



Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Título de la propuesta: **Experiencia sistematizadora sobre la coordinación futbolística en niños de 6 a 8 años**

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

Autor: Rivera Ayala Alexis David

Tutor: Cerón Juan Carlos Ramírez

Quito-marzo- 2023

Constancia de Aprobación del Tutor

En mi calidad de Tutor(a) de la Experiencia sistematizadora sobre la coordinación futbolística en niños de 6 a 8 años presentada por el Sr. Rivera Ayala Alexis David, para optar por Título Tecnología 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 días 10 del mes de marzo de 2023

Juan Carlos Cerón Ramírez

Tutor

CI: 0702854415

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.

Alexis David Rivera Ayala
CI: 1725550444

Dedicatoria

Este proyecto dedico a mi familia

por apoyarme en el transcurso

de mi carrera.

Alexis David Rivera Ayala

Agradecimiento

Primero quiero agradecer a Dios por brindarme mucha salud y fuerzas.

Este proyecto agradezco a mis padres Wilmer y Lorena, hermano Javier por apoyarme a culminar mis estudios.

También quiero agradecer a mi familia, futura esposa Ana y mi hijo Liamcito por apoyarme en todo momento de mi carrera a sobrellevar mis estudios, su ayuda incondicional ha sido tan fundamental en esta etapa de mi vida.

Agradecimiento a todos los docentes del Tecnológico Universitario Pichincha, de la carrera de la carrera de deportes por haberme impartido sus conocimientos y sabiduría.

Índice

1.	Introducción.....	12
1.1.	Introducción.....	12
1.2.	Antecedentes del problema.....	12
1.3.	Planteamiento del problema.....	13
1.4.	Formulación del problema	14
2.	Objetivos.....	14
2.1.	Objetivo general	14
2.2.	Objetivos específicos	14
3.	Justificación	15
	Capítulo I – Fundamentación teórica	16
4.	Marco teórico.....	16
4.1.	Antecedentes	16
4.2.	Coordinación.....	16
4.3.	Clasificación de la coordinación.....	17
4.3.1.	<i>Coordinación Fina</i>	17
4.3.2.	<i>Coordinación Gruesa</i>	17
4.3.3.	<i>Coordinación óculo- pédica</i>	17
4.3.4.	<i>Coordinación óculo-manual</i>	17
4.4.	Importancia de la coordinación	17
4.5.	Factores condicionantes de la coordinación.....	18
4.6.	Capacidades coordinativas	18
4.6.1.	<i>Capacidad de ritmo regular e irregular</i>	18
4.6.2.	<i>Capacidad de reacción</i>	19
4.6.3.	<i>Capacidad de diferenciación kinestésica</i>	19
4.6.4.	<i>Capacidad de orientación espacial y temporal</i>	19
4.6.5.	<i>Capacidad de acoplamiento o de combinación de movimiento</i>	19

4.6.6.	<i>Capacidad de equilibrio</i>	19
4.6.7.	<i>Capacidad de cambio o transformación</i>	19
4.6.8.	<i>La coordinación en el fútbol</i>	20
4.7.	El Fútbol	20
4.7.1.	<i>La coordinación del gesto técnico</i>	20
4.7.2.	<i>Capacidades coordinativas en los futbolistas</i>	21
4.8.	Entrenamiento de la coordinación en el fútbol	22
4.8.1.	<i>Coordinación y sistema nervioso</i>	23
4.8.2.	<i>Coordinación y fuerza</i>	23
4.9.	Calentamiento coordinativo	23
4.9.1.	<i>La cremallera</i>	24
4.9.2.	<i>Carreras en cuadrado</i>	27
4.10.	Coordinación de saltos y de carreras	27
4.10.1.	<i>Ejercicios con listones</i>	27
4.10.2.	<i>Ejercicios con aros</i>	28
4.11.	Coordinación de brazos y piernas	29
4.11.1.	<i>Ejercicios de coordinación de brazos y piernas</i>	29
4.12.	Entrenamiento técnico orientado a la coordinación	30
4.12.1.	<i>Equilibrio y dominio corporal</i>	30
4.12.2.	<i>Perturbaciones</i>	31
4.12.3.	<i>Dominio del balón</i>	31
4.13.	BallKoRobics. Entrenamiento de la coordinación con balón y música	32
4.14.	Juegos lúdicos y dinámicos para evaluar la coordinación en niños de 6 a 8 años	
	33	
4.14.1.	<i>La olla loca</i>	33
4.14.2.	<i>Salta, salta</i>	33
4.14.3.	<i>Carrera de sacos</i>	34
4.14.4.	<i>La estatua</i>	35

4.14.5.	<i>Banda de ladrones</i>	35
4.14.6.	<i>Carrera de piñas</i>	36
5.	Marco Conceptual	36
5.1.	Fútbol	36
5.2.	Gesto técnico	37
5.3.	Técnica	37
5.4.	Táctica	37
5.5.	Fuerza	37
5.6.	Resistencia	37
5.6.1.	Resistencia aeróbica	37
5.6.2.	Resistencia anaeróbica	38
5.7.	Equilibrio	38
5.8.	Flexibilidad	38
5.8.1.	<i>Dinámica</i>	38
5.8.2.	<i>Estática</i>	38
6.	Marco Institucional	39
6.1.	Antecedentes históricos	39
6.2.	Identidad Institucional	39
6.2.1.	<i>Misión</i>	39
6.2.2.	<i>Visión</i>	40
6.3.	Valores	40
6.4.	Ideario	40
6.5.	Marco Legal	41
6.6.	Diagnóstico situacional (técnica FODA)	43
6.6.1.	<i>Fortalezas</i>	43
6.6.2.	<i>Oportunidades</i>	43
6.6.3.	<i>Debilidades</i>	43

6.6.4. Amenazas	43
6.7. Políticas Institucionales	43
Capítulo II – Metodología de la Sistematización	44
7. Marco Metodológico.....	44
7.1. Metodología de la Investigación	44
7.2. Tipo de investigación	44
7.2.1. Investigación exploratoria	44
7.2.2. Investigación descriptiva	45
7.3. Población y muestra	45
8. Resultados de la experiencia a sistematizar	45
9. Plan de sistematización	46
10. Materiales y métodos	46
10.1. Técnica de Investigación	46
10.1.1. Encuesta	46
11. Principales hallazgos.....	48
Capítulo III - Práctica mejorada o de intervención	53
12. Análisis de los resultados.....	53
13. Conclusiones	57
14. Recomendaciones	58
15. Referencias bibliográficas.....	59

Lista de Figuras

Ilustración 1. Pregunta 1 de la encuesta	53
Ilustración 2. Pregunta 2 de la encuesta	53
Ilustración 3. Pregunta 3 de la encuesta	54
Ilustración 4. Pregunta 4 de la encuesta	54
Ilustración 5. Pregunta 5 de la encuesta	55
Ilustración 6. Pregunta 6 de la encuesta	55
Ilustración 7. Pregunta 7 de la encuesta	56
Ilustración 8. Pregunta 8 de la encuesta	56

Resumen

Es primordial conocer el nivel que se encuentran los niños en sus capacidades coordinativas porque, esto brinda información adecuada para el desarrollo del proyecto denominado experiencia sistematizadora sobre la coordinación orientada al fútbol en niños de 6 a 8 años de la Escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón”. Estas capacidades coordinativas son la base fundamental en la formación de nuevas actividades motoras. La práctica de fútbol mediante ejercicios va a permitir una mejora de estas capacidades coordinativas como dominar y dirigir el balón. La metodología que se empleó en esta experiencia sistematizadora fue el enfoque cualitativo ya que se evaluó las cualidades motrices en base a la coordinación, en el rendimiento de los ejercicios futbolísticos aplicados a los niños de la institución educativa antes mencionada. Esta experiencia sistematizadora se ejecutó desde el mes de julio a agosto del 2022 en donde participaron niños de 6 a 8 años. Estos niños estuvieron sujetos a una planificación de ejercicios de coordinación de acorde a su edad, se pretendía que, con los ejercicios planteados visualizar como esta su coordinación y a su vez tratar de ayudar a mejorarla.

Palabras claves: coordinación, fútbol, ejercicios, capacidad motora, niños.

1. Introducción

1.1. Introducción

En el presente proyecto denominado Experiencia sistematizadora sobre la coordinación orientada al fútbol en niños de 6 a 8 años, se visualizó que los niños tienen una limitada coordinación de su tren superior e inferior al momento de realizar los ejercicios direccionados al fútbol.

Los beneficiarios de este proyecto fueron niños de 6 a 8 años de la Escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón” ubicada en la parroquia de Puéllaro.

La metodología que se empleó en esta experiencia sistematizadora fue el enfoque cualitativo ya que se evaluó las cualidades físicas y motoras en base a la coordinación, en el rendimiento de los ejercicios futbolísticos aplicados a los niños de la institución educativa antes mencionada.

La limitación que se encontró durante el desarrollo del proyecto fue la carencia de personal de la asignatura de educación física, el docente que imparte esta asignatura era el profesor de aula. Esto conlleva que los niños tengan un inadecuado direccionamiento sobre ejercicios coordinativos.

1.2. Antecedentes del problema

Es importante conocer el nivel que se encuentra los niños y niñas en sus capacidades coordinativas porque, esto brinda información adecuada para el desarrollo del proyecto. Estas capacidades coordinativas son la base primordial en la formación de actividades motoras. La práctica de fútbol mediante ejercicios va a permitir una mejora de estas capacidades coordinativas como dominar y dirigir el balón (Aguilar, 2021).

Los niños que sean capaces de utilizar adecuadamente la coordinación entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura, y que adecuen sus movimientos en función del contexto que les rodean, tendrán un gran camino recorrido para convertirse en un buen futbolista.

Aguilar y Rodríguez en el año 2021 desarrollaron un proyecto denominado “Importancia de la práctica de fútbol para el desarrollo de las capacidades coordinativas”. Este proyecto fue mediante una guía de ejercicios que consistió en el desarrollo de las capacidades coordinativas de niños, a los cuales se les aplicó un test para medir dichas

capacidades. Los ejercicios utilizados en la guía fueron correspondientes a equilibrio, agilidad y coordinación. De tal manera, los investigadores concluyeron que los ejercicios empleados en los niños permitieron mejorar sus puntuaciones y tiempos de marca, lo cual demostró que los niños han mejorado y desarrollado las capacidades coordinativas mediante la práctica del fútbol.

