
B.4. Planteamiento del problema .....	5
B.5. Formulación del problema .....	5
B.6. Objetivos .....	6
6.1. General .....	6
6.2. Específicos .....	6
B.7. Justificación .....	6
Capítulo I – Fundamentación Teórica .....	8
B.8. Marco Teórico .....	8
B.8.1. Sistematización de experiencias .....	8
B.8.2. Coordinación .....	8
B.8.2.1. Concepto .....	8
B.8.2.2. Tipos .....	8
B.8.2.3. Coordinación en niños .....	9
B.8.2.4. Factores que intervienen .....	10

B.8.2.5. Ejercicios.....	10
B.8.3. Fútbol .....	11
B.8.3.1. Historia.....	11
B.8.3.2. Origen.....	13
B.8.3.3. Reglamento.....	14
B.8.3.4. Categorías.....	14
B.8.3.5. Fútbol base .....	15
B.9. Marco Conceptual .....	15
B.9.1. Sistematización de Experiencias .....	15
B.9.2. ¿Qué es la coordinación?.....	16
B.9.3. El fútbol.....	16
B.9.4 Importancia de la coordinación en el fútbol.....	16
B.9.5. Fundamentos técnicos .....	17
B.9.5.1. Control del balón.....	17
B.9.5.2. Conducción del balón.....	17
B.9.5.3. Pase del balón.....	17
B.9.5.4. Recepción del balón .....	17
B.9.5.5. Dribling .....	18
B.9.5.6. Remate o Disparo.....	18
B.10. Marco Institucional .....	18
B.10.1. Misión de la Academia JJ Bermeo .....	18
B.10.2. Visión de la Academia JJ Bermeo.....	18
B.10.3. Cuerpo técnico.....	18
B.10.4. Servicios que presta la Academia.....	18
B.10.5. Políticas institucionales .....	19
B.10.6. Croquis Academia JJ Bermeo .....	19
Capítulo II – Metodología de la Sistematización.....	19

B.11. Marco metodológico .....	19
B.11.1. Enfoque investigativo.....	19
B.11.2. Tipos de investigación.....	20
B.11.3. Técnicas de recolección de información .....	20
B.12. Actores claves .....	21
B.13. Materiales y métodos .....	22
B.13.1 Plan de sistematización .....	22
B.13.2. Cronogramas .....	24
B.14. Ejes de análisis .....	27
B.15. Principales hallazgos .....	30
Capítulo III – Práctica mejorada o de intervención .....	31
B.16. Análisis de resultados.....	31
B.17. Conclusiones .....	41
B.18. Recomendaciones.....	42
Referencias bibliográficas.....	43
B.19. Anexos.....	46

**Índice de tablas**

Tabla 1. ....	21
Tabla 2. ....	22
Tabla 3. ....	23
Tabla 4. ....	24
Tabla 5. ....	25
Tabla 6. ....	26
Tabla 7. ....	27
Tabla 8. ....	28
Tabla 9. ....	29
Tabla 10. ....	30
Tabla 11. ....	31
Tabla 12. ....	32
Tabla 13. ....	33
Tabla 14. ....	34
Tabla 15. ....	35
Tabla 16. ....	36
Tabla 17. ....	37
Tabla 18. ....	38
Tabla 19. ....	39
Tabla 20. ....	40

**Índice de figuras**

Gráfico 1 .....	31
Gráfico 2 .....	32
Gráfico 3 .....	33
Gráfico 4 .....	34
Gráfico 5 .....	35
Gráfico 6 .....	36
Gráfico 7 .....	37
Gráfico 8 .....	38
Gráfico 9 .....	39
Gráfico 10 .....	40

## **B.1. Resumen**

El estudio sobre la Experiencia sistematizadora para el mejoramiento de la coordinación de futbolistas de 7 a 11 años tiene como finalidad corregir a tiempo la falta de coordinación en los niños mediante sesiones de entrenamiento las cuales tengan actividades lúdicas que sean entretenidas y productivas para ellos, aprovechando así el que estén en plena etapa de crecimiento y así conseguir buenos resultados. Tomando en cuenta que existen varios factores que influyen dentro del problema inicial tales como el que no haya existido la debida estimulación temprana y sobre todo que en varias instituciones educativas los docentes no están totalmente capacitados para tratar con este tipo de falencias. Sin embargo, existen varios casos en los cuales esta falla es mínima, pero de la misma manera es importante trabajar para corregir eso ya que a lo largo del tiempo puede llegar a afectar en la vida personal de los niños. Razón por la cual en el presente documento se presentan varias actividades tanto lúdicas como deportivas que serán de gran ayuda para el progreso de los niños en el mejoramiento de su coordinación. En este estudio las investigaciones que se realizaron tuvieron un enfoque mixto asimismo como una investigación descriptiva y exploratoria las cuales nos sirvieron de gran ayuda al momento de recabar la información necesaria para el desarrollo del presente trabajo. Para la recolección de los datos de progreso de los futbolistas se utilizaron fichas de observación las cuales nos ayudaron para determinar los resultados obtenidos al finalizar las tres semanas de trabajo programadas.

**Palabras clave:** Sistematización, fútbol, coordinación, niños, lúdico

**Abstract**

The study on the Systematizing Experience for the improvement of the coordination of soccer players from 7 to 11 years of age has the purpose of correcting in time the lack of coordination in children through training sessions which have playful activities that are entertaining and productive for them, taking advantage of so that they are in full growth stage and thus achieve good results. Taking into account that there are several factors that influence the initial problem such as the lack of proper early stimulation and above all that in several educational institutions teachers are not fully trained to deal with this type of shortcomings. However, there are several cases in which this failure is minimal, but in the same way it is important to work to correct this since over time it can affect the personal lives of children. For this reason, in this document several recreational and sports activities are presented that will be of great help for the progress of children in improving their coordination. In this study, the investigations that were carried out had a mixed approach, as well as a descriptive and exploratory investigation, which were of great help to us when collecting the necessary information for the development of this work. For the collection of the progress data of the soccer players, observation sheets were used, which helped us to determine the results obtained at the end of the three weeks of scheduled work.

**Keywords:** Systematization, soccer, coordination, children, playful

## Introducción

### B.2. Introducción

El presente trabajo se desarrolla en base a la falta de coordinación que existe en los niños, una de las falencias que se puede evidenciar en la mayoría de ellos, independiente de si practican algún deporte o no. La gran mayoría de veces esto se debe a que los padres no realizan una debida estimulación temprana en ellos más que nada cuando están aprendiendo a caminar.

Cuando hablamos de coordinación en los niños hablamos también de sus primeros pasos ya que estos juegan un papel muy importante dentro del desarrollo de sus capacidades físicas; con “primeros pasos” nos referimos al gateo, el empezar a ponerse de pie, empezar a dar pequeños pasos y por último ya caminar de manera independiente.

Para tener un buen desarrollo de la coordinación se debe tener en cuenta la edad aproximada en la cual se da cada etapa para poder dar una estimulación correcta y así no tener problemas a futuro; en muchos casos a partir de los 5 meses de edad hasta los 9 meses se da el gateo, aproximadamente a los 9 meses ya empiezan a ponerse de pie, a partir de ahí hasta los 11 meses ya empiezan a dar pasos pequeños y por último entre los 11 y 13 meses ya empiezan a caminar de manera independiente.

En muchos de los casos cuando se evidencian estas dificultades en niños que poseen un desarrollo intelectual adecuado han recibido distintos nombres a lo largo de los años, como, por ejemplo: síndrome del niño torpe, torpeza motriz, dispraxia del desarrollo, déficit de atención, problemas de la coordinación óculo-manual o a su vez disfunción de integración sensorial.

Algo en lo cual deberíamos hacer énfasis también es que dentro de los planteles educativos no existen los docentes altamente capacitados para ayudar con el seguimiento de los niños durante sus procesos de entrenamiento mediante actividades y ejercicios adecuados para cada edad y dependiendo que tanto porcentaje se deba corregir o mejorar en cada uno de los niños.

Para obtener resultados reales y exitosos durante la elaboración de este trabajo tomaremos datos y realizaremos las pruebas necesarias con los deportistas de la Academia JJ Bermeo. En ellos se realizaron las respectivas observaciones para identificar el problema

principal y a partir de ahora se realizarán los distintos planes de entrenamiento y seguimiento para darle solución al mismo.

Se realizarán diferentes entrenamientos lúdicos que sean del agrado de nuestros deportistas y sobre todo que nos den buenos resultados, cada cierto tiempo realizaremos evaluaciones mediante fichas de observación para comprobar el avance de cada uno de los futbolistas y continuar según lo planeado con los entrenamientos hasta obtener el resultado deseado.