Además, en el estudio sobre “Las capacidades físicas coordinativas en la iniciación del fútbol en la escuela formativa Oswaldo Martínez”, se aplicó una guía didáctica de actividades lúdicas para determinar el desarrollo de las capacidades coordinativas. Para esta investigación fueron evaluados 25 niños, donde se aplicó un pre y post test de ejercicios en la escalera de coordinación. Los ejercicios utilizados en las sesiones de entrenamiento fueron de coordinación con y sin balón. El investigador concluyó que las capacidades coordinativas influyen en los fundamentos básicos del fútbol y que con el trabajo realizado los niños mejorarían sus condiciones deportivas y estilo de vida (Martínez, 2021).

Por último, Sntaxi y Quintanilla (2021) en su investigación acerca de la “Potenciación de las habilidades motrices básicas en fútbol sub-8 a través de la coordinación motriz” detallan que estas habilidades son parte esencial para la adquisición de nuevos patrones motores específicos del deporte, donde el entrenamiento de la coordinación motriz puede perfeccionar la competencia del futbolista de iniciación.

1.3. Planteamiento del problema

En la Parroquia de Puéllaro se encuentra la Escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón”, esta escuela tiene la deficiencia de personal de la asignatura de educación física, el docente que imparte esta asignatura era el profesor de aula. Además, conlleva que los niños específicamente de 6 a 8 años tengan una formación inadecuada sobre las habilidades coordinativas orientadas al fútbol, lo que genera una descoordinación de sus extremidades tanto superiores e inferiores.

La coordinación en niños es fundamental para garantizar un correcto desarrollo tanto motriz, físico, social y psicológico. El retraso en la coordinación es denominado un trastorno del desarrollo de la coordinación.

El síntoma principal del trastorno de coordinación es la adquisición y ejecución de habilidades motrices. Las dificultades del trastorno de coordinación se manifiestan como

torpeza, es decir, no lograr atrapar una pelota o chocar con objetos, así como lentitud e inexactitud en el rendimiento de las habilidades motrices como: participar en deportes, dificultades con el equilibrio y con actividades que requieren cambios constantes en la posición de su cuerpo. Los niños con trastorno de coordinación experimentan interferencias significativas en sus vidas diarias debido a sus dificultades de coordinación.

Los niños pueden trabajar hasta el momento de cansancio de forma natural, es ahí que la gran cantidad para ejecutar alguna actividad motriz, considerando que ellos cuando están cansados se sientan y descansan tienen sed se paran y piden agua todo esto lo hacen de forma natural así, continúan con su vida cotidiana en la vida diaria.

1.4. Formulación del problema

Los niños de 6 a 8 años de la escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón” tiene una formación inadecuada sobre las habilidades motrices orientadas al fútbol, lo que genera una descoordinación de sus extremidades tanto superiores e inferiores.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Visualizar la experiencia sistematizadora sobre la coordinación orientada al fútbol en niños de 6 a 8 años de la Escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón”, a través de ejercicios dinámicos que ayuden a mejorar sus habilidades motrices.

2.2. Objetivos específicos

- Analizar las dificultades de la coordinación en niños de 6 a 8 años, a través de la visualización con el fin de emplear ejercicios de acorde a su edad para garantizar una buena coordinación.
- Considerar al fútbol como enfoque educativo, con la ayuda de ejercicios lúdicos y dinámicos con el propósito de corregir la coordinación en niños de 6 a 8 años.
- Ejecutar ejercicios dinámicos a través de juegos interactivos los cuales nos servirán para tener un buen gesto en la coordinación con los niños de 8 años.

3. Justificación

Este proyecto se ejecutó en la escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón” utilizando como población a 66 niños de 6 a 8 años. Este tema se eligió porque existe una carencia de formación en cuanto a ejercicios de coordinación en los alumnos de la escuela anteriormente mencionada. Por tal motivo, surge con la necesidad de mejorar la coordinación en los infantes con la ayuda de ejercicios orientados al fútbol. Esto demostrará la contribución a un fortalecimiento progresivo de las cualidades de los niños en el deporte del fútbol.

El presente trabajo tiene como propósito resaltar la importancia de la coordinación en el desarrollo general de los niños. El nivel de influencia de la coordinación sobre uno de los deportes más completos como es el fútbol involucra un proceso no solo físico, sino de desarrollo de habilidades motrices, en el cual el infante va almacenando a nivel cerebral la multitud de movimientos como saltos, giros, lanzamientos y recepciones con todas las extremidades para transferirlos a las coordinaciones específicas del fútbol.

De esta manera se puede visualizar que cualquier movimiento que realiza el cuerpo humano, cuenta que es una perfecta combinación de músculos o grupos musculares de acciones opuestas, que por medio de la coordinación permiten una armonía perfecta para cumplir con una acción determinada.

Por lo tanto, la coordinación orientada al fútbol está sometida al entrenamiento, es decir, que el niño pueda dominar ciertos movimientos propios de su tipo de deporte como: esprints tras saltos; cambios de dirección incluso a una elevada velocidad; movimientos en un espacio reducido; presión contra el adversario y generada por el tiempo. Todas estas exigencias que demanda la práctica del fútbol moderno exigen un aprendizaje sistemático de la coordinación, entendida esta como un complemento a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos, gestos deportivos. De ahí su importancia para la formación y desarrollo general del futbolista y porque es importante que desde pequeños todos los seres humanos sean educados en áreas como la escolar, nutricional, espiritual y por supuesto la deportiva.

La motivación de este proyecto está ligada a que los niños tengan una buena coordinación orientada al fútbol y en un futuro sean unos buenos profesionales con el balón.

Los aportes prácticos serán buscar métodos para llegar al niño y tener una adecuada coordinación.

Capítulo I – Fundamentación teórica

4. Marco teórico

4.1. Antecedentes

Algunos antecedentes sobre esta investigación son

Según Ruiz en el año 2018, en su estudio denominado “Metodología de la coordinación motriz para niños de 7 a 10 años de la escuela de fútbol, Base Fedenador”, concluye que la gran influencia que tiene la preparación física en el rendimiento del deportista, la importancia de los ejercicios de coordinación por medio de actividades lúdicas y la relevancia de la coordinación como un factor esencial en el óptimo rendimiento de los niños de 7 a 10 años.

Así mismo, Alcantara (2019) en su investigación sobre la “Coordinación motora en los niños de 0 a 12 años de edad” deduce que en esta investigación se puede destacar la importancia de la coordinación en edades tempranas como la parte fundamental para el desarrollo del niño y por ende un rendimiento mucho mejor que se verá reflejado en las competiciones. Además, se destaca la importancia de la coordinación dentro de las sesiones de educación física, destacando así que para toda acción durante el deporte requiere de coordinación para desarrollarlo de buena manera. Los entrenadores no tienen mayor conocimiento sobre la importancia de la coordinación para el óptimo desarrollo de las capacidades y brindando una mejor calidad de vida. Este es un problema constante en muchas unidades educativas además es un problema que perdura durante muchos años, motivo por el cual el autor plantea a través del juego desarrollar las capacidades coordinativas de los niños de 0 a 12 años.

4.2. Coordinación

Es la habilidad innata que debe ser integrada en el deportista, es muy importante para lograr una buena ejecución dentro del terreno de juego, además esto ayuda a que el rendimiento del jugador sea mejor, ya sea con y sin balón. La coordinación es direccionada en el calentamiento antes de realizar cualquier disciplina deportiva, hay variedad de ejercicios

de coordinación para trabajar e ir perfeccionando esta capacidad, es indispensable practicarlos en edades tempranas, ya que después será más complicado ejecutarlos con precisión (Jiménez, 2018).

4.3. Clasificación de la coordinación

4.3.1. *Coordinación Fina*

En este momento, el deportista ya tiene un sistema nervioso desarrollado, los movimientos se vuelven más técnicos y el deportista puede perfeccionar aún más todos los ejercicios propuestos (Perlaza y Gutiérrez, 2019).

4.3.2. *Coordinación Gruesa*

El deportista en esta etapa desarrolló completamente el sistema nervioso, en esta coordinación los movimientos de las personas son lentos, por lo que requieren ejecutar más ejercicios que les permita llegar a mejorar su coordinación (Perlaza y Gutiérrez, 2019).

4.3.3. *Coordinación óculo- pédica*

Son movimientos que se ejecutan de forma sincronizadas entre las piernas y la vista. Esta coordinación se refiere a la buena utilización de los pies, realizando ejecuciones correctas y armónicas con las piernas en determinada disciplina deportiva; como, por ejemplo, al lanzar un tiro en fútbol, al saltar una valla. Es muy importante tanto para desarrollar las capacidades físicas en el entorno social y particular del ser humano, así como en el deporte, debido a que este tipo de coordinación es esencial para la marcha y motricidad humana (Tomalá, 2018).

4.3.4. *Coordinación óculo-manual*

La coordinación óculo-manual permite la capacidad de poder manejar las manos en función de lo que se percibe con los ojos, como agarrar un balón (Tomalá, 2018).

4.4. Importancia de la coordinación

La coordinación es importante porque influye de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Por lo que, la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por

factores genéticos. Existen tres funciones básicas de las capacidades coordinativas las cuales están ligadas al condicionamiento de la vida en general, el aprendizaje motor y el rendimiento deportivo (Corsino, 2020).

4.5. Factores condicionantes de la coordinación

Los factores que están involucrados en la coordinación son (Mazón et al., 2018).:

- Edad
- Control de movimientos con respecto al centro de gravedad
- Maduración del sistema nervioso
- Maduración del sistema muscular y esquelético
- Grado de educación corporal
- Grado de relación entre el sistema nervioso y el sistema músculo esquelético
- Los cambios de dirección y sentido
- La duración del ejercicio
- Las cualidades psíquicas del individuo
- Nivel de condición física
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos
- Tamaño de los objetos
- La herencia

4.6. Capacidades coordinativas

4.6.1. Capacidad de ritmo regular e irregular

Es la capacidad de intuir y reproducir un ritmo impuesto desde el exterior y también es la capacidad de utilizar la propia actividad motriz siguiendo un ritmo interiorizado,

diferenciando aquellos ritmos en los que la cadencia o secuencia es igual ritmo regular; de aquellos en los que la secuencia motriz no lo es ritmo irregular. En el fútbol esta capacidad es primordial puesto que permite mejorar su cambio de velocidad y dirección en el momento del partido con o sin balón (Montenegro, 2021).

4.6.2. *Capacidad de reacción*

Es la capacidad de iniciar y continuar rápidamente acciones motoras adecuadas y de breve duración, como respuesta a una señal dada (Montenegro, 2021).

4.6.3. *Capacidad de diferenciación kinestésica*

Es la capacidad de expresar una gran precisión y economía entre las diferentes fases del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo (Montenegro, 2021).

4.6.4. *Capacidad de orientación espacial y temporal*

Es la capacidad de determinar y variar la posición o los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo; con relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo, etc.) y a un objeto en movimiento (balón, adversarios, compañeros, etc.) (Montenegro, 2021).

4.6.5. *Capacidad de acoplamiento o de combinación de movimiento*

Es la capacidad de coordinar oportunamente los movimientos de cada segmento corporal, en cada fase, para lograr la ejecución de un movimiento global final (Montenegro, 2021).

4.6.6. *Capacidad de equilibrio*

Es la capacidad de mantener el cuerpo en condiciones de equilibrio o recuperarlo. Tanto en reposo como en movimiento (Montenegro, 2021).

4.6.7. *Capacidad de cambio o transformación*

Es la capacidad de conseguir, modificar la acción programada, en base a la percepción o a la previsión de variaciones de la situación durante el desarrollo de la propia acción (Montenegro, 2021).

4.6.8. *La coordinación en el fútbol*

En el futbolista, la coordinación va a representar una capacidad vital, ya que será determinante en la calidad de la acción, lo que contrasta con la eficacia motora y el cumplimiento de los criterios de realización (Perlaza y Gutiérrez, 2019).

La coordinación en el fútbol es muy importante, todos los entrenadores deben poner mucho énfasis, no se recomienda que la coordinación sea repetitiva, sino que sea diversa y divertida para que los jugadores tengan un mejor desenvolvimiento en el fútbol. Además, la coordinación está relacionada con las facultades físicas de los jugadores de fútbol: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, por lo que un entrenamiento completo y efectivo debe incluir ejercicios que permitan trabajar y mejorar todas esas facultades por igual (Díaz, 2018).

4.7. El Fútbol

El fútbol, es lejos el deporte más popular en el mundo. No hay país, en el cual no se practique este deporte. De la misma manera, al fútbol, se le llama el deporte rey. “El fútbol es considerado como el elemento esencial a través de cual se puede interpretar y entender el avance y desarrollo de la sociedad ya que por medio de este deporte se logra la formación de seres integrales (Calderón et al.,2020).

4.7.1. *La coordinación del gesto técnico*

La calidad en la coordinación del gesto técnico en las diferentes etapas de la formación de los niños, adolescentes y jóvenes demanda del cumplimiento de las tareas en este orden, entiéndase desarrollo psicomotriz y coordinativos. Las funciones básicas inherentes a las capacidades coordinativas son:

- Condicionantes de la vida en general
- Condicionantes del aprendizaje motor
- Condicionantes del rendimiento deportivo.

De lo antes expuesto se deduce la importancia de su evaluación y su relación con las dos últimas funciones señaladas: aprendizaje motor y rendimiento deportivo (Perlaza y Gutiérrez, 2019).

4.7.2. Capacidades coordinativas en los futbolistas

El tratamiento de las capacidades coordinativas de los futbolistas es un aspecto imprescindible en el plan de preparación. Por ello, resulta importante establecer una correlación entre las cualidades coordinativas, con los componentes técnicos y tácticos de la preparación y desarrollo de los deportistas.

4.7.2.1. Fundamentos técnicos en el fútbol

La técnica es todo aquel movimiento o acción que realiza el futbolista con o sin balón durante la competición, estas acciones se realizan para controlar el balón aún en las situaciones más estresantes de la competencia, con el objetivo de dirigirlo al marco contrario, beneficiando al equipo; los fundamentos básicos más importantes son, el pase, la conducción, el remate o tiro, el dominio del balón y el cabeceo. Las superficies del contacto con el balón las siguientes (López, 2019):

- El pie, siendo esta la más usada en el fútbol
 - Planta del pie (conducir, desviar, driblear, pasar)
 - Empeine (pase largo, rematar, amortiguar)
 - Borde interno (conducir, driblar, rematar, desviar, amortiguar)
 - Borde externo (conducir, driblar, rematar, desviar, amortiguar)
 - Punta (desviar, pasar y rematar)
 - Taco o talón (distracción o lujo)
- Rodilla, para pasar y amortiguar.
- Muslo, para proteger, amortiguar, dominar, desviar y pasar.
- El pecho, amortiguar, anticipar, pasar, desviar.
- Los hombros, para amortiguar y pasar.

- La cabeza, se utiliza para amortiguar, cabecear, conducir, rematar, desviar y anticipar.

4.7.2.2. Fundamentos tácticos del fútbol

Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es el quien debe encargarse de este punto e implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego.

El reglamento guarda una especial relación con las instrucciones que se debe seguir dentro del fútbol y es uno de los primeros puntos en los que el jugador debe poner gran énfasis en aprenderlos y ponerlos en práctica en el campo de juego (Carrillo y Quintanilla, 2021).

4.8. Entrenamiento de la coordinación en el fútbol

La coordinación del movimiento contiene una gran componente de percepción, de imaginación del movimiento, así como de concentración. En el entrenamiento general de la coordinación los niños deberían aprender lo antes posible a mover el cuerpo con precisión. Cuanto más versátiles sean los movimientos en la niñez, mejor podrán manejar los futbolistas su musculatura con ayuda del sistema nervioso.

En la elaboración del entrenamiento hay que observar sobre todo una cosa: el entrenamiento de coordinación no es una repetición estereotipada, distraída y sin sentido de los movimientos, sino que representa una actividad concentrada, variada y motivadora. A mayor edad y con la creciente capacidad de rendimiento de los futbolistas la parte del entrenamiento de coordinación específica para el fútbol debería ser más extensa. Las condiciones del juego en los deportistas deberían estar cada vez más cerca del entrenamiento de coordinación.

Después, de un entrenamiento básico alternado con ejercicios de coordinación general, los futbolistas deberían, en todos los casos, completar su entrenamiento efectivo de coordinación con movimientos específicos de fútbol (técnicas) en circunstancias más complicadas. Esto significa concretamente que los jugadores utilizan las técnicas ya dominadas intercalándolas con ejercicios suplementarios, esfuerzos o en circunstancias

cambiantes. El entrenador podría, por ejemplo, ordenar la realización de pasos de diferente longitud y frecuencia con ayuda de listones o aros antes o después de la aplicación de las técnicas futbolísticas o poner bajo presión de tiempo a los jugadores (Bolívar et al., 2018).

4.8.1. *Coordinación y sistema nervioso*

Los niños deberían empezar lo antes posible a mover su cuerpo con versatilidad y de forma precisa. Cuanto más variados sean los movimientos en la niñez, mejor podrán controlar más tarde su musculatura con ayuda del sistema nervioso. Los niños y jóvenes con una mejor capacidad de coordinación alcanzan, con un mismo e incluso menor potencial de condiciones, mayores rendimientos deportivos y corporales. Sólo los deportistas con unas capacidades de coordinación bien marcadas pueden traspasar sus óptimas capacidades de condición física al rendimiento correspondiente (Carbo et al., 2019).

4.8.2. *Coordinación y fuerza*

La coordinación y fuerza tiene una gran importancia la combinación de salto y carrera dentro de un entrenamiento general de coordinación. Los jugadores de fútbol deberían estar en situación de aunar rítmicamente movimientos de carrera y de salto con las técnicas de fútbol sin por ello tener que sufrir tropezones.

En el fútbol, a menudo decide el éxito de una acción una aceleración corta y rápida, lo que está muy relacionado con la fuerza de la musculatura de la pierna: todas las partes de cada uno de los músculos deberían estar bien sincronizadas unas con las otras para que puedan emplear todo su potencial energético y de fuerza. Esta coordinación intramuscular se muestra sobre todo en la capacidad de poder desarrollar completamente la fuerza y la rapidez máxima. También, el buen trabajo en conjunto de los músculos que se contraen con fuerza y de manera bien dosificada junto con sus contrarios que desarrollan el movimiento paralelamente determinan la coordinación intermuscular en el rendimiento de resistencia, de fuerza y de velocidad de los jugadores (Castelo, 2019).

4.9. *Calentamiento coordinativo*

El calentamiento debe incluir ejercicios sencillos de coordinación que, por ejemplo, pueden ser ejercicios para la técnica de la carrera, para la mejora de la coordinación de la carrera o para los diferentes movimientos extraordinarios con uno o varios balones. En el

entrenamiento de niños y jóvenes no deberían faltar juegos de conducción que permiten mejorar todas las capacidades de coordinación y que divierten mucho. Para la motivación de los jugadores es especialmente importante que el entrenador varíe constantemente el esquema de la organización para los ejercicios de calentamiento, así como el empleo de estos. Cuanto más rico sea el programa de calentamiento, mayor será el éxito del entrenamiento, lo que también ocurre en el ámbito de las capacidades de coordinación. Se han probado dos formas de organización tanto en el entrenamiento con niños como en el de adultos (Pachettino, 2020).

- La cremallera
- Las carreras en cuadrado.

4.9.1. La cremallera

El calentamiento motivado debe divertir y servir de preparación para la parte más importante del entrenamiento y contener también actividades de coordinación. La cremallera sirve de excelente marco para un calentamiento versátil, y no sólo para los niños. También, da la oportunidad al entrenador de asociar ejercicios del ámbito de la coordinación de la carrera con ejercicios con el balón (Jurgen, 2019).

Los jugadores perfeccionan con ello sus capacidades, sus acciones con y sin balón, así como aprenden a ajustar el ritmo al de sus compañeros (Jurgen, 2019).

Son posibles dos diferentes puntos esenciales del entrenamiento:

- En los laterales los jugadores ejecutan ejercicios individuales con y sin balón.
- En las diagonales se realizan los ejercicios típicos de la cremallera.

4.9.1.1. En los laterales

4.9.1.1.1. Ejercicios sin balón

Diferentes formas de ejercicios para la técnica de la carrera se ocupan de un calentamiento intensivo y son ideales para la coordinación (Jurgen, 2019).

- Talonamiento lento (talones tocando los glúteos).

- Rápidamente, talones tocando los glúteos.
- Carrera con empleo de la articulación del pie.
- Carrera a brincos.
- Sidesteps (pasos laterales).
- Carrera levantando las rodillas.
- Skippings (movimientos rápidos de la pierna, rodilla hasta la horizontal).
- Carrera de cigüeña (Skippings con una vigorosa utilización de la pierna).
- Rodillas hacia arriba y manos hacia delante.
- Paso cruzado (sólo adelante, o adelante / atrás en alternancia).