### **B.3. Antecedente del problema**

Para la elaboración del presente trabajo se tiene en cuenta o se conoce que a estos niños se les dificulta de cierta manera realizar buenos pases del balón o conducir el mismo hacia sus demás compañeros y esto si no sabemos cómo tratarlo realmente presenta un gran problema para el equipo al momento de sus encuentros deportivos.

Durante varios de los entrenamientos y encuentros deportivos se pudo observar esta complicación que presentan varios de los niños cuando conducen el balón, cuando corren mantienen sus brazos pegados al torso sin generar ningún movimiento con ellos y este es uno de los principales problemas ya que al no existir movilidad por parte de las extremidades superiores su cuerpo se vuelve de cierta manera un poco rígido y esto hace que el correr más rápido y de forma coordinada se dificulte en ellos y al final no poder obtener los resultados esperados tanto en entrenamientos como en los encuentros deportivos.

Debemos considerar que ellos se encuentran en plena etapa de crecimiento y gracias a eso se nos resulta un poco más fácil corregir este tipo de cosas como la falta de coordinación es importante que hallemos la manera correcta de hacerlo y que en el intento ellos lo tomen como parte de su aprendizaje en el futbol y no se aburran ya que recordemos que los niños se aburren con las cosas que ellos creen son obligación.

De acuerdo con Vecino (2011) la coordinación es la facultad que tiene un individuo de ejecutar movimientos de la manera más precisa y ajustada posible al modelo o programa, combinando dos o más movimientos o segmentos corporales, ejecución que puede ser producto de la información recibida previamente y que depende del nivel de entrenamiento.

En lo que corresponde al vínculo de la composición corporal y la coordinación motora, casi no existen estudios relacionados. De cierta manera esto nos complica el hecho de poder identificar con claridad lo que corresponde a la dependencia de estas dos variables.

La falta de información sobre el desarrollo coordinativo de los niños en general en la edad escolar, debido que existe poco o nulo interés de parte de los profesionales que están a cargo o son responsables de su formación da lugar a que no se logre analizar desde el punto de vista del desarrollo motor las necesidades que presentan los niños, prolongando de este modo la situación existente.

Hay muchas y diferentes propuestas de entrenamiento a largo plazo (Echeverri, 2015) que apuntan al desarrollo del talento deportivo, entendido como un proceso que implica la conexión de varios factores. En muchas de estas propuestas se busca la permanencia del deportista en programas cuya duración garantice el desenvolvimiento del potencial de rendimiento teniendo en cuenta las edades y sobre todo las etapas del desarrollo motor.

Podemos decir que entre las propuestas de desarrollo deportivo a largo plazo (Côté, 1999; Balyi, 2001; Erickson, Wilson & Côté, 2010; Lloyd & Olives, 2012) existen varias similitudes relacionadas con la formación deportiva de acuerdo con las necesidades motrices (habilidades básicas, específicas y coordinativas). Centrándonos en la enseñanza y entrenamiento del deporte en las etapas de la fundamentación deportiva, buscamos que quien están empezando a practicar el deporte lo disfruten y a su vez se apropien de las habilidades de este y un desenvolvimiento apto de las capacidades coordinativas (Speedskating, 2016).

#### **B.4. Planteamiento del problema**

En los niños de 7 a 11 años de la academia JJ Bermeo se evidencia la falta de coordinación, falta de conocimiento en los fundamentos técnicos, táctica, y ubicación dentro del campo de juego.

#### **B.5. Formulación del problema**

¿Cómo se puede mejorar de manera correcta la coordinación, de los futbolistas de 7 a 11 años de la academia JJ Bermeo para mediante ejercicios de movimientos biomecánicos en los entrenamientos lúdicos y se conoce que por su edad la mayoría de ellos tiene poco o nulo conocimiento respecto a este deporte?

## **B.6. Objetivos**

### **6.1. General**

Mejorar la coordinación de los fundamentos técnicos en los futbolistas de 7 a 11 años de la academia JJ Bermeo de manera eficaz mediante sesiones de entrenamiento recreativo y acordes a la edad de los deportistas.

### **6.2. Específicos**

- Realizar evaluaciones mediante ficha de observación para fijarnos en que parte existe más complicación para los niños al momento del entrenamiento y en los partidos.
- Explicar de manera pedagógica a los niños como se realizan los diferentes movimientos coordinativos con materiales didácticos, de acuerdo con la planificación.
- Planificar las sesiones de entrenamiento que sean didácticas para mejorar la motricidad de nuestros deportistas y así lograr la motivación de los niños para aplicar los gestos técnicos.

## **B.7. Justificación**

Este trabajo tiene como finalidad el poder corregir a tiempo estas pequeñas falencias que existen en los futbolistas de 7 a 11 años respecto a la coordinación mediante ejercicios dinámicos y adecuados para sus edades ya que si se deja pasar por alto esto a la larga traerá demasiados problemas en la vida tanto personal como profesional de estos futbolistas. Se realizará mediante ejercicios dinámicos los cuales de cierta manera también se puedan usar como jugadas tácticas para el equipo durante sus partidos.

No está de más decir que la práctica de fútbol desde edad temprana tiene innumerables beneficios como, por ejemplo; el mejoramiento de la coordinación motora ya que quienes lo practican deben estar todo el tiempo en constante movimiento, también ayuda al fortalecimiento de los músculos y los huesos, hasta que se pueda mantener un peso saludable.

Cuando nos referimos a los aportes del futbol en la vida no solo hablamos de beneficios para la salud física, sino que también ayuda en gran parte a que los niños y niñas sean mucho más sociables, de esta manera favorece al desenvolvimiento de sus habilidades

comunicativas, asimismo ayuda a promover el trabajo en equipo, practicar este deporte también puede ayudar a superar la timidez y mejorar la autoestima y es por estas cosas que es muy recomendable el que los niños y niñas practiquen fútbol.

Cabe recalcar que todas las actividades que se van a desarrollar a lo largo de este proyecto recreativo las podemos readaptar para impartirlas a las diferentes edades. De la misma forma, es muy importante aclarar que a futuro este documento puede servir como una base y guía para quienes son entrenadores y/o formadores de esta disciplina deportiva, ya que van a poder seguir los diferentes lineamientos de los juegos y actividades recreativas en las diferentes escuelas formativas.

## Capítulo I – Fundamentación Teórica

### B.8. Marco Teórico

#### B.8.1. Sistematización de experiencias

Iovanovich plantea que la sistematización es algo así como: “meterse por dentro de los procesos sociales vivos y complejos, circulando por entre sus elementos, palpando las relaciones entre ellos, recorriendo sus diferentes etapas, localizando sus contradicciones, tensiones, marchas y contramarchas, llegando así a entender los procesos desde su propia lógica, extrayendo de allí enseñanzas que puedan aportar al enriquecimiento tanto de la práctica como de la teoría.”

(Iovanovich, 2003, p.6)

Como vimos la sistematización nos sirve más que todo para llevar un orden coherente de algo que ya vivimos y queremos recrear en algunos casos para poder encontrar falencias que existieron y así buscar o crear soluciones para lograr mejores resultados en el futuro.

#### B.8.2. Coordinación

##### B.8.2.1. Concepto

En términos generales podemos entender que coordinar es el orden específico que debe tener un conjunto de elementos. Como tal la palabra coordinación proviene del latín *coordinatio*, el cual está conformado por el prefijo *co-*, y la voz latina *ordinare*, la misma que se traduce como “ordenar” o “ajustar”. Es decir que desde el origen del mismo tenía que ver con la idea de hacer o permitir que algo encaje en su contexto o que este tenga un orden determinado.

Por coordinación podemos entender que es la capacidad que tienen los músculos de nuestro cuerpo para sincronizarse en relación con un movimiento.

##### B.8.2.2. Tipos

La coordinación puede ser de diferentes tipos:

#### **B.8.2.2.1. Coordinación dinámica**

Es la coordinación de carácter general aquella que cuando se desarrolla nos permite mover nuestro cuerpo de forma vigorosa sin que el mismo movimiento de unas articulaciones afecte a las otras.

#### **B.8.2.2.2. Coordinación espacial**

Es la que permite ajustar la actividad de nuestros músculos al movimiento que requiera cualquier objeto móvil que esté a nuestro alrededor para de este modo poder realizar algún gesto técnico que necesitemos.

#### **B.8.2.2.3. Coordinación estática**

Es aquella coordinación que se basa en el “no movimiento”. Básicamente consiste en la habilidad motriz que permite que podamos permanecer físicamente estables sobre una superficie, teniendo control de nuestra postura.

#### **B.8.2.2.4. Coordinación fina**

Con coordinación fina nos referimos a la sincronización motriz que ayuda a que seamos capaces de realizar movimientos de manera precisa. Se trata principalmente del desarrollo de las habilidades del aparato locomotor que sirven para poder coordinar los movimientos musculares tenues que nos dejan desarrollar tareas manuales precisas o finas.