4.9.1.1.2. Ejercicios con el balón

Los jugadores sintonizan su ritmo de carrera en el grupo y mantienen las distancias entre sí. El entrenador fija el ritmo. Al primer jugador del grupo se le asigna un papel especial, puesto que es el que lleva el ritmo encomendado y el que mira al jugador guía del otro grupo. Ambos se ocupan de que los dos grupos lleguen simultáneamente al centro y de que todo transcurra de acuerdo con la técnica de la cremallera. Los giros anteriores a la cremallera enseñan la capacidad de orientarse rápidamente y mantener, mediante un continuo control de la velocidad de la carrera, la distancia de manera precisa (Jurgen, 2019).

Los ejercicios de pareja en el centro llevan a fases de contacto o de pase son:

- Atrapar / lanzar hacia arriba el balón y carrera.
- Botar el balón con la derecha, con la izquierda y alternando.
- Conducción del balón con la derecha, con la izquierda y alternando.
- Conducción lateral del balón (mover el balón hacia delante con el interior).

- Tijera, paso por encima, paso hacia delante con dos pasos intermedios.

4.9.1.2. En las diagonales

4.9.1.2.1. Ejercicio individual sin balón

El entrenador fija un modelo de movimiento (por ejemplo, carrera hacia delante y hacia atrás, carrera a brincos, sidesteps, carrera con las rodillas levantadas, skippings). Antes de la cremallera, se podrían dar ejercicios complementarios que aumenten el grado de dificultad como, por ejemplo, giros y saltos. Giros rápidos. Los jugadores corren dentro de la cremallera, están atentos a mantener la distancia correcta con respecto al primero, giran 360° rápidamente unos dos metros antes del centro y corren hacia delante siguiendo la técnica de la cremallera a través del centro del cuadrado. Un giro rápido antes de la cremallera muestra la capacidad de orientación de los participantes. Los jugadores tienen como misión la de volver a restablecer rápidamente la distancia después del giro y deciden su velocidad de acuerdo con la que llevan sus compañeros del otro grupo (Jurgen, 2019).

4.9.1.2.2. Ejercicios con el balón

Con el regate en la cremallera los jugadores tienen que estar atentos a un obstáculo uniforme. Para ello tienen que quitar la vista del balón y adaptarse al ritmo de los jugadores que corren delante de él y al del compañero del otro grupo. Algunos ejercicios son (Jurgen, 2019):

- Llevar el balón hasta la zona central y, una vez allí, pasarlo.
- Driblar, cada jugador tiene un balón (cremallera simple con dribbling).
- Driblar con giro antes de la cremallera.
- Pase con el pie (el grupo A con el balón, el grupo B lo recibe en el centro).
- Pase doble (el grupo A dribla, el grupo B lleva el balón).
- En el centro los jugadores del grupo A cogen el balón arriba con las manos, los jugadores del grupo B lo cogen abajo con los pies (Jurgen, 2019).

4.9.2. Carreras en cuadrado

Desde las cuatro esquinas de un cuadrado cuyos lados miden unos 15 metros, salen dos o cuatro jugadores desde el centro y se colocan después de desarrollar un ejercicio detrás del siguiente grupo. Los dos primeros jugadores de los grupos A y C salen a la vez en dirección al centro. Cuando los jugadores hayan alcanzado el centro, salen los jugadores del grupo B y D, etc. Todos los jugadores corren hacia el grupo que está situado frente a ellos y se colocan detrás. Los jugadores de los grupos A y C empiezan como antes; sin embargo, en vez de correr hacia el grupo situado frente a ellos, giran 90 grados a la izquierda una vez llegados al centro (Jurgen, 2019).

4.10. Coordinación de saltos y de carreras

La colección de ejercicios está muy predeterminada por las formas de organización existentes y por la disponibilidad de aparatos de ayuda para el entrenamiento (barras o listones, conos, aros). Estos aparatos configuran un marco para una numerosa serie de ejercicios de movimientos del entrenamiento general de coordinación. La creatividad del entrenador o del profesor no tiene por qué encontrar límites: los aros y los listones se pueden combinar y disponer en el espacio de muchas maneras, de modo que nunca se haga aburrido el entrenamiento de los futbolistas, lo mismo en el salto que en la carrera (Solana y Muñoz, 2018).

4.10.1. Ejercicios con listones

La forma más sencilla de organización para el entrenamiento general de coordinación es el recorrido con listones. Según, sea el tamaño y el objetivo del grupo se deberían disponer de una a tres filas para que el tiempo de espera de los jugadores no sea demasiado grande (Solana y Muñoz, 2018).

Algunos ejercicios de saltos y carrera con listones son:

- Carrera con ejercicio adicional: Los brazos extendidos hacia los lados.
- Skippings laterales
- Carrera de espaldas
- Slalom

- Pasos cruzados
- Saltar botando con ambas piernas
- Saltar botando con una pierna
- Alternancia de saltos de bote con una o ambas piernas
- La carrera a brincos
- Carrera rápida en zigzag
- Saltos rápidos hacia delante y en zigzag.
- Carrera lateral con movimiento hacia delante.
- Esprint (listones entre los pies).
- Saltos botando (listones entre los pies).

4.10.2. Ejercicios con aros

Los aros se pueden colocar de forma muy rápida y variada en la pista. Los aros deberían tener un diámetro de unos 50 a 70 cm. El entrenador puede mandar hacer series de saltos o de pasos, para conseguir múltiples ejercicios de coordinación (carrera y salto) (Solana y Muñoz, 2018).

Algunos ejercicios de saltos y carrera con aros son:

- Coordinación de carrera en la pista de aros: carrera con dos contactos
- Coordinación de salto en la pista de aros: saltos con ambas piernas.
- Alternancia de brazos y movimiento de piernas
- Saltos: abrir – cerrar.
- Aros en línea: pasos cruzados
- Serie de aros en diagonal: saltos

4.11. Coordinación de brazos y piernas

En el entrenamiento general de coordinación el juego en conjunto de los grandes grupos musculares de brazos y piernas tiene un significado primordial. Muchos niños tienen un gran problema en gobernar simultáneamente los movimientos de las piernas y los brazos, sobre todo cuando no transcurren de forma sincrónica. Se salen del ritmo porque se concentran en una parte del movimiento total y por ello no realizan correctamente la segunda parte. Un alto efecto para el entrenamiento de la coordinación de brazos y piernas la tiene por ejemplo saltar a la comba, tocar la suela de la bota y el “muñeco”, también llamado “Jumping Jack” (Duchimasa et al., 2018).

4.11.1. Ejercicios de coordinación de brazos y piernas

4.11.1.1. Saltar a la comba

En la formación básica cada vez se encuentra menos la disponibilidad de cuerdas con la que se pueden realizar múltiples ejercicios de coordinación. Los profesores de colegio lo tienen más fácil, puesto que las cuerdas pertenecen al material básico de cualquier gimnasio (Duchimasa et al., 2018).

4.11.1.2. Tocar la suela de la bota

Otra forma interesante para el entrenamiento general de coordinación es levantar el pie hacia arriba de manera rítmica tocando con la mano. La serie consta de levantar el pie hacia arriba, tocar con una mano y bajar. El pie se puede tocar con el brazo contrario al del pie que se levanta o con el brazo del mismo lado, por detrás o por delante del cuerpo. Lo importante es doblar la articulación de la rodilla. El toque de la suela sin salto es menos exigente y más fácil de realizar. El toque de suela con salto (combinar cada flexión con un salto) significa grandes exigencias de coordinación de la capacidad de esfuerzo y a algunos jugadores les causa problemas mantener el ritmo dado con ambas manos y pies, y sobre todo al principio aparecen grandes diferencias en la coordinación del movimiento (Duchimasa et al., 2018).

4.11.1.3. El muñeco

El principio básico del “muñeco” (Jumping Jacky) sus variaciones es el de la apertura y cierre de brazos y piernas en combinación con diferentes movimientos de los brazos. Este

movimiento debería ser rítmico, eventualmente acompañado de música. La experiencia con los niños y los adultos muestra que frecuentemente pueden realizar la forma básica de manera correcta, pero en cuanto se varía una parte del movimiento aparecen problemas con el ritmo del movimiento. Las fases de entrenamiento en las que los jugadores tienen que efectuar diferentes movimientos de piernas y de brazos según un ritmo que se les ha impuesto exigen una gran capacidad de coordinación análogas a las de un partido de fútbol. Por eso el entrenador debería incluir los Jumping Jacky, de manera dosificada y después de fases intensivas de entrenamiento introducir ejercicios de relajación, ejercicios sencillos con balón o fases de relajación. Para mantener la carga de las articulaciones dentro del mínimo posible, las puntas de los pies deberían apuntar ligeramente hacia fuera y las rodillas no se deberían llevar más allá de las puntas de los pies (Duchimasa et al., 2018).

4.12. Entrenamiento técnico orientado a la coordinación

El entrenamiento de técnica con condiciones variablemente encuadradas enseña, en gran medida, la coordinación específica del fútbol. En el punto clave del ejercicio se sitúa el entrenamiento de equilibrio para futbolistas y la mejora del sentido del balón a la hora de pasar, de recibir el balón, al avance con el balón, así como los balones de cabeza (López, 2019).

4.12.1. Equilibrio y dominio corporal

Tras los saltos, los giros y los masivos efectos de trastorno causados por las acciones del adversario (golpes, empujones, presiones, desplazamientos) un futbolista debe recuperar rápidamente su equilibrio. Este equilibrio (tanto central como dinámico) supone el aspecto clave en el juego del fútbol, ya que, muchas veces, el éxito de una acción depende, en el fútbol y no en última instancia, de la postura corporal correcta y de la posición adecuada del balón. Esto se demuestra claramente, por ejemplo, en los tiros a puerta, que el jugador debe finalizar con éxito tras un salto o un giro. Esto es sólo posible cuando el jugador puede llevar su cuerpo, de una manera rápida, a la posición deseada y necesaria. En ello puede ser importante eludir el trastorno que supone un jugador adversario, hacer frente a esa limitación y compensarla del modo más rápido posible. A menudo ocurre que un futbolista, a causa de la acción de un jugador contrario más sagaz y que emplea su propio cuerpo, pierde el equilibrio o es molestado a la hora del control de la pelota. La acción adversaria persigue con frecuencia que el jugador no pueda realizar con tranquilidad la jugada propuesta. Sin

embargo, un buen jugador formado puede actuar perfectamente a pesar de la perturbación de su equilibrio y concluir su acción de juego con éxito. Para estas perturbadoras acciones contrarias, muchas veces masivas, el jugador debería experimentar el entrenamiento junto con técnicas, de modo que pueda “aguantar” su acción en el juego. Los jugadores experimentados están en situación, a través de movimientos de compensación, de eludir las perturbaciones que se abaten sobre ellos, y, de ese modo, no perder el equilibrio (López, 2019).

4.12.2. Perturbaciones

En el entrenamiento de técnica con contenido coordinativo se practican las técnicas que ya se dominan con el conocimiento de las perturbaciones que se producen (presión, desplazamientos, empujones). El jugador debe aprender a corregir constantemente su postura corporal para impedir que se agrave la acción perturbadora y para proteger su equilibrio. Sin embargo, al jugador que actúa de esta forma perturbadora le debe quedar claro que su comportamiento sólo puede servir para el éxito de aprendizaje de su adversario y el único que lo puede impedir es el árbitro (López, 2019).

4.12.3. Dominio del balón

Los ejercicios de hacer malabarismos de todo tipo mejoran el dominio de balón del jugador. Hasta los principiantes están en situación de realizar malabarismos con el balón de un modo seguro y, pasado algún tiempo, de desarrollar un magnífico dominio del balón (López, 2019).

4.12.3.1. Ejercicio de dominio de balón

4.12.3.1.1. Regates con dos balones

El jugador debe elevar lo que sea necesario la velocidad del regate hasta que llegue a una zona límite, en la que se solicita más que nunca su atención (López, 2019).

4.12.3.1.2. Manejo del balón y lanzar hacia arriba un segundo balón

Un jugador conduce el balón con los pies y, simultáneamente, va elevando un segundo balón llevando un ritmo (López, 2019).

4.12.3.1.3. Botar con los pies

El jugador mantiene el balón en movimiento haciéndolo botar con la suela del pie (o con la punta de este). En cada movimiento de bote va cambiando el pie (López, 2019).

4.12.3.1.4. Lanzar hacia arriba un balón y enviarle a un compañero un balón adicional

Los jugadores tienen la misión de lanzar hacia arriba un balón, mientras que un segundo balón, adicionalmente, se va lanzando con el compañero. Deben coordinar un movimiento medido del balón hacia arriba con un movimiento guiado hacia delante. En ello hay que tener en cuenta que los lanzamientos hacia arriba y hacia delante deben ser efectuados tanto hacia la derecha como hacia la izquierda (López, 2019).

4.13. BallKoRobics. Entrenamiento de la coordinación con balón y música

BallKoRobics, es un entrenamiento de coordinación con balón en el que se enlazan elementos del campo del aeróbic con movimientos típicos del deporte. Esto mejora las capacidades coordinativas (por ejemplo, el juego en común de brazos y piernas), la resistencia, la fuerza (sobre todo en la musculatura de las piernas) y la persistencia de fuerza, así como la habilidad. Un manejo elegante y suave del balón y una capacidad de movimiento económica y estética tienen su origen sobre todo en la infancia. De esto forma parte un magnífico sentido del ritmo y del balón, y de ese modo se desarrolla la diferencia entre “jugar al fútbol” y “trabajar el fútbol”. Esto significa, asimismo: Los niños deben también desarrollar o mejorar, lo más temprano posible, un sentido del ritmo y de los movimientos en el campo del entrenamiento de coordinación.

BallKoRobics utiliza la fascinación de la música y la reúne con las técnicas del fútbol y con ejercicios para el desarrollo de aquellos aspectos parciales que son importantes para un entrenamiento de la condición física, que tiene una gran importancia para el futbolista. BallKoRobics no es únicamente una forma de entrenamiento para la mejora de las capacidades coordinativas, sino que es especialmente apropiada para un entrenamiento de coordinación en todos los escalones de rendimiento y edad (Ribera, 2015).

4.14. Juegos lúdicos y dinámicos para evaluar la coordinación en niños de 6 a 8 años

4.14.1. *La olla loca*

Esta actividad dinámica consiste en formar círculos de ocho niños cogidos de las manos para correr en el juego la olla loca, en donde desarrollaran la velocidad y la motricidad gruesa.

Proceso

- 1.- Formar grupos de 8 niños.
- 2.- Los grupos forman círculos cogiéndose de las manos y corren.
- 3.- Otro niño corre por fuera del círculo esperando que el docente diga el nombre de algún integrante del grupo.
- 4.- El niño que corre por fuera intentará topar al niño que nombro la maestra.
- 5.- El grupo de niños correrán para que el niño que corre por fuera no logre su objetivo

Reglas

No prolongar mucho la persecución más de 1 minuto, si el docente ve que no va a llegar, puede cambiar el nombre del niño que esté en el círculo para ayudar al de fuera y ver la reacción de los del círculo. Si un jugador no consigue el objetivo se cambia por un compañero del círculo y se le da un punto negativo, si consigue el objetivo consigue un punto positivo.

Evaluación

La ejecución de carreras de velocidad en un círculo determinado al realizar el juego de la olla loca ayuda a mejorar su velocidad y motricidad gruesa.

4.14.2. *Salta, salta*

En este juego se debe formar tres filas de niños y cantar a ritmo de la canción, con diferentes acciones de saltos, giros y palmadas para mejorar la potencia, velocidad y la motricidad gruesa

Proceso

1. Formar tres filas de niños, una delante de la otra.
2. Se comenzará a cantar la canción.
3. La primera acción que se encuentra en la primera parte de la canción, indica que los alumnos de la primera fila deben dar un salto hacia delante, intentando hacer el máximo ruido al caer con los pies.

Canción

Que salte que salte, la fila de delante que se agachen los demás, y que salten hacia atrás. Que sí, que no que aplaudan un montón, con alegría y emoción. Que se giren los del medio, con gran ilusión. Gritando y palmeando, se acaba la canción.

Evaluación

Realizar movimientos con saltos, giros y palmadas en el juego salta, salta de manera individual y en grupo desarrollando su potencia, velocidad y motricidad gruesa.

4.14.3. Carrera de sacos

Desarrollar movimientos de brazos y piernas saltando varias distancias en la ejecución del juego carreras de sacos para el desarrollo de la coordinación.

Proceso

1. Formar dos equipos de niños.
2. Los niños se colocarán en filas de 4 o 5 estudiantes para correr una distancia determinada.
3. Luego se colocan los pies dentro del saco.
4. El docente pita y los niños realizaran los saltos hasta llegar a la línea final.

Evaluación

Coordinar movimientos de brazos y piernas para saltar en la ejecución del juego carreras de sacos desarrollando su motricidad gruesa.

4.14.4. La estatua

En esta actividad se realizan movimientos de diferentes animales ejecutando varias posturas del cuerpo en el juego la estatua para desarrollar las habilidades motrices.

Proceso

1. El docente da las indicaciones a los niños.
2. A cada niño el docente les dirá un nombre de un animal.
3. Los niños se desplazan por todo el patio imitando a un animal.
4. Luego se colocan los diferentes materiales como: bancos, ladrillos de colores y colchonetas, cuando el docente diga “estatua se deben subir” de la forma que diga el profesor, apoyando una pierna, de puntillas, con los dos pies apoyados, apoyando el glúteo.
5. Realizar varias veces

Evaluación

Ejecutar movimientos para imitar a diferentes animales en el juego motriz la estatua desarrollando diferentes posturas corporales y sus habilidades motrices.

4.14.5. Banda de ladrones

Realizar correctamente carreras de velocidad de relevos en el juego banda de ladrones con banderines para desarrollar la motricidad gruesa.

Procesos

1. El docente da las indicaciones a los niños.
2. Formar equipos de acuerdo con el número de niños.
3. Los equipos se disponen en línea mirando hacia un punto central y colocan el banderín delante del primero.

4. A la señal, empieza una carrera de relevos, sale el primero niño, que pasa entre todos los equipos y sus respectivos conos y da una vuelta completa.
5. Al llegar a su equipo pasará el relevo al segundo, y así hasta que todos corran.
6. Gana el equipo que termine primero.

Evaluación

Ejecutar carreras de relevos en el juego motriz banda de ladrones desarrollando la velocidad, los sentidos y la motricidad gruesa

4.14.6. Carrera de piñas

Correr en grupo y cogidos de las manos hacia un punto determinado mediante el juego carrera de piñas para mejorar la coordinación.

Proceso

1. El docente les indica a los niños a formarse grupos de 5 a 6 estudiantes de acuerdo con el número.
2. Cada grupo sentado en círculo, cogidos de las manos.
3. A la señal, corren sin soltarse hasta un punto, dan la vuelta y se sientan en el lugar de salida.

Evaluación

Reaccionar y correr en grupo cogidos de las manos hacia un punto determinado mediante el juego carrera de piñas para desarrollar su motricidad gruesa.

5. Marco Conceptual

5.1. Fútbol

Según, (Morales y Guzmán, 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”.

5.2. Gesto técnico

Según, Paredes (2014), se define como gesto técnico, la acción que realiza un jugador, con o sin balón, durante el transcurso de un partido.

5.3. Técnica

Según, Baytelman (2002), la técnica es aquella que está escrita y probada, pero no es posible aprender nada de ella, absolutamente nada sino a través de un entrenamiento intenso en su utilización.

5.4. Táctica

Según, Hernández (2019), Hernández (2019), se entiende la táctica en fútbol como la suma del saber combinar conceptos o principios ofensivos y defensivos agrupados de forma individual o colectiva.

5.5. Fuerza

Según, Gómez (2015), se define como la capacidad tanto física como psicológica que tiene el organismo para superar una carga externa de intensidad variable que se produce en periodos cortos de tiempo, permitiendo al futbolista un nivel óptimo de rendimiento en la ejecución de la acción.

5.6. Resistencia

Según, ACADEF (2021), la resistencia en el fútbol es una capacidad que permite a los jugadores soportar altas intensidades tanto físicas como psicológicas. Y a sea que esté disputando un partido o un entrenamiento.

5.6.1. Resistencia aeróbica

Según, Almeida (2018) cuando el oxígeno que llega a los músculos es suficiente para realizar el ejercicio. Este tipo de resistencia nos va a permitir realizar y mantener un esfuerzo

de baja o media intensidad durante mucho tiempo. Ejemplos: ciclismo en carretera, 1.500 metros natación, carreras largas de atletismo, esquí de fondo.

5.6.2. Resistencia anaeróbica

Según, Almeida (2018) cuando el oxígeno que llega a los músculos no es suficiente. Nos va a permitir mantener un esfuerzo de alta o muy alta intensidad en ausencia de oxígeno, lo que provoca un agotamiento muy rápido y, por tanto, una duración corta del ejercicio. Ejemplos: carreras cortas de atletismo, deportes de combate.

5.7. Equilibrio

Según, Rojas et al (2020) el equilibrio es un elemento básico del funcionamiento perceptivo-motor y lo definen como la capacidad de controlar su propio cuerpo en el espacio y poder recuperar la postura tras un factor desequilibrante.