#### **B.8.2.2.5. Coordinación gruesa**

Para terminar demos decir que la coordinación gruesa es el modo de sincronización motriz que no nos permite ser capaces de realizar movimientos muy precisos, pero sí a desenvolver tareas locomotoras que involucran grandes regiones biomecánicas.

### **B.8.2.3. Coordinación en niños**

La coordinación es una de las capacidades que de manera obligatoria necesita de un tiempo específico de desarrollo durante los primeros años de vida.

- **0 a 2 años:** En este lapso los niños empiezan a adquirir lo que viene siendo la coordinación dinámica general, debido a que la mayoría de los movimientos que

producen los niños en estos momentos son generales, pero también a temprana edad empieza la aparición de la coordinación óculo-manual.

- **2 a 4 años:** aquí la coordinación de los niños se va viendo enriquecida ya que se empieza la práctica de diferentes movimientos y su repertorio motriz va aumentando
- **4 a 7 años:** la coordinación tiene una mejora sumamente considerable.
- **7 a 12 años:** aquí es cuando los niños tienen mayor posibilidad de mejorar su coordinación ya que en esta edad su sistema nervioso central se encuentra en plena maduración y su control postural se encuentra en desarrollo.

#### **B.8.2.4. Factores que intervienen**

Durante la etapa escolar de los niños la coordinación juega un papel fundamental e importante ya que aquí va haciendo su aparición y de esta depende la la velocidad y el cómo se desarrollan los aprendizajes de las destrezas y técnicas específicas. Gracias a lo anteriormente mencionado se considera a la coordinación una cualidad neuromuscular que está ligada al aprendizaje y se determina por factores genéticos.

Estos son algunos de los factores que influyen:

- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- La herencia.
- La edad.
- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa.

#### **B.8.2.5. Ejercicios**

- Desplazamientos variados (pata coja, cuadrupedia, reptar, trepar, etc.) con o sin implementos (patines, bicicletas...).
- Saltos de todo tipo: pies juntos, sobre un pie, alternativos, rítmicos, etc.
- Gestos naturales: tirar, transportar, empujar, levantar, etc.
- Ejercicios de oposición con el compañero o en grupos.
- Actividades rítmicas: bailes populares, modernos, canciones bailadas, danzas.

Además, cualquier Juego en el que exista desplazamiento y una gran intervención muscular, favorecerá el desarrollo de la Coordinación General, por ejemplo:

“**Mueve tu cuerpo**”. ¿De cuántas formas puedes saltar y, a la vez, mover los brazos? ¿Puedes hacer el movimiento contrario de las piernas con los brazos?

“**El robot**”. Andar adelantando el brazo del mismo lado del pie que avanza. ¿Quién es capaz de correr de esa forma? ¿Y hacia atrás? ¿De qué otra forma te puedes desplazar mientras los brazos hacen movimientos contrarios?

“**El globista**”. ¿De cuántas formas podemos llevar un globo sin ayuda de las manos? ¿Cuántos puedes llevar a la vez? ¿y por parejas sin utilizar las manos?

### **B.8.3. Fútbol**

#### **B.8.3.1. Historia**

El fútbol, según historiadores nació en Japón a través del Kemari, que es un juego de pelota que se practicaba en el siglo V, A.C. Más tarde en el siglo V, existió el calcio italiano, es muy parecido al fútbol en las plazas públicas italianas, los romanos jugaban con la pelota al esfero maquia, al que posteriormente llamaron de pila al balón, esta palabra que dio origen a pelota.

Existen indicios de deportes similares o idénticos al fútbol en las civilizaciones de la América Precolombina de los aztecas y los mayas. Muy aparte de todo lo que a día de hoy conocemos sobre el fútbol se menciona o más bien se tiene cierto conocimiento de una fecha en que según nació el fútbol la cual es el 26 de octubre de 1863, se dice que ese fue el día en el que se establecieron las bases y reglamentos del deporte para su ejecución de manera profesional.

En dicha época también se inauguró la institución inglesa de fútbol más importante, la FOOTBALL ASSOCIATION.

El Mundial de fútbol es el evento más importante y seguido de todo el planeta, en donde todo un país se une al apoyo incondicional a su selección, esto muestra un mayor alcance de espectadores y el poder del fútbol a nivel mundial.

Cabe mencionar que el fútbol es un lenguaje universal de millones de personas en todo el mundo, en donde no importa ni raza, ni el color de piel, origen, idioma que se hable o religión.

El fútbol es el deporte que más se practica en todo el mundo. Existen muchos lugares como Europa o Sudamérica. Cada vez es mayor la cantidad de niños que piden a sus padres que los inscriban a escuelas de fútbol con el objetivo y el sueño de convertirse en un astro del conocido el rey de los deportes.

Con el pasar del tiempo la afición es más grande lo cual hace que niñas también estén conquistando espacios en esta disciplina y no sean excluidas.

Durante los primeros años del crecimiento, los niños evolucionan muchas condiciones ideales para poder entrenar la movilidad. Desde los 5 años gran parte de los niños ya se encuentran casi listos para dar sus primeros pasos en el fútbol: se acoplan de mejor manera a los movimientos y a veces suelen tener una buena coordinación.

No está de más decir que también el fútbol ayuda en la socialización, orientación y respeto de los niños, así mismo fomenta el trabajo en equipo, mantener e inculcar valores como el compañerismo y la generosidad. Algunos psicólogos comentan que realizar deportes como el fútbol es una muy buena herramienta para ayudar a que los más jóvenes se alejen de las tentaciones de las drogas, la violencia, y el alcohol

Algunos de los ejercicios que aplicamos para la mejora en la práctica de este deporte son los siguientes:

- Controles Orientados

Se trata básicamente de controlar el balón en un solo toque y ubicarlo de la mejor manera posible para ser jugado de forma rápida y así poder realizar la siguiente acción.

Es de suma importancia la forma en la que se realice la ejecución del control y la parte del cuerpo que se utilice:

Planta del pie: Sirve principalmente para receptar aquellos balones que van directamente hacia al jugador. Consiste en levantar un poco el pie con el que se va a controlar la pelota y se pisa la misma con la planta en la parte superior, el pie debe estar un poco inclinado con la punta hacia arriba.

Parte interna del pie: se debe detener el balón con la parte más ancha del pie. El pie debe ir hacia el balón, se lo debe relajar en cuanto este llegue a la pelota y después retroceder un poco el pie al tocar el balón.

Empeine: Para poder tocar el balón con el empeine se tiene que llevar el tobillo relajado y cuando este llegue donde está el balón procedemos a echar hacia atrás un poco el pie, así cuando el balón toque el pie va a ir de regreso hacia el suelo.

Parte externa del pie: Con este se le puede llegar a quitar velocidad a la pelota con la retirada del pie a la llegada de esta.

Muslo: Este principalmente se lo utiliza para balones que llegan por debajo del pecho. Cuando llega el balón se choca el muslo en ángulo recto con la trayectoria de este.

Pecho: Se debe poner el cuerpo de manera que quede en línea con el balón, los pies deben permanecer bien apoyados en el suelo y al momento en el que llega el balón se saca el pecho en dirección a él, para posteriormente relajarlo y retrocederlo.

Cabeza: Nos situamos en línea con el balón, aquí se va a utilizar la frente para controlarlo con el relajamiento y retroceso de esa parte de la cabeza.

### **B.8.3.2. Origen**

Los chinos fueron los primeros en divertirse dando patadas a pelotas y metiéndolas en redes como deporte en el siglo III a.C., y el deporte conocido mundialmente como fútbol se formalizó en Inglaterra en el siglo XIX. Pero el predecesor de este deporte con balón más moderno tal y como lo jugamos hoy en día se encuentra en las Américas.

No está claro dónde se inventó exactamente el deporte, pero era popular en muchas de las culturas mesoamericanas, como los teotihuacanos, los aztecas y los mayas, hace unos 3000 años. Su nombre variaba —ullamalitzli en azteca, pok-ta-pok o pitz en maya—, al igual que sus reglas, que incluían jugadas como mantener la pelota en juego dándole con partes del cuerpo o usando raquetas o bates.

Para la mitad del siglo XIX se empezaron a regular las normas que regían los diferentes tipos de juegos de Gran Bretaña. Se redactaron por escrito las reglas para que todo el mundo supiera cómo jugar del mismo modo y así evitar los problemas que se producían cuando se enfrentaban entre escuelas, ya que en algunas se podía coger la pelota con las manos mientras que en otras estaba prohibido, algunos permitían dar patadas al rival y otros

no, y un inmenso conjunto de diferentes normas. Las reglas se hicieron oficiales tomando como base las denominadas reglas de Cambridge, cuya universidad tenía regulada su forma de jugar desde el siglo XVI. Se fundó la FA (Football Association) y la asociación de fútbol, con la diferencia de que una de ellas permitía coger el balón con las manos y la otra no, dando lugar a lo que hoy conocemos como fútbol o soccer (solo con los pies) y al football o rugby (que permite coger el balón con las manos).

### **B.8.3.3. Reglamento**

Se le conoce como reglamento al conjunto de normativas y reglas que rigen el fútbol las cuales se deben cumplir de manera obligatoria.

Las 17 reglas del futbol son:

1. El terreno de juego
2. El balón
3. El número de jugadores
4. La equipación
5. El arbitro
6. Árbitros asistentes
7. Duración del partido
8. Saque de inicio
9. El balón en juego
10. Gol anotado
11. Fuera de juego
12. Faltas e incorrecciones
13. Tiros libres
14. Penalti
15. Saque de banda
16. Saque de meta
17. Saque de esquina

### **B.8.3.4. Categorías**

Dependiendo la edad que tengan los jugadores se conforman las distintas categorías. Cuando se habla de futbol base se refiere al deporte el cual lo practican niños y jóvenes para llegar a los equipos profesionales.

Las categorías son las siguientes:

- sub-7 y sub-8: Pre-Benjamín
- sub-9 y sub-10: Benjamín
- sub-11 sub-12: Alevín
- sub-13 y sub-14: Infantil
- sub-15 y sub-16: Cadete
- sub-17, sub-18 y sub-19: Juvenil
- Absoluta: Sénior

#### **B.8.3.5. Fútbol base**

El fútbol base es el nombre que recibe el fútbol practicado por jugadores jóvenes antes de llegar al nivel profesional. En las diferentes categorías en las cuales se divide el fútbol base se formarán como futbolistas, recibiendo las lecciones técnicas y tácticas necesarias para conseguirlo.

Los equipos que forman el fútbol base son comúnmente conocidos como cantera, siendo obligatorio su mantenimiento en algunos países. Disponer de una cantera puede ser muy beneficioso para un club, ya que los jugadores que hayan formado parte de ella conocerán su filosofía de trabajo, adaptándose fácilmente de esta forma a las exigencias del juego de la categoría absoluta.

### **B.9. Marco Conceptual**

#### **B.9.1. Sistematización de Experiencias**

Según Isaac, J (2009) refiere que la sistematización es: “La relación que podemos establecer entre la teoría y la práctica la cual se puede decir es dialéctica: mientras que la última origina conocimientos que cuando se sistematizan, fecundan a la teoría, es esta quien propicia la interpretación, explicación y proyección de la práctica”.

Podemos entender que la sistematización de experiencias en aquello que podemos redactar después de haber vivido algo, esto nos ayuda a poder detectar errores en lo que hicimos y así crear soluciones y correcciones para que en la próxima no nos ocurra lo mismo y así logremos obtener mejores resultados en cuanto a la actividad que realicemos.

### **B.9.2. ¿Qué es la coordinación?**

Según (Lorenzo F, 2006) se conoce que la coordinación motriz es aquel conjunto de capacidades que puede organizar y regular de manera precisa todos los procesos parciales de un suceso motor en función de un objetivo preestablecido. Esta organización principalmente se debe enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas internas y externas, considerando todos los niveles de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación.

Debemos entender que la coordinación son todas las capacidades que de cierta manera nos ayudan a tener una buena eficiencia y adaptación al movimiento según las necesidades que tengamos en nuestro entorno.

### **B.9.3. El fútbol**

Según (Morales A. & Guzmán M, 2000) definen como; “Un juego colectivo entre dos equipos de 11 jugadores cada uno, que requiere el dominio del propio cuerpo, cuya finalidad es hacer entrar un balón por una portería, basándose conforme a reglas determinadas, de las que la más característica es la prohibición de que sea tocado con las manos salvo por un jugador que guarda la portería, y este en una determinada zona”.

Podemos decir que el fútbol es el deporte rey en el mundo ya que este es el más popular y por ende no hay un solo país en el cual no se practique. Este es un deporte en el cual para poder desarrollarse debe haber 2 equipos distintos de hasta 11 jugadores en cada uno y se necesita mucha colaboración entre ellos para poder obtener buenos resultados al final del partido.

### **B.9.4 Importancia de la coordinación en el fútbol**

Según Rivera (2015), da a conocer tres funciones básicas de las capacidades coordinativas: condiciona la vida en general, condiciona el aprendizaje motor y condiciona el rendimiento deportivo, este último se define como el desarrollo de la coordinación en estas actividades y no es la rapidez ni cantidad de ejercicios realizados, sino la calidad del trabajo efectuado con el adulto mayor. Es mucho más importante el tanteo del adulto para resolver el problema que se le propone que los resultados obtenidos en el mismo.

La coordinación en el fútbol es de los elementos más importantes al momento de practicarlo ya que de eso dependen los fundamentos técnicos, así podemos hacer mejores pases, recepciones e incluso meter buenos goles.

### **B.9.5. Fundamentos técnicos**

#### **B.9.5.1. Control del balón**

Se trata en que básicamente el balón según el reglamento puede hacer contacto con cualquiera de las siguientes partes del cuerpo: la planta, el empeine, la punta, el talón o las parte internas o externas del pie. Así mismo se puede controlar el balón usando: los muslos, las rodillas, el abdomen, pecho, los hombros y la cabeza.

#### **B.9.5.2. Conducción del balón**

Hablamos de la técnica que utilizan los jugadores para poder desplazarse con el balón a lo largo del campo. Esta se puede hacer en línea recta, zig-zag, cambios de dirección o hacia el frente. Si el desplazamiento se realiza de manera rápida, el jugador varias veces suele usar el empeine para poder patear el balón y moverlo para que este se desplace. En caso de que el desplazamiento sea lento, también es válido utilizar la parte interna del pie o la planta.

#### **B.9.5.3. Pase del balón**

Su objetivo principal es lograr darle la pelota a un compañero de equipo y que este pueda continuar con una próxima jugada. Hay varias opciones en las que se puede desarrollar y estas pueden ser sobrepasar a un jugador rival, asistir a un gol, contraatacar, cambiar la dirección de la jugada, entre otros. Estos pases se los puede hacer de distancia corta, mediana o larga. Algunos de los factores que intervienen pueden ser según su elevación y según la superficie de contacto.

#### **B.9.5.4. Recepción del balón**

Es la capacidad que un jugador posee para recibir el balón luego de que un compañero le realice un pase. Para tener una buena recepción es importante saber amortiguar la trayectoria del balón y detenerlo con aquella parte del cuerpo que sea la más conveniente a utilizar según cual sea el pase, como el pecho. Está prohibido utilizar las manos o los brazos para detener el balón.

#### **B.9.5.5. Dribling**

Es un fundamento técnico individual, que consiste en la habilidad y creatividad que posee el jugador para dominar el balón. Podemos decir que esta técnica también sirve para improvisar, de forma acertada, cualquier jugada, para evadir a un adversario o tratar de llegar al lado contrario del campo.

#### **B.9.5.6. Remate o Disparo**

Básicamente es golpear el balón con fuerza con la finalidad de dirigir el mismo hacia la portería del equipo contrario y marcar un gol. Estos se pueden realizar con cualquier parte del pie, con la cabeza o con la rodilla. Conforme a la dirección que tomen se pueden considerar remates rectos, con efecto o diagonales.

### **B.10. Marco Institucional**

El presente proyecto de sistematización de experiencias se lo realizo con deportistas de la academia de futbol JJ Bermeo la cual se encuentra ubicada en la ciudad de Quito al norte en el sector de Carapungo.

#### **B.10.1. Misión de la Academia JJ Bermeo**

Formar a los alumnos a través del futbol logrando así el mejoramiento de la calidad de vida que lleva cada uno de ellos y que puedan emplear de una buena manera su tiempo libre.

#### **B.10.2. Visión de la Academia JJ Bermeo**

Principalmente buscamos inculcar la práctica de futbol en los niños y adolescentes para así poder mejorar sus hábitos y que inviertan su tiempo libre en algo productivo que puede servirles para toda su vida.

#### **B.10.3. Cuerpo técnico**

La Academia JJ Bermeo actualmente tiene como entrenador principal a Juan José Bermeo quien es exjugador de un equipo ecuatoriano, ahora es entrenador de los arqueros de Liga Deportiva Universitaria categorías Sub-16 y Sub-20.

#### **B.10.4. Servicios que presta la Academia**

La Academia JJ Bermeo brinda sesiones de entrenamiento de futbol base para niños a partir de los 4 años y perfeccionamiento de técnica en adolescentes, todo esto mediante



### **B.11.2. Tipos de investigación**

**Exploratoria:** Este tipo de investigación lo usamos para indagar más es un problema de investigación el cual se ha estudiado muy poco o nada y además se tienen varias dudas al respecto. Es decir, en algunos casos que la revisión de la literatura demuestra que hay poca investigación al respecto o cuando se quiere examinar con mayor profundidad una problemática (Bernal, 2017).