5.8. Flexibilidad

Según, Almeida (2018) es la capacidad de realizar movimientos con la máxima amplitud, con facilidad y soltura. Está condicionada por dos componentes: la movilidad articular (es la posibilidad de movimiento que tiene una articulación) y la elasticidad muscular (es la capacidad que tienen los músculos para estirarse y volver a continuación a su forma original). Trabajamos la flexibilidad, por ejemplo, cuando realizamos estiramientos en el calentamiento. Hay deportes donde la flexibilidad es fundamental, como la gimnasia rítmica.

5.8.1. Dinámica

Según, Almeida (2018) ejercicios que impliquen movimiento de los segmentos corporales y de las articulaciones. Por ejemplo, los ejercicios que podemos realizar en un calentamiento en la fase de “Movilidad articular”.

5.8.2. Estática

Según, Almeida (2018) consiste en adoptar, de forma lenta y progresiva, una posición determinada estirando el músculo y manteniendo esa posición varios segundos. Esta flexibilidad estática podemos alcanzarla con ejercicios individuales (método activo) o con

ejercicios por pareja (método pasivo). Por parejas, es más fácil alcanzar mayores niveles de flexibilidad.

6. Marco Institucional

6.1. Antecedentes históricos

La escuela Luis Napoleón Dillón tiene acuerdo de creación el 14 de julio de 1955.

El padre José Manuel Rodríguez persona carismática que buscaba el bien de la comunidad gestionó la creación de la escuela fiscal de niñas José Manuel Rodríguez, en el año 1955 pero, había la urgente necesidad de crear otra escuela por lo que se crea la escuela para varones con el nombre de Luis Napoleón Dillón. Estos dos planteles educativos estaban funcionando en un mismo espacio físico delimitado por un canalillo que prohibía la mezcla de niños y niñas.

No se conoce exactamente la fecha en que se fusionan estos dos planteles educativos quedando con el nombre de Escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón”. La carencia de documentos hace que no se conozca con exactitud de su fundación.

La Escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillon”, es una institución educativa que ha tenido siempre como objetivo principal formar al estudiante en forma integral, es decir preparándolo para la vida, formándose en un ente positivo para la sociedad; por ello la autoridad ha estado empeñada en mantener un ambiente propicio para el desarrollo de valores y relaciones humanas saludables.

6.2. Identidad Institucional

6.2.1. Misión

Somos una institución educativa inclusiva que formamos estudiantes críticos, reflexivos, autónomos y constructores de sus propios conocimientos, para que puedan desenvolverse en la vida, a través de una educación de valores utilizando métodos, técnicas adecuadas a nuestra realidad, y lograr un nivel excelencia educativa.

6.2.2. Visión

La Escuela “Luis Napoleón Dillón” enfoca a futuro formar estudiantes con una educación integral, práctica, académica, creativa, democrática, solidaria, justa e inclusiva, capaz de alcanzar niveles de excelencias educativa para entregar estudiantes íntegramente formados en un ambiente acogedor, adecuado y propicio para transformar y construir una sociedad mejor.

6.3. Valores

- Respeto
- Puntualidad
- Equidad
- Libertad

6.4. Ideario

- Incentivar a padres de familia que sean partícipes activos en el aprendizaje de los niños.
- Fomentar la formación académica de los educadores para así tener una institución con maestros, maestras de calidad académica.
- Los niños necesitan ser tratados con afecto, igualdad, equidad de género.
- Queremos padres de familia, estudiantes y maestros, comprometidos a participar en todo lo que la Institución lo amerite.
- Que haya maestros comprometidos, responsables, motivadores con nuevas metodologías de aprendizaje y que impartan sus clases en un ambiente participativo y armónico.
- Padres de familia y maestros queremos entregar a la sociedad personas capaces de desenvolverse en la sociedad.

- Comprometer a padres de familia a ser incluyentes con los niños y niñas con capacidades diferentes y ser tratados con igualdad y respeto.
- Concienciar con talleres, charlas demostrativas a padres de familia niños, niñas, maestros sobre la importancia de la nutrición saludable de nuestros hijos.
- Que todos los espacios recreativos sean compartidos por actores de la institución educativa.

6.5. Marco Legal

La Constitución de la República del Ecuador (2008), en su artículo 26 estipula que la educación es derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber inexcusable del Estado y, en su artículo 344 reconoce por primera vez en el país a la Educación Inicial como parte del sistema educativo nacional.

- Además, la Carta Magna indica que el Sistema Nacional de Educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades, según lo estipulado en el segundo inciso del artículo 343. En este contexto, se reconoce el derecho de las personas de aprender en su propia lengua y ámbito cultural según se determina en el artículo 29.

- El Plan Nacional para el Buen Vivir 2013 - 2017, plantea las “políticas de la primera infancia para el desarrollo integral como una prioridad de la política pública [...] El desafío actual es fortalecer la estrategia de desarrollo integral de la primera infancia, tanto en el cuidado prenatal como en el desarrollo temprano (hasta los 36 meses de edad) y en la educación inicial (entre 3 y 4 años de edad), que son las etapas que condicionan el desarrollo futuro de la persona”.

- La Estrategia Nacional Intersectorial de Primera Infancia, considera como objetivo consolidar un modelo integral e intersectorial de atención a la primera infancia con enfoque territorial, intercultural y de género, para asegurar el acceso, cobertura y calidad de los servicios, promoviendo la corresponsabilidad de la familia y comunidad. Para el cumplimiento de este objetivo se plantean varios ejes, el referido a Calidad de los Servicios evidencia al currículo como un elemento importante, por lo que, el Ministerio de Educación, como miembro del Comité Intersectorial de la Primera Infancia, aporta al cumplimiento del

objetivo de la Estrategia Nacional Intersectorial, con la formulación del Currículo Nacional de Educación Inicial que busca lograr una educación de calidad.

- La Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) garantiza el derecho a la educación y determina los principios y fines generales que orientan la educación ecuatoriana en el marco del Buen Vivir, la interculturalidad y la plurinacionalidad. En este contexto el Ministerio de Educación, consciente de su responsabilidad, asume el compromiso de elaborar el Currículo de Educación Inicial, de conformidad a lo que se determina en el artículo 22, literal c) que indica que la Autoridad Educativa Nacional formulará e implementará el currículo nacional obligatorio en todos los niveles y modalidades.

- De la misma forma, en el artículo 40 de la LOEI se define al nivel de Educación Inicial como el proceso de “acompañamiento al desarrollo integral que considera los aspectos cognitivo, afectivo, psicomotriz, social, de identidad, autonomía y pertenencia a la comunidad y región de los niños y niñas desde los tres años hasta los cinco años de edad, garantiza y respeta sus derechos, diversidad cultural y lingüística, ritmo propio de crecimiento y aprendizaje, y potencia sus capacidades, habilidades y destrezas[...]. La Educación de los niños y niñas desde su nacimiento hasta los tres años de edad es responsabilidad principal de la familia, sin perjuicio de que esta decida optar por diversas modalidades debidamente certificadas por la Autoridad Educativa Nacional”.

- El Reglamento General de la LOEI en su Capítulo tercero, en el artículo 27, determina que el nivel de Educación Inicial consta de dos subniveles: Inicial 1 que comprende a infantes de hasta tres años de edad; e Inicial 2 que comprende a infantes de tres a cinco años de edad, lo que permite que en el diseño curricular se expliciten aprendizajes según las características de los niños en cada uno de los subniveles, considerando las diversidades lingüísticas y culturales.

- El Código de la Niñez y Adolescencia (2003) establece en el artículo 37 numeral 4 que el estado debe garantizar el acceso efectivo a la educación inicial de cero a cinco años, para lo cual se desarrollan programas y proyectos flexibles y abiertos, adecuados a las necesidades culturales de los educandos.

6.6. Diagnóstico situacional (técnica FODA)

6.6.1. Fortalezas

- Aulas adecuadas
- Mobiliario apropiado
- Material didáctica diverso y adecuado a las necesidades

6.6.2. Oportunidades

- Amplios espacios para realizar actividades al aire libre expresión corporal.
- Juegos adecuados para la edad
- Contar con espacio para distribución de rincones.

6.6.3. Debilidades

- Escasos recursos para el trabajo
- Escaso mobiliario para el uso individual del niño.
- Poco presupuesto

6.6.4. Amenazas

- Pocos juegos infantiles para el número de niños.
- Cercanía de una quebrada sin muro.
- Lava manos y baterías sanitarias no apropiadas para los niños pequeños.

6.7. Políticas Institucionales

- Insertar a la institución en todos los ámbitos de la reforma Curricular.

- Considerar que la comunidad educativa debe manejarse en un ambiente libre y Democrático.
- Elaborar planes de estímulos al desempeño, creatividad de la Comunidad educativa.
- Práctica permanente de valores
- Desarrollar relaciones horizontales dentro del ambiente escolar.
- Uso adecuado de las instalaciones educativas.
- Conservar la buena presentación de uniformes en los docentes con la finalidad de mantener una óptima imagen institucional.

Capítulo II – Metodología de la Sistematización

7. Marco Metodológico

7.1. Metodología de la Investigación

Las metodologías que se van a utilizar en esta experiencia sistematizadora será el enfoque cuantitativo, porque es necesario utilizar estadísticas y operaciones matemáticas para poder tener un valor numérico en base a los datos que se recogen en la encuesta. Además, se utilizará el enfoque cualitativo ya que se evaluarán las cualidades físicas y motrices en base a la coordinación, en el rendimiento de los ejercicios futbolísticos aplicados a los niños de 6 a 8 años de la Escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón”.

7.2. Tipo de investigación

7.2.1. Investigación exploratoria

La investigación exploratoria es aquella que no pretende dar explicaciones respecto del objeto de estudio, sino recopilar información, identificar antecedentes generales, ubicar aspectos relevantes, como tendencias y relaciones potenciales entre variables que habrán de examinarse a profundidad en futuras investigaciones (Bernal, 2018).

Esta investigación es de tipo exploratoria, permitiendo fundamentar la problemática mediante la revisión de sitios webs, bibliografías, revistas indexadas que han motivado a la

búsqueda de la importancia del desarrollo en la coordinación de los niños de 6 a 8 años de la Escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón” y que métodos y ejercicios son los más adecuados para dosificarlos y aplicarlos para el desarrollo de la coordinación y mejorar el dominio óculo pedal.

7.2.2. Investigación descriptiva

La investigación descriptiva es aquella se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando. Además, es el tipo de investigación que tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utiliza criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes (Guevara et al. 2020).

Mediante este tipo de investigación permite describir cada una de las causas y los efectos que han provocado en referencia a los ejercicios de coordinación y su importancia de las habilidades motrices en niños de 6 a 8 años de la Escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón”.