Para este proyecto utilizaremos este tipo de investigación ya que queremos profundizar cuales serían los resultados que darán nuestras sesiones de entrenamiento para ayudar en el mejoramiento de la coordinación de los alumnos de la Academia JJ Bermeo, así como para identificar cuáles son algunas de las razones por las que tienen falencias en su coordinación.

Teniendo en cuenta lo que mencionan Hernández y Mendoza (2019), la investigación descriptiva permite que el investigador pueda utilizar varios conceptos y variables a fin de conocer las causas y consecuencias que origina el problema en estudio.

También aplicaremos la investigación descriptiva para analizar de cierta manera como es la coordinación de los niños antes de ingresar a la academia y cuáles son los resultados que iremos obteniendo a lo largo del desarrollo de las actividades.

De la misma manera utilizaremos el método inductivo-deductivo ya que este nos va a ayudar en el análisis de la información que iremos recolectando a lo largo del proyecto. Al respecto de esto Baptista, Fernández y Hernández (2010), sostienen que “el método deductivo permite ir de lo general a lo particular, con lo cual garantiza el resultado del estudio el mismo que está acorde con los elementos que han sido analizados”

### **B.11.3. Técnicas de recolección de información**

**Observación:** Podemos decir que este es un método en el cual establecemos una relación concreta e intensiva entre quien investiga y los actores sociales, de los que se obtiene datos que luego vamos a sintetizar para poder desarrollar nuestra investigación

Se utilizará esta técnica ya que a lo largo del desarrollo de este proyecto se irá verificando el avance de los alumnos mediante hojas de observación como lo habíamos mencionado anteriormente y así poder llevar un seguimiento individual de ellos.

### B.12. Actores claves

Los actores clave de este proyecto serán 10 niños de la Academia JJ Bermeo de entre 7 y 11 años en los cuales se evidenció la falta de coordinación dentro del campo de juego y en los entrenamientos también serán con quienes llevaremos a cabo todas las actividades que se tienen previstas para corregir esta falencia.

**Tabla 1.**

*Nómina de alumnos*

N°	NOMBRE	EDAD	GÉNERO
1	Zaid Batallas	8	Masculino
2	Damián Cañar	8	Masculino
3	Lionel Cañar	10	Masculino
4	Ana Paula Espinoza	8	Femenino
5	Valentina Espinoza	9	Femenino
6	Joaquín Flores	11	Masculino
7	Iker Jaime	9	Masculino
8	Benjamín Morales	7	Masculino
9	Mayai Saant	9	Masculino
10	Rafaela Vargas	8	Femenino

*Elaborado por:* El autor

### B.13. Materiales y métodos

#### B.13.1 Plan de sistematización

**Tabla 2.**

*Metodología utilizada con los estudiantes*

<b>NOMBRES</b>	<b>METODOLOGÍA UTILIZADA</b>	<b>MÉTODO DE PLANIFICACIÓN</b>	<b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MEDIOS IMPLEMENTADOS</b>
Zaid Batallas	Para poder llevar a cabo este proyecto con nuestros 10 alumnos la metodología que aplicaremos será incorporar actividades recreativas en sus sesiones de entrenamiento para mejorar la coordinación de cada uno de ellos	Para este caso se planificará las actividades de manera semanal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploratorio</li> <li>• Descriptivo</li> </ul>	Fichas de observación que se realizarán semanalmente y se calificarán en una escala numérica del 1-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades deportivas</li> <li>• Actividades lúdicas</li> </ul>
Damián Cañar					
Lionel Cañar					
Ana Paula Espinoza					
Valentina Espinoza					
Joaquín Flores					
Iker Jaime					
Benjamín Morales					
Mayai Saant					
Rafaela Vargas					

*Elaborado por:* El autor

**Tabla 3.***Ejemplo de guía de observación*

<b>SEMANA 1</b>										
<b>COMPETENCIAS POR EVALUAR</b>	<b>A1</b>	<b>A2</b>	<b>A3</b>	<b>A4</b>	<b>A5</b>	<b>A6</b>	<b>A7</b>	<b>A8</b>	<b>A9</b>	<b>A10</b>
1. Falta de coordinación										
2. Buenos pases										
3. Buena recepción										
4. Conducción del balón										
5. Movilidad del cuerpo al correr										
6. Dribling										
7. Control del balón										
8. Remates										
9. Trabajo individual										
10. Trabajo en equipo										

*Elaborado por: El autor*

### B.13.2. Cronogramas

**Tabla 4.**

*Planificación de actividades semana 1*

<b>SEMANA 1</b>			
<b>DÍA</b>	<b>HORARIO</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
Lunes	16:00-17:30	Actividades de relajación	Ejercicios de respiración
			Ejercicios de estiramiento
		Actividades previas al entrenamiento	Actividad “los 10 pases”
			Actividad “balón por el círculo”
		Actividades deportivas	Duelos 1 vs. 1
			Mini fútbol
Martes	16:00-17:30	Actividades de relajación	Ejercicios de respiración
			Ejercicios de estiramiento
		Actividades lúdicas	Semáforo
			Actividad “balón al poste”
		Actividades deportivas	Circuito con platos
			Rondo de pases
Jueves	16:00-17:30	Actividades de relajación	Ejercicios de respiración
			Ejercicios de estiramiento
		Actividades de coordinación	Ejercicios con escalera
		Actividades deportivas	Duelos 1 vs. 1
			Partido según el número de jugadores que haya

*Elaborado por:* El autor

**Tabla 5.***Planificación de actividades semana 2*

<b>SEMANA 2</b>			
<b>DÍA</b>	<b>HORARIO</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
Lunes	16:00-17:30	Actividades de relajación	Ejercicios de respiración
			Ejercicios de estiramiento
		Actividades previas al entrenamiento	Actividad “toca los conos”
			Conducción libre de balón
		Actividades deportivas	Duelos 2 vs. 2
			Mini fútbol
Martes	16:00-17:30	Actividades de relajación	Ejercicios de respiración
			Ejercicios de estiramiento
		Actividades lúdicas	Actividad “el triángulo lanzador”
			Actividad “el portero móvil”
		Actividades deportivas	Circulo de pases
			Mini fútbol
Jueves	16:00-17:30	Actividades de relajación	Ejercicios de respiración
			Ejercicios de estiramiento
		Actividades de coordinación	Circuito con conos
		Actividades deportivas	Duelos 2 vs. 2
			Partido según el número de jugadores que haya

*Elaborado por: El autor*

**Tabla 6.***Planificación de actividades semana 3*

<b>SEMANA 3</b>			
<b>DÍA</b>	<b>HORARIO</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
Lunes	16:00-17:30	Actividades de relajación	Ejercicios de respiración
			Ejercicios de estiramiento
		Actividades previas al entrenamiento	Actividad “fútbol de ataque”
			Conducción de balón sin tocar conos
		Actividades deportivas	Duelos 1 vs. 1
			Mini fútbol
Martes	16:00-17:30	Actividades de relajación	Ejercicios de respiración
			Ejercicios de estiramiento
		Actividades lúdicas	Semáforo
			Actividad “el portero sin manos”
		Actividades deportivas	Circuito de pases con conos
			Fútbol tenis
Jueves	16:00-17:30	Actividades de relajación	Ejercicios de respiración
			Ejercicios de estiramiento
		Actividades de coordinación	Circuito con escalera, conos y platos
		Actividades deportivas	Duelos 1 vs. 1
			Partido según el número de jugadores que haya

*Elaborado por: El autor*

#### B.14. Ejes de análisis

Como se habló anteriormente para este proyecto se utilizarán guías de observación como método de recolección de datos las cuales se aplicarán una vez por semana cada jueves ya que este va a ser el último día en nuestra semana de trabajo.

Según con lo que dice Flores (2009): “La observación es uno de los medios que más ocupamos en la vida diaria. Asiduamente nos vemos haciendo uso del sentido de la vista para ver ordinariamente los acontecimientos que suceden en el pasar de la existencia.” (p. 109).

El jueves 9 de febrero de 2023 culminó la primera semana de trabajo y a medida que se iban desarrollando las actividades de ese día se iban ingresando los datos en la guía de observación de cada uno de nuestros alumnos como resultado obtuvimos un desempeño un poco bajo ya que es la primera semana y estamos empezando con las debidas correcciones en las falencias de nuestros chicos.

**Tabla 7.**

*Resultados guía de observación semana 1*

SEMANA 1										
COMPETENCIAS POR EVALUAR	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
Falta de coordinación	8	8	8	8	7	9	9	8	7	6
Buenos pases	4	4	5	4	3	3	5	5	4	3
Buena recepción	4	3	4	4	2	2	3	5	3	4
Conducción del balón	3	4	4	5	4	4	2	3	5	3
Movilidad del cuerpo al correr	3	4	6	4	5	4	4	3	5	4
Dribling	5	6	4	5	6	4	4	2	2	3
Control del balón	4	5	4	3	4	4	2	2	1	4
Remates	2	4	2	3	2	1	2	3	4	2
Trabajo individual	6	5	6	6	5	4	5	6	6	5
Trabajo en equipo	6	5	6	6	6	5	4	5	6	5

*Elaborado por:* El autor

El jueves 16 de febrero de 2023 culminó la segunda semana de trabajo, asimismo se llevó a cabo el ingreso de los datos en la guía de observación mientras se desarrollaban las actividades programadas, en esta segunda semana obtuvimos mejores resultados ya que gracias a las actividades y ejercicios se están obteniendo buenos resultados y corrigiendo de a poco nuestro problema inicial.

**Tabla 8.**

*Resultados guía de observación semana 2*

<b>SEMANA 2</b>										
<b>COMPETENCIAS POR EVALUAR</b>	<b>A1</b>	<b>A2</b>	<b>A3</b>	<b>A4</b>	<b>A5</b>	<b>A6</b>	<b>A7</b>	<b>A8</b>	<b>A9</b>	<b>A10</b>
Falta de coordinación	6	6	5	5	7	5	6	7	5	7
Buenos pases	7	7	8	7	7	8	8	6	7	8
Buena recepción	7	8	7	7	8	7	8	7	7	6
Conducción del balón	8	7	8	8	6	7	8	8	8	7
Movilidad del cuerpo al correr	6	6	8	7	8	8	8	7	6	7
Dribling	7	8	8	7	7	7	8	8	8	8
Control del balón	6	8	7	6	7	8	8	7	7	6
Remates	7	7	6	8	8	8	8	7	7	8
Trabajo individual	8	8	8	8	6	7	7	8	8	8
Trabajo en equipo	8	6	8	7	8	8	8	8	8	7

*Elaborado por:* El autor

El jueves 23 de febrero de 2022 finalizó la tercera y última semana de trabajo según lo planificado a lo largo de la sesión de entrenamiento se fue ingresando los datos en la guía de observación y se obtuvieron resultados mucho mejores en comparación a lo que fue la primera y pudimos ver una mejoría en nuestros alumnos gracias a todas la actividades y ejercicio planeados para los entrenamientos.

**Tabla 9.**

*Resultados guía de observación semana 3*

<b>SEMANA 3</b>										
<b>COMPETENCIAS POR EVALUAR</b>	<b>A1</b>	<b>A2</b>	<b>A3</b>	<b>A4</b>	<b>A5</b>	<b>A6</b>	<b>A7</b>	<b>A8</b>	<b>A9</b>	<b>A10</b>
Falta de coordinación	4	3	3	3	3	4	2	2	1	3
Buenos pases	8	8	8	9	9	9	10	10	10	9
Buena recepción	7	8	8	8	8	10	9	9	8	8
Conducción del balón	9	9	9	9	9	9	10	10	10	8
Movilidad del cuerpo al correr	8	9	8	9	9	9	8	8	8	9
Dribling	9	9	8	9	9	10	8	9	10	10
Control del balón	10	10	9	10	9	9	9	9	9	9
Remates	8	9	8	9	10	9	10	8	8	9
Trabajo individual	10	10	9	10	10	9	10	10	9	9
Trabajo en equipo	9	10	8	10	10	9	9	9	9	9

*Elaborado por:* El autor

### B.15. Principales hallazgos

En la tabla que se presenta a continuación se muestra un análisis comparativo del estado de la coordinación de los alumnos de la Academia JJ Bermeo, como periodos de tiempo se tomará el antes y el después de la aplicación de las distintas actividades lúdicas y deportivas en sus sesiones de entrenamiento.

**Tabla 10.**

*Análisis comparativo: antes y después de la metodología*

ALUMNOS	ANTES DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y DEPORTIVAS	DESPUES DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y DEPORTIVAS
Zaid Batallas	Se evidenció que 7 de estos niños tenían una falta de coordinación considerablemente alta y de los otros 3 su falta de coordinación era mucho menor que los otros.	Después de culminadas las 3 semanas de trabajo planificadas en las que se llevaron a cabo diferentes actividades tanto deportivas como lúdicas pudimos evidenciar un cambio demasiado notorio en comparación de la primera semana, todos nuestros alumnos mejoraron considerablemente su coordinación tal y como se esperaba.
Damián Cañar		
Lionel Cañar		
Ana Paula Espinoza		
Valentina Espinoza		
Joaquín Flores		
Iker Jaime		
Benjamín Morales		
Mayai Saant		
Rafaela Vargas		

*Elaborado por:* El autor

### Capítulo III – Práctica mejorada o de intervención

#### B.16. Análisis de resultados

A continuación, se presentará de manera gráfica cuales fueron los resultados que se obtuvieron de las guías de observación al finalizar las 3 semanas de trabajo planificado para mejorar la coordinación en los futbolistas de la Academia JJ Bermeo, tengamos en cuenta que esto se califica en una escala numérica del 1 al 10 siendo 1 el nivel o rango más bajo y 10 el más alto.

Nº 1: Falta de coordinación

**Tabla 11.**

*Resultados de la falta de coordinación*

Rango	Frecuencia	Porcentaje
1-2	3	30%
3-4	7	70%
5-6	0	0%
Total	10	100%

*Elaborado por:* El autor

Gráfico 1

*Resultados de la falta de coordinación*



**Análisis de resultado:** Al finalizar la tercera semana obtuvimos como resultados que la falta de coordinación de nuestros futbolistas bajó notoriamente gracias a las diferentes

actividades aplicadas en las sesiones de entrenamiento teniendo, así como resultado que 7 niños estaban en el rango de 3-4 en el cual aún existen ciertas falencias y 3 niños que están en el rango de 1-2 el cual nos indica que estos tienen poca o nula falencia en su coordinación.

Elaborado por: El autor

## N° 2: Buenos pases

**Tabla 12.**

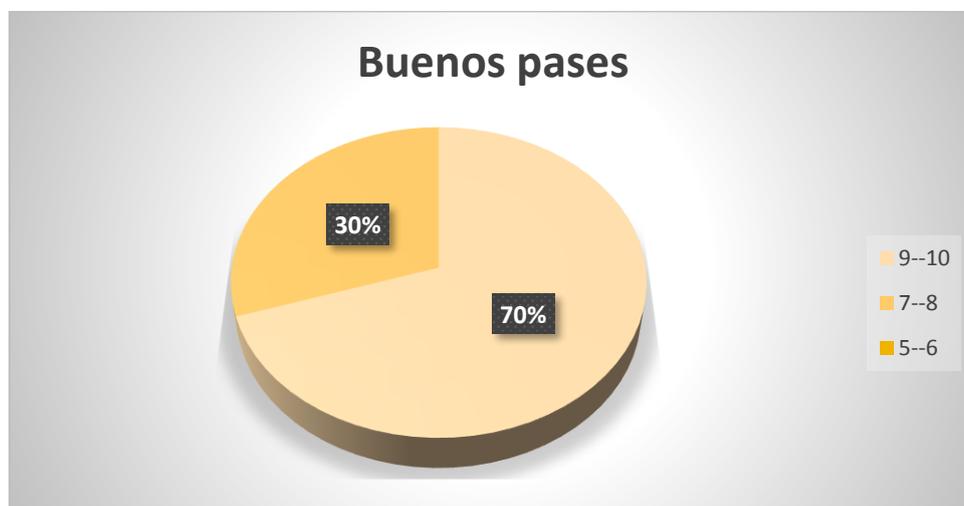
*Resultados de buenos pases*

Rango	Frecuencia	Porcentaje
9-10	7	70%
7-8	3	30%
5-6		0%
Total	10	100%

*Elaborado por: El autor*

## Gráfico 2

*Resultado de buenos pases*



**Análisis de resultados:** en cuanto lo relacionado a los buenos pases se pudo constatar que el 70% de los niños mejoraron mucho sus pases y se encuentran dentro del rango de 9-10 lo cual nos indica que están listos para armar jugadas y sobre todo saben trabajar en equipo mientras que el otro 30% se encuentra en el rango de 7-8 el cual no es malo pero nos indica que debemos continuar trabajando para mejorar esto en ellos y poder tener un mejor desempeño en el campo de juego. Elaborado por: El autor

### N° 3: Buena recepción

**Tabla 13.**

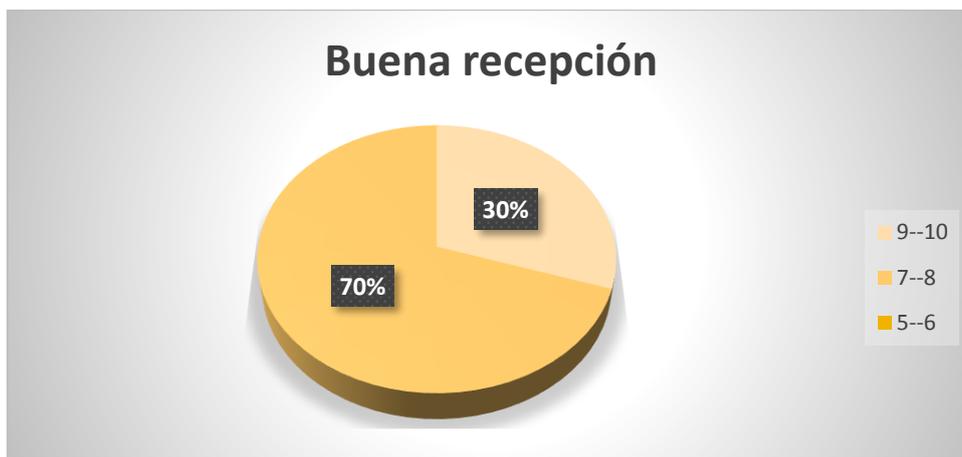
*Resultados de buena recepción*

Rango	Frecuencia	Porcentaje
9-10	3	30%
7-8	7	70%
5-6	0	0%
Total	10	100%

*Elaborado por: El autor*

**Gráfico 3**

*Resultados de buena recepción*



**Análisis de resultado:** Hablando de la buena recepción encontramos que 3 de nuestros 10 futbolistas se encuentran dentro del rango 9-10 lo cual es un gran avance ya que al inicio del proyecto la recepción del balón de nuestros futbolistas era bastante mala, mientras que los otros 7 se encuentran dentro del rango de 7-8 esto también es un gran avance, pero nos indica que debemos continuar trabajando para conseguir mejores resultados a estos. Elaborado por: El autor

#### N° 4: Conducción del balón

**Tabla 14.**

*Resultados de conducción del balón*

Rango	Frecuencia	Porcentaje
9-10	9	90%
7-8	1	10%
5-6	0	0%
Total	10	100%

*Elaborado por: El autor*

**Gráfico 4**

*Resultados de conducción del balón*



**Análisis de resultado:** en la conducción de balón también se puede notar un cambio bastante grande ya que el 90% de los alumnos tienen una muy buena conducción la cual se encuentra dentro del rango de 9-10 mientras que solo el 10% se encuentra dentro del rango de 7-8, pero continuando con el trabajo se puede hacer que el 100% tenga una muy buena conducción de balón. Elaborado por: El autor

## N° 5: Movilidad del cuerpo al correr

**Tabla 15.**

*Resultados de movilidad del cuerpo al correr*

Rango	Frecuencia	Porcentaje
9-10	5	50%
7-8	5	50%
5-6	0	0%
Total	10	100%

*Elaborado por:* El autor

**Gráfico 5**

*Resultados de movilidad del cuerpo al correr*



**Análisis de resultado:** la movilidad del cuerpo también era uno de los problemas principales al momento que iniciamos con el proyecto ya que los alumnos mantenían su cuerpo rígido lo cual de cierta manera les complicaba el correr, pero al finalizar las tres semanas de entrenamiento pudimos observar que al menos el 50% de ellos alcanzó el rango de 9-10 logrando así soltar de cierta manera sus extremidades para un mejor desempeño en cuanto a correr se trata mientras que el otro 50% se encuentra en el rango de 7-8 y todavía existe esa dificultad que no los deja desenvolverse y hacer un buen juego. Elaborado por: El autor

## N° 6: Dribling

**Tabla 16.**

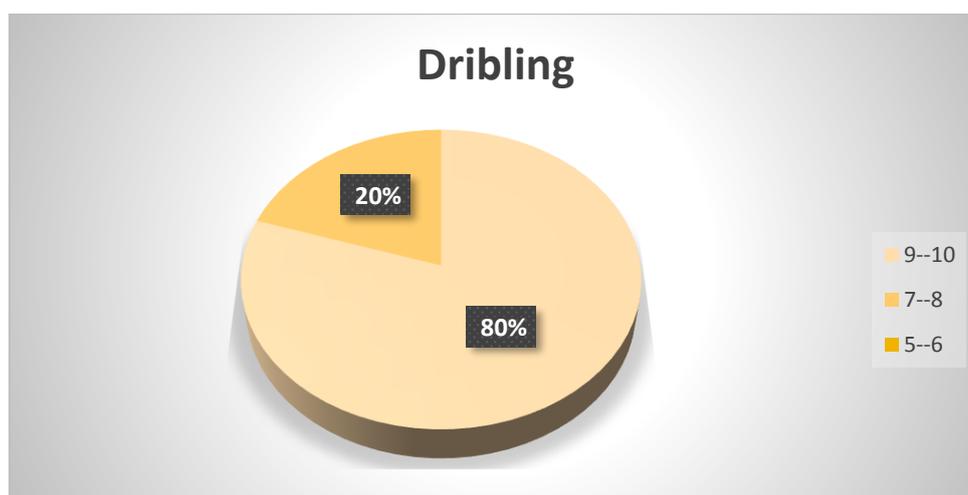
*Resultados del dribling*

Rango	Frecuencia	Porcentaje
9-10	8	80%
7-8	2	20%
5-6	0	0%
Total	10	100%

*Elaborado por: El autor*

**Gráfico 6**

*Resultados del dribling*



**Análisis de resultados:** Se evidencia que en cuanto a dribling la mayoría de nuestros futbolistas han tenido una mejora notoria ya que el 80% se encuentra dentro del rango 9-10 lo cual nos demuestra que debemos seguir trabajando duro para que el otro 20% también mejore y así obtener un buen resultado de todos. *Elaborado por: El autor*

## N° 7: Control del balón

**Tabla 17.**

*Resultados del control de balón*

Rango	Frecuencia	Porcentaje
9-10	10	100%
7-8	0	0%
5-6	0	0%
Total	10	100%

*Elaborado por: El auto*

**Gráfico 7**

*Resultados del control de balón*



**Análisis de resultado:** en lo que respecta a control de balón tenemos muy buenos resultados ya que todos nuestros alumnos están dentro del rango esperado que es de 9-10 y eso nos demuestra que estamos haciendo un excelente trabajo con ellos. Elaborado por: El autor.

## N° 8: Remates

**Tabla 18.**

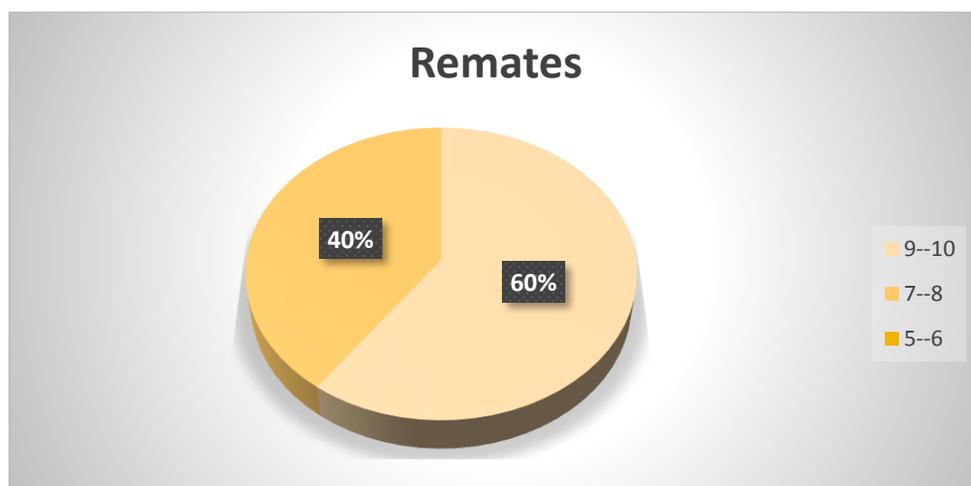
*Resultados de los remates*

Rango	Frecuencia	Porcentaje
9-10	6	60%
7-8	4	40%
5-6	0	0%
Total	10	100%

*Elaborado por: El autor*

**Gráfico 8**

*Resultados de los remates*



**Análisis de resultado:** En remates debemos seguir trabajando un poco más ya que solo el 60% de los alumnos obtuvieron un buen resultado al finalizar las tres semanas ellos se situaron en el rango de 9-10 mientras que el otro 40% se situó en el rango de 7-8 y aún existen varias cosas que corregir. Elaborado por: El autor.

## N° 9: Trabajo individual

**Tabla 19.**

*Resultados del trabajo individual*

Rango	Frecuencia	Porcentaje
9-10	10	100%
7-8	0	0%
5-6	0	0%
Total	10	100%

*Elaborado por: El autor*

**Gráfico 9**

*Resultados del trabajo individual*



**Análisis de resultado:** en el trabajo individual no existió ningún tipo de problema ya que el 100% de ellos se situaron en el rango de 9-10 y siempre demostraron un buen desempeño en el campo de juego. Elaborado por: El autor

## N° 10: Trabajo en equipo

**Tabla 20.**

*Resultado del trabajo en equipo*

Rango	Frecuencia	Porcentaje
9-10	9	90%
7-8	1	10%
5-6	0	0%
Total	10	100%

*Elaborado por: El autor*

**Gráfico 10**

*Resultado del trabajo en equipo*



**Análisis de resultado:** Mientras que en el trabajo en equipo casi obtenemos un resultado perfecto pero solo el 10% de ellos se encuentra en el rango de 7-8 ya que se le dificulta un poco todavía aprender a trabajar en equipo y son cosas pequeñas que con el paso de las sesiones de entrenamiento se podrá mejorar. Elaborado por: El autor

## **B.17. Conclusiones**

Una vez culminado el estudio sobre la Experiencia sistematizadora para el mejoramiento de la coordinación de futbolistas de 7 a 11 años, podemos concluir:

- Se logró una mejora en la coordinación de los futbolistas de la Academia JJ Bermeo gracias a las actividades lúdicas y deportivas que se planearon para cada una de las sesiones de entrenamiento ya que estas estaban pensadas específicamente para las necesidades que se presentaron al inicio y para las edades de los futbolistas ya que al ser niños siempre hay que tratar de hacer actividades recreativas para que no se aburran en el proceso
- Pudimos observar que la falta de coordinación de la mayoría de los niños se debía a que sus padres no les dieron una estimulación temprana cuando empezaron a gatear o cuando dieron sus primeros pasos y fue por eso por lo que con el paso del tiempo se empezaron a ver reflejadas estas falencias en la vida diaria de los niños.
- Por último, se puede acotar que en el problema de la falta de coordinación influyen algunos factores tales como la falta de estimulación temprana y el que varios docentes de las instituciones educativas no están totalmente capacitados o no tratan de hacer actividades lúdicas que puedan ayudar a los niños a que mejoren su coordinación mientras aprenden en clases.

## **B.18. Recomendaciones**

Una vez que ya concluimos este estudio podemos dar las siguientes recomendaciones:

- Es importante que cuando las sesiones de entrenamiento vayan dirigidas a niños en las planificaciones siempre se tome en cuenta actividades lúdicas o entretenidas en las cuales los niños mientras aprenden también disfruten y compartan con sus compañeros porque de lo contrario ellos se aburrirán rápido y no se obtendrán buenos resultados.
- Se sabe que los primeros años de vida son una etapa más que importante para el desarrollo de los niños y es por eso que se recomienda estimularlos y ayudarlos mientras empiezan a gatear, a ponerse de pie y dar los primeros pasos porque si no estos tendrán repercusión a futuro, sobre todo si quieren practicar algún deporte.
- Se recomienda también que como docentes de a poco se trate de implementar actividades en las que puedan participar todos los niños y de la misma manera mejorar aquellas falencias que presente cada uno de ellos.

## Referencias bibliográficas

- National Geographic (2023) *¿Dónde nació el fútbol?*  
<https://www.nationalgeographic.es/historia/donde-surgio-el-futbol-esto-dicen-los-arqueologos#:~:text=el%20deporte%20rey,-,Los%20antiguos%20or%C3%ADgenes%20del%20f%C3%BAbol,Inglaterra%20en%20el%20siglo%20XIX.>
- Max Fun Events (2023) *¿Cuál es el origen del futbol?*  
<https://www.bubblefootball.es/blog/origen-futbol/>
- Competize (2023) *Las 18 reglas del futbol de la FIFA Reglamento BÁSICO*  
<https://www.competize.com/blog/reglas-del-futbol-de-fifa-arbitros-faltas-saques/>
- Concepto (2023) *Coordinación* <https://concepto.de/coordinacion/>
- Medico+ (2023) *Los 10 tipos de coordinación (y sus características)*  
<https://medicoplus.com/neurologia/tipos-coordinacion>
- Efisiopediatric (2023) *Coordinación motora en los niños*  
<https://efisiopediatric.com/coordinacion-motora-en-los-ninos/>
- Efdeportes (2023) *Propuesta de juegos para la enseñanza del fútbol en la clase de Educación Física* <https://www.efdeportes.com/efd149/juegos-para-la-ensenanza-del-futbol.htm>
- Question Pro (2023) *Métodos de investigación: Qué son y cómo elegirlos*  
<https://www.questionpro.com/blog/es/metodos-de-investigacion/>
- Santos, A. (2002) *Entrenar Jugando: 45 Juegos Lúdicos para el Entrenamiento*  
<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/juegos/juegos.htm#2.4.2%20Juegos%20para%20trabajar%20la%20diferenciaci%C3%B3n%20es>
- Toda materia (2023) *Fútbol* <https://www.todamateria.com/futbol/>
- Humanox (2023) *Beneficios del fútbol para niños y niñas*  
<https://humanox.com/2020/11/06/beneficios-del-futbol-para-ninos-y-ninas/#:~:text=Las%20ventajas%20f%C3%ADsicas%20que%20aporta,mantenimiento%20de%20un%20peso%20saludable.>

García, I. (2023) *¿Cuáles son los beneficios del fútbol para los niños?*  
*<https://compartirenfamilia.com/vida-sana/cuales-son-los-beneficios-del-futbol-para-los-ninos.html>*

# 3 Hidalgo Briones María Lisseth - 1(4) TSAFQ 1 - CZ

**4%** Similitudes  
**2%** Texto entre comillas < 1% similitudes entre comillas  
**0%** Idioma no reconocido

Nombre del documento: 3 Hidalgo Briones María Lisseth - 1(4) TSAFQ 1 - CZ.pdf  
 ID del documento: 5b6a9de1fc801d2e3f09e8e649ad5f6ab3454a42  
 Tamaño del documento original: 3,45 Mo

Depositante: GLADYS BARRAGAN  
 Fecha de depósito: 4/4/2023  
 Tipo de carga: interface  
 fecha de fin de análisis: 4/4/2023

Número de palabras: 9457  
 Número de caracteres: 68.278

Ubicación de las similitudes en el documento:



## Fuentes

### Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="https://eujournal.org/index.php/esj/article/view/9808/9310#--:text=condiciona el rendimiento deportiv...">eujournal.org</a> 2 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (124 palabras)
2	<a href="https://www.todamateria.com/futbol/">www.todamateria.com</a>   Fútbol: características, fundamentos, reglas e historia - Tod... 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (101 palabras)
3	<a href="https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7446305.pdf">dialnet.unirioja.es</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (74 palabras)
4	<a href="https://deportesyeducacionfisica.com/deportes/el-futbol-para-los-ninos/">deportesyeducacionfisica.com</a>   El Fútbol para los Niños   Educación Física, Deporte... 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (59 palabras)
5	<a href="https://feffi.com.ar/consultorio/entrenamiento/tecnica-control/">feffi.com.ar</a>   TÉCNICA: Control - FEFFI 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (38 palabras)

### Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="https://1library.co/article/fundamentos-técnicos-básicos-del-fútbol-fundamentación-teórica-yj7v4d2y">1library.co</a>   FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL - FUNDAMENTACIÓN T... 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (26 palabras)
2	<a href="https://entrenadordefutbol.blogia.com/2011/022001-t-cnica-individual-el-control-2-.php#:~:text=Para r...">entrenadordefutbol.blogia.com</a>   Técnica individual: El control (2).   ENTRENADORE... 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (21 palabras)
3	<a href="https://vdocuments.mx/universidad-central-del-ecuador-facultad-de-quitoaa-la-misma-que-rene-los.ht...">vdocuments.mx</a>   UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR FACULTAD DE ... · QUITO."... 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (13 palabras)
4	<a href="https://redalyc.org/pdf/3606/360643422003.pdf">redalyc.org</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (13 palabras)
5	<a href="http://repositorio.utm.edu.ec/bitstream/123456789/1375/3/05TESIS1437.pdf.txt">repositorio.utm.edu.ec</a>   Análisis de los métodos del entrenamiento que utilizan los ... 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (11 palabras)

### Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- <https://www.nationalgeographic.es/historia/donde-surgio-el-futbol-esto-dicen-los>
- <https://www.bubblefootball.es/blog/origen-futbol/>
- <https://www.competize.com/blog/reglas-del-futbol-de-fifa-arbitros-faltas-saques/>
- <https://concepto.de/coordinacion/>
- <https://medicoplus.com/neurologia/tipos-coordinacion>

**B.19. Anexos**