7.3. Población y muestra

La población de este estudio está conformada por sesenta y seis niños de edades de seis a ocho años de la Escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón”. La muestra será considerar la misma cantidad de la población para la recolección de la información.

8. Resultados de la experiencia a sistematizar

La experiencia a sistematizar es la coordinación orientada al fútbol de niños de 6 a 8 años de la Escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón”, a través de ejercicios dinámicos para obtener unos resultados de acorde a la coordinación.

Es importante conocer el nivel que se encuentra los niños y niñas en sus capacidades coordinativas porque, esto brinda información adecuada para el desarrollo del proyecto. Estas capacidades coordinativas son la base primordial en la formación de nuevas actividades motoras. La práctica de fútbol mediante ejercicios va a permitir una mejora de estas capacidades coordinativas como dominar y dirigir el balón (Aguilar, 2021).

Esta experiencia sistematizadora se ejecutó en la Escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón”, desde el mes de julio a agosto del 2022 en donde participaron niños de 6 a 8 años. Estos niños estuvieron sujetos a una planificación de ejercicios de coordinación de acorde a su edad se pretendía que, con los ejercicios planteados, visualizar como esta su coordinación y a su vez tratar de ayudar a mejorarla.

9. Plan de sistematización

Se realizó esta sistematización para garantizar una buena coordinación en niños de 6 a 8 años, y a su vez tener un buen gesto en las habilidades motrices. La coordinación orientada al fútbol es parte fundamental de este trabajo, ya que los ejercicios coordinativos tanto lúdicos y dinámicos, posibilita que los niños adquieran conciencia de sus vivencias corporales, descubran el mundo a través del movimiento de los sentidos y el juego, controlen, coordinen y diferencien las partes del cuerpo en el tiempo y el espacio.

Hay que tomar en cuenta que seguir una guía didáctica de actividades lúdicas orientadas al fútbol ayuda a determinar el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños, y a su vez mejorar sus condiciones deportivas y estilo de vida. Potenciar las habilidades motrices básicas en el fútbol es esencial para la adquisición de nuevos patrones motrices específicos del deporte, donde el entrenamiento de la coordinación motriz puede perfeccionar la competencia del futbolista de iniciación.

Para que la información este ordenada y clasificada correctamente, es necesario la búsqueda de fuentes confiables y estas publicaciones no deberían tener menos de 5 años desde la fecha actual. Además, se podría hacer un registro fuentes bibliográficas para así comparar la información y saber cuál es la más relevante para utilizar en la sistematización.

10. Materiales y métodos

10.1. Técnica de Investigación

10.1.1. Encuesta

La siguiente encuesta es de carácter investigativo, y pretende recolectar información sobre la importancia de la coordinación orientada al fútbol en niños de 6 a 8 años de la Escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón”.

Preguntas de la encuesta

1. ¿Te gusta el fútbol?

SI No

2. ¿Cuánto sabes de fútbol?

Mucho Poco Nada

3. ¿Sabes que es coordinación?

SI No

4. ¿Crees que la coordinación puede ser evaluada con ejercicios de fútbol?

SI No

5. ¿Te gustaría aprender una mejor coordinación a través del fútbol?

SI No

6. El calentamiento de fútbol se basa en los ejercicios de extremidades superiores e inferiores, ¿piensas tú que estos ayudan a tener una mejor coordinación?

SI No

7. ¿Qué tan importante es tener una buena coordinación en el futbol?

Mucho Poco Nada

8. ¿Opinas que los ejercicios con el balón deben ser practicados en niños de 6 a 8 años?

SI No

11. Principales hallazgos

El cronograma de actividades que se ejecutó en el plan de sistematización se detalla a continuación.

Tabla 1. Cronograma de actividades realizadas

FECH AS	ACTIVID AD	PARTICIPAN TES	OBSERVACIO NES
23 /07/ 2022	Presentación de los niños, se dan indicaciones y se definen las reglas para el cumplimiento de las actividades	Niños de 6 a 8 años de la escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón”	Trabajo con niños de 6 a 8 años / lunes a viernes
25 al 30/7/2022	Todas las actividad desarrolladas benefician a los niños en la motricidad, movilidad, física y emocional / Bienvenida / Presentación / Indicaciones / Calentamiento / Acciones técnicas de conducción, dominando el gesto técnico, la integración de		

	<p>grupo, orientación, movilidad, multilateralidad, velocidad de reacción y ritmo / Ejecución de acciones técnicas aplicadas al juego, robo del balón, perfiles, fintas, engaños, cobertura del balón, regate / Introducción técnica de conducción dentro de un juego simplificado, dominando la vista periférica y cambios de dirección en la conducción del balón / Estiramiento / Despedida.</p>		
<p>01 al 06 /8/2022</p>	<p>Saludo / Indicaciones / Calentamiento / Dominio de balón / Desarrollo de acciones técnicas del golpeo utilizando los</p>		

	gestos técnicos / Conducción y golpeo aplicados al gesto técnico / Introducción técnica de conducción de balón / Estiramiento / Despedida.		
08 al 13/8/2022	Saludo / Indicaciones / Calentamiento / Realización de las acciones técnicas de golpeo de balón dominando el gesto técnico / Integración en grupo / Orientación, movilidad, multilateralidad, velocidad de reacción y ritmo / Ejecución de las acciones técnicas de golpeo que le permitirán el mejoramiento del gesto técnico al momento de golpear el balón /		

	Estiramiento / Despedida.		
15 al 20/8/2022	Saludos / Indicaciones / Calentamiento / Gestos técnicos y desplazamientos con el balón/ Actividad lúdica de fútbol en forma de cangrejo / Realización de un circuito interactivo en forma de cuadrado donde se trabaja la coordinación, multilateralidad, gestos técnicos en golpeo y conducción de balón / Estiramiento / Despedida.		
22 al 27/8/2022	Saludos / Indicaciones / Calentamiento/ Realización de las acciones técnicas de golpeo y movilidad con el balón /		

	<p>Desplazamiento a velocidad con vista periférica / Desarrollo de las acciones técnicas aplicadas al juego de conjunto, utilizando a la posesión del balón, tránsito de balón, cambio de juego, superioridad numérica, recuperación del balón y definición / Ejecución del enfrentamiento, para trabajar aspectos ofensivos y defensivos terminando con tiro a gol / Estiramiento / Despedida.</p>		
22	<p>27/8/20 Clausura del proyecto / Juegos creativos / Agradecimiento y despedida.</p>		

Capítulo III - Práctica mejorada o de intervención

12. Análisis de los resultados

La encuesta se realizó a 66 estudiantes de 6 a 8 años de la escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón.” Los resultados que se obtuvieron de esa encuesta se detallan a continuación.

En la pregunta 1, de los 66 estudiantes que equivale al 100% tenemos que, 53 estudiantes que equivale al 80% de los infantes les gusta el fútbol y 13 infantes que equivale al 20% no les gusta el fútbol.



Ilustración 1. Pregunta 1 de la encuesta

En la pregunta 2, de los 66 estudiantes que equivale al 100% tenemos que, 32 estudiantes que equivale al 48% de los infantes saben mucho de fútbol, los 29 estudiantes que pertenece al 44% saben poco de fútbol y 5 infantes que equivale al 8% no saben nada de fútbol.



Ilustración 2. Pregunta 2 de la encuesta

En la pregunta 3, de los 66 estudiantes que equivale al 100% tenemos que, 43 estudiantes que equivale al 65% de los infantes saben que es coordinación y 23 infantes que equivale al 35% no saben que es coordinación.



Ilustración 3. Pregunta 3 de la encuesta

En la pregunta 4, de los 66 estudiantes que equivale al 100% tenemos que, 48 estudiantes que equivale al 73% de los infantes creen que la coordinación puede ser evaluada con los ejercicios de fútbol y 18 infantes que equivale al 27% no creen que coordinación puede ser evaluada con los ejercicios de fútbol.



Ilustración 4. Pregunta 4 de la encuesta

En la pregunta 5, de los 66 estudiantes que equivale al 100% tenemos que, 48 estudiantes que equivale al 74% de los infantes les gustaría aprender una mejor coordinación a través del fútbol y 17 infantes que equivale al 26% no les gustaría aprender una mejor coordinación a través del fútbol.

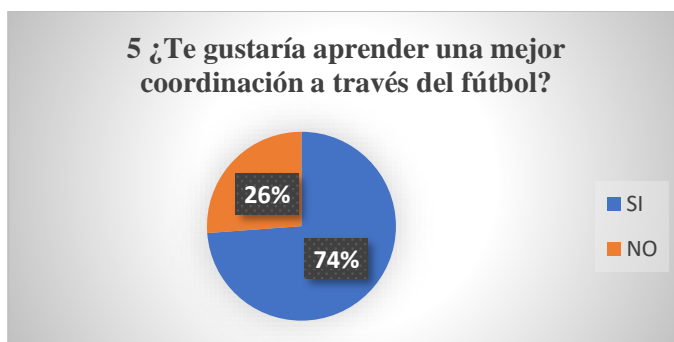


Ilustración 5. Pregunta 5 de la encuesta

En la pregunta 6, de los 66 estudiantes que equivale al 100% tenemos que, 45 estudiantes que equivale al 68% de los infantes están de acuerdo que el calentamiento de fútbol se basa en los ejercicios de extremidades superiores e inferiores y 21 infantes que equivale al 32% no están de acuerdo que el calentamiento de fútbol se basa en los ejercicios de extremidades superiores e inferiores.

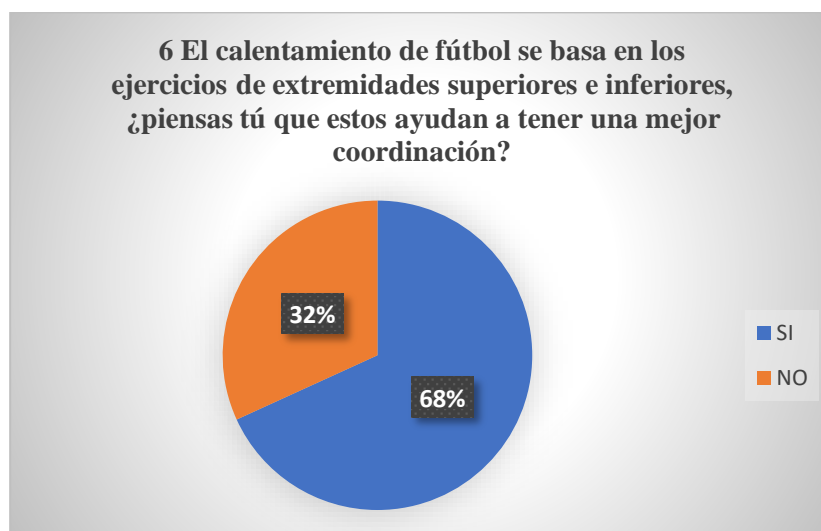


Ilustración 6. Pregunta 6 de la encuesta

En la pregunta 7, de los 66 estudiantes que equivale al 100% tenemos que, 37 estudiantes que equivale al 56% de los infantes piensan que es muy importante tener una buena coordinación en el fútbol, los 21 estudiantes que pertenece al 32% piensan que es poco importante tener una buena coordinación en el fútbol y 8 infantes que

equivale al 12% creen que es nada importante tener una buena coordinación en el fútbol.



Ilustración 7. Pregunta 7 de la encuesta

En la pregunta 8 el 70% de los infantes les gusta el ejercicio con el balón

En la pregunta 8, de los 66 estudiantes que equivale al 100% tenemos que, 46 estudiantes que equivale al 70% de los infantes opinan que los ejercicios con el balón deben ser practicados en niños de 6 a 8 años y 20 infantes que equivale al 30% no opinan que los ejercicios con el balón deben ser practicados en niños de 6 a 8 años.

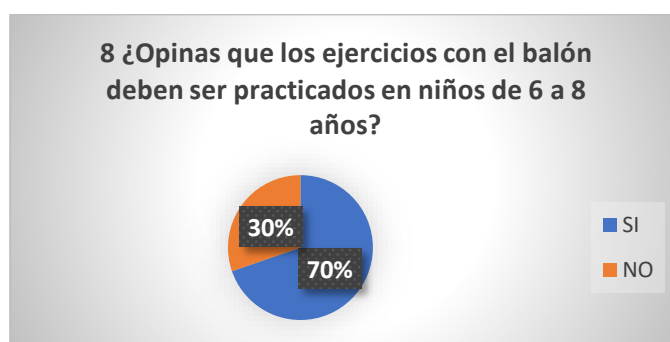


Ilustración 8. Pregunta 8 de la encuesta

13. Conclusiones

- La coordinación ayuda a mejorar el dominio del balón de fútbol a través de juegos, ejercicios y dinámicas que les servirá a los niños de 6 a 8 años a tener un mejor desenvolvimiento en el campo de juego.
- La coordinación es de vital importancia ya que se refiere a la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado de cada uno de los niños.
- La práctica de la coordinación constituye la base para el fortalecimiento de las habilidades motrices en el proceso de desarrollo de los niños.
- Luego de haber aplicado la experiencia sistematizadora el niño va adquiriendo y mejorando el gesto deportivo y cualidades conminativas mediante técnicas y estrategias que ayuden a su rendimiento óptimo.
- Mediante los análisis de los resultados de la coordinación orientada al fútbol se pudo identificar que algunos niños no conocen sobre el tema de coordinación.
- La coordinación ayuda a incrementar la poca técnica que tiene los niños de 6 a 8 años de la escuela Fiscal Mixta “Luis Napoleón Dillón” son ejercicios básicos para poder ejecutarlos.

14. Recomendaciones

- Se debería incentivar a los niños que practiquen los ejercicios de coordinación en la hora de Educación Física.
- Se deberían capacitar a los docentes de aula para que sepan emplear ejercicios de coordinación en niños.
- Se debería comprometer la escuela Fiscal “Luis Napoleón Dillón” con este proyecto para darle el apoyo y seguimiento necesario.
- Se debería elaborar y crear nuevas estrategias para trabajar la coordinación en los niños
- Se debería seguir trabajando en el tema planteado con las generaciones futuras en la institución.
- Se debería motivar en el entrenamiento diario al niño para que se adapte a la coordinación y mejorar el rendimiento de las actividades básicas.

15. Referencias bibliográficas

- ACADEF. (2021, agosto 18). Trabajar la resistencia en el fútbol con o sin balón. [Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6741>
- Aguilar, E., Rodríguez, J. (2021). Importancia de la práctica de fútbol para el desarrollo de las capacidades coordinativas. *Ciencias de la educación*, (1) 1, 1-8.
- Baytelman, A. (2002). Capacitación como fútbol. *Revista Sistemas Judiciales*, (1), 23-28.
- Bernal, C. (2018). Fundamentos de investigación. México: Pearson Educación.
- Bolívar, H.M., Cardona, K.I., Naranjo, J.C., y Rodríguez, J. D. (2018). Efectos de un programa de entrenamiento para el mejoramiento de la condición física en niños futbolistas. *Impetus*, 10(1), 11-22. <https://doi.org/10.22579/20114680.161>
- Calderón León, L. Y., Sanabria Arguello, Y. D., & Ortiz, U. M. (2020). Efectos de un programa de ejercicios coordinativos sobre los fundamentos básicos del fútbol. *Viref Revista de Educación Física, Instituto Universitario de Educación Física y Deporte, Universidad de Antioquia*, 138-148.
- Carbo, G.B., Vélez, W.R., Cañizares, R.A., y Echeverría, C.A. (2019). Perfeccionamiento en la técnica de conducción, golpeo y recepción en futbolistas de iniciación. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(251), 42-61. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1243>
- Carrillo, C; Quintanilla, L. (2021). Influencia de las capacidades coordinativas en el gesto técnico del fútbol en jugadores Sub-10. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(281), 12-19. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i281.3171>
- Castelo, J. (2019). *Tratado general de fútbol: guía práctica de ejercicios de entrenamiento*. Editorial Paidotribo.
- Cordero Rojas, Yoanby, Cuesta Martínez, Luis Alberto, Torres Peguero, Martin, & Labrador Labrador, Gregorio. (2020). El desarrollo de la capacidad coordinativa equilibrio en atletas de lucha greco, categorías iniciales. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3), 577-594. Epub 15 de septiembre de 2020. Recuperado en 14 de enero de 2023, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199624522020000300577&lng=es&tlng=es.

Corsino, P. (1 de 1 de 2020). *Saludmed*. Obtenido de <http://www.saludmed.com/>

Cuadro, E.E., de la Cruz, A.F., Ariza, D.D., Castro, J.C., y Contreras, L.M. (2021). Juegos motores para desarrollar la motricidad gruesa en niños (8-10 años) futbolistas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(277), 47-59. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i277.2519>

Díaz, M. (2018). *Las capacidades coordinativas y las técnicas de fútbol en los estudiantes preuniversitarios*. (Docencia e Investigación Universitaria). Universidad San Martín de Porres, Lima.

Duchimasa, L.A., Calero, S., y Chávez, E. (2018). Ejercicios coordinativos para las técnicas alternas en natación de deportistas de 11 a 12 años de edad. Estudio en el Club Tomebamba de la provincia de Azuay, Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 20(212), 1-14. <https://www.efdeportes.com/efd212/ejercicios-para-las-tecnicas-alternas-en-natacion.htm>

Guevara, G., Verdesoto, A., Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 1(1), 163-173

Gómez, P. (2015). *La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol*. Editorial Mc Sports.

Hernández Martín, L. (2019). *Crea tu Modelo de juego*. España: Editorial Círculo Rojo.

Jiménez, L. (2018). *Valoración de las capacidades físicas condicionales*. Silver.

Jurgen, W. (2019). *Entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Llanga, M. (2016). *El desarrollo de la coordinación en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría 10-12 años de la unidad educativa liceo policial Chimborazo*. [Tesis de post grado, Universidad Nacional de Chimborazo]. <file:///C:/Users/Alex/Downloads/UNACH->

López, D. (2019). *El nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes de las instituciones educativas secundarias de la ciudad de Puno. Puno-Perú*. [Tesis de post grado, Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Ciencias de la Educación, Escuela profesional de Educación Física].

- Martínez, O. (2021). Las capacidades físicas coordinativas en la iniciación del fútbol en la escuela formativa Oswaldo Martínez: [Tesis de post grado, Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, carrera de Cultura Física].
- Massafret M. (2010). *Procesos coordinativos, optimización de la técnica, Apuntes del master profesional en alto rendimiento deportivo de deportes de equipo*. Barcelona.
- Mazón, O., Tocto, J., Llanga, M., Bayas, R., Bayas, J. (2018). El Desarrollo De La Coordinación En Los Fundamentos Técnicos Del Fútbol En La Categoría 10-12 Años. Estudio De Caso: Test De Coordinación En La Escalera. *European Scientific Journal*, 13(23), 206-221.
- Montenegro, O. (2021). Efecto del programa de ejercicios con las figuras M3 sobre la coordinación. *FEADEF*, 4(12), 78-87.
- Montero, F. (2015). El fundamento de la fisiología del ejercicio. *Revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación*, 1 (6), 3-12.
- Morales A. & Guzmán M. (2000). *Diccionario Temático de los Deportes*. Málaga:
- Pachettino, P. (2020). *Teoría del entrenamiento de la coordinación*. Fútbol formativo. Recuperado 14 de Enero de 2023, de <http://www.futbolformativo.com.ar/2011/05/teoria-delentrenamiento-de-la.html?m=1>.
- Paredes, Adolfo. (2014). *El gesto técnico y su incidencia en el rendimiento de fútbol en la categoría sub 14 de la Liga Cantonal Quero*. [Tesis de post grado, Universidad Técnica de
- Perlaza, A., Gutiérrez, M. (2019). Fundamentos teóricos y metodológicos para el desarrollo de la coordinación en la formación de los gestos técnicos en el fútbol de categorías formativas. *Ciencia y Deporte*. 4 (1), 96 – 111.
- Ribera, D. (2015). *Diseño de pruebas motrices coordinativas. Hacia la autoevaluación en educación física*, [Tesis de post grado, Universidad de Lleida].
<https://www.tdx.cat/handle/10803/312825#page=1>
- Schreiner, P. (2002). *Entrenamiento de la coordinación en el fútbol*. Ed:Paidotribo.
- Solana, A.M., y Muñoz, A. (2018). Importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas en la formación de jóvenes futbolistas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y*

Humanidades, SOCIOTAM, 21(2), 121-

142. <https://www.redalyc.org/pdf/654/65423606010.pdf>

Suntaxi Naula, C.H., y Quintanilla Ayala, L.X. (2021). Potenciación de las habilidades motrices básicas en fútbol sub-8 a través de la coordinación motriz. *Educación Física y Deportes*, 26(280), 101-114. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i280.3160>

Tomalá, V. (2018). *Juegos tradicionales como medio del desarrollo de la coordinación óculo - pédica en niños de 9 a 11 años*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil]