



## **Herramientas de evaluación en la preparación técnico - táctico del futbolista categoría 12 años desde la perspectiva del COVID - 19**

Lic. Walter Oswaldo Jácome Tenorio, MSc

Lic. David Job Morales Neira Mg, MSc.

Lic. Johnny Edison Olivo Solís, Esp., MSc

Lic. Manuel de Jesús Rondan Elizalde MSc, PhD

Lic. Luiggi Wladimir León López, MSc

Lic. Ana Belén Cuesta Mora

Dr. Byron Francisco Velastegui Garaicoa, MSc.



Herramientas de evaluación en la preparación  
técnico - táctico del futbolista categoría  
12 años desde la perspectiva del COVID - 19

Herramientas de evaluación en la preparación técnico -  
táctico del futbolista categoría 12 años  
desde la perspectiva del COVID - 19

Lic. Walter Oswaldo Jácome Tenorio, MSc

Lic. David Job Morales Neira Mg, MSc.

Lic. Johnny Edison Olivo Solís, Esp., MSc

Lic. Manuel de Jesús Rondan Elizalde MSc, PhD

Lic. Luiggi Wladimir León López, MSc

Lic. Ana Belén Cuesta Mora

Dr. Byron Francisco Velastegui Garaicoa, MSc.



Lic. Walter Oswaldo Jácome Tenorio, MSc  
Lic. David Job Morales Neira Mg, MSc.  
Lic. Johnny Edison Olivo Solís, Esp., MSc  
Lic. Manuel de Jesús Rondan Elizalde MSc, PhD  
Lic. Luiggi Wladimir León López, MSc  
Lic. Ana Belén Cuesta Mora  
Dr. Byron Francisco Velastegui Garaicoa, MSc.

Herramientas de evaluación en la preparación técnico - táctico del futbolista categoría 12 años desde la perspectiva del COVID - 19

ISBN: 978-9942-603-15-9

Savez editorial

**Título:**

Herramientas de evaluación en la preparación técnico - táctico del futbolista categoría 12 años desde la perspectiva del COVID - 19

Primera Edición: Diciembre 2021

**ISBN: 978-9942-603-15-9**

Obra revisada previamente por la modalidad doble par ciego, en caso de requerir información sobre el proceso comunicarse al correo electrónico [editor@savezeditorial.com](mailto:editor@savezeditorial.com)

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros), sin la previa autorización por escrito del titular de los derechos de autor, bajo las sanciones establecidas por la ley. El contenido de esta publicación puede ser reproducido citando la fuente.

El trabajo publicado expresa exclusivamente la opinión de los autores, de manera que no compromete el pensamiento ni la responsabilidad del Savez editorial

## Índice

Índice .....	2
Prólogo .....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
Recomendaciones de la actividad según la OMS .....	9
Fútbol como tema- contenido del Currículo de Educación Física (2012).....	9
Fútbol como tema - contenido del Currículo de Educación Física (2016).....	11
Breve análisis del Plan Aprendemos Juntos en Casa 2020- 2021 .....	13
Las tendencias del fútbol contemporáneo .....	14
El jugador en vías de formación .....	17
La preparación del futbolista según las etapas de aprendizaje.....	18
Los objetivos del aprendizaje .....	19
La técnica de juego (técnico – táctica) .....	20
Fundamentos técnicos .....	20
La táctica .....	22
El formador de fútbol según FIFA.....	23
Metodología de enseñanza – aprendizaje y entrenamiento deportivo.....	24
Los principales métodos pedagógicos .....	24
Los métodos intuitivos (el método analítico) .....	24
Los métodos sintéticos (el método global) .....	26
La repetición como principio fundamental de aprendizaje .....	27
Enfoque pedagógico del método global -analítico – global.....	27
Planificación y programación del entrenamiento.....	27
Programa de entrenamiento para la etapa de promoción de 6 a 11 años .....	28
“Programación” de las actividades.....	28
Propuesta de metodología de aprovechamiento máximo de instalaciones – trabajo simultáneo .....	28
Entrevista a par académico <<experto en fútbol>> Prof. Sandy Rizzo Ortega .....	29
Test aplicados en el período escolar 2018 – 2019 .....	30
Toma del Índice de Masa Corporal período escolar 2018 -2019.....	30

Test de abdominales crunch en 30" período escolar 2018 -2019 .....	33
Test de 30 metros de velocidad período escolar 2018- 2019.....	35
Test aplicados en el período escolar 2019 -2020 .....	37
Test de abdominales 30 segundos período escolar 2019 -2020 categoría Sub 12 .....	37
Test de 200 metros planos período escolar 2019 -2020.....	40
Test de 20 metros de velocidad período escolar 2019 -2020 .....	42
Test técnico: empeine- dominio del balón hasta la altura de la cadera período escolar 2019 - 2021 .....	45
Test de táctica ofensiva de conservación del balón período escolar 2019 -2021.....	47
Test de táctica defensiva cobertura período escolar 2019 -2021 .....	50
LA PROPUESTA.....	53
Leonardo Campana ex estudiante de Unidad Educativa Bilingüe Torremar.....	58
Ecuador campeón sudamericano de Fútbol Sub 20 de Chile 2019.....	60
Diseño de la propuesta.....	64
Criterios de selección de jugadores .....	64
Características de la batería de test aplicado al fútbol .....	65
Aplicación de los tests.....	66
Protocolos de los tests .....	67
Temporalización- cronograma de actividades – Cronograma de Actividades Escolares para el Régimen Costa- Galápagos año 2021 – 2022 .....	68
Primer Quimestre Costa – Galápagos 2021 – 2022.....	70
Segundo Quimestre Costa – Galápagos 2021 – 2022 .....	71
Cronograma de actividades de la categoría Sub 12 Colegio Torremar .....	73
Días y hora de entrenamiento .....	73
Recursos necesarios para implementar la intervención pedagógica .....	74
Recursos del área de Educación Física, Deportes y Recreación colegio Torremar .....	74
Recursos propios del proyecto – toma de tests a la categoría 12 años colegio Torremar .....	74
Evaluación.....	75
Recomendación de <<pruebas físicas>> para estudiantes de 11 – 12 años Unidad Educativa Bilingüe Torremar período escolar 2019 -2020.....	92

Recomendación de “test técnicos” propuesta de la Unidad Educativa Bilingüe Torremar categoría 12 años período escolar 2019 – 2020 en adelante .....	95
Recomendación Test Táctico .....	96
Principios defensivos.....	97
Conclusiones.....	97
Referencias .....	99

## Prólogo

Este libro se desarrolló en un centro escolar de prestigio “Unidad Educativa Bilingüe Torremar” de la ciudad de Daule, Guayas. Se efectúa un acompañamiento pedagógico-investigación a un docente del colegio Torremar que presenta experiencia como futbolista el cual fue parte de las categorías formativas de Barcelona Sporting Club, jugando hasta la categoría Sub 20 del plantel. Además, vistió la camiseta de varios clubes de Segunda Categoría del Guayas. En el colegio Torremar es docente de Educación Física y entrenador de fútbol como actividad extracurricular con la categoría sub 12; edad: 11 a 12 años. Población: 150 estudiantes; muestra: 30 – 39 estudiantes. Cursos: sexto y séptimo grado de Educación General Básica Media. Como entrenador de fútbol ha obtenido resultados importantes en diferentes torneos a nivel local e internacional. El enfoque de investigación fue mixto ya que se realizó un análisis cuantitativo de pruebas físicas, pruebas de salud, test técnicos y tácticos en los períodos escolares 2018 – 2019; 2019 – 2020 con baremos oficiales de instituciones y universidades reconocidas. Enfoque cualitativo ya que se fundamentó en análisis documental – bibliográfico, ficha de consulta y recogida de datos y entrevista a par académico especialista en el fútbol. Se plantean test con baremos propuestos por el área de Deportes del plantel de los principales aspectos del entrenamiento. Test físicos: test de fuerza abdominal crunch 30”, prueba de resistencia a la velocidad de 200 metros planos y test de 20 de metros de velocidad; test técnicos: dominio del balón con empeine, control y pase del balón y tests tácticos: principios ofensivos y defensivos.

## INTRODUCCIÓN

En la página oficial de la Unidad Educativa Bilingüe Torremar ubicada en Km 14.5 Vía Perimetral Daule, Ecuador, comparte que en el año de 1993 por motivación de un conjunto de padres de familia interesados en brindar una educación de calidad para sus hijos basados en principios morales y éticos se funda el “Colegio Torremar” con su respectiva inauguración el 4 de mayo de 1994 (Unidad Educativa Bilingüe Torremar, s.f) . Uno de los desafíos es formentar una <<Pedagogía de la libertad>> (Universidad Pedagogía Nacional, s.f) cita a (Neves Freire, 1968).

La institución impulsa una educación <<personalizada - integral>> que permita fortalecer en su totalidad los saberes, dignidad de cada estudiante y necesidades educativas del siglo XXI y propias de este nuevo escenario COVID -19 (Organización Mundial de la Salud, 2019). El colegio Torremar se caracteriza por ser sin <<< fines de lucro >> y pertenece a la “Corporación para la Educación y Cultura Ecuatoriana – (COPECE), institución que lo beneficia y lo representa desde 1994. Misión: *“Educar alumnos a través de la práctica de las virtudes, aportando a la Sociedad líderes innovadores comprometidos con la excelencia”*. Visión: *“Ser un colegio referente y prestigioso, tanto por el nivel de organización y gestión, como por la prestación de un servicio educativo personalizado, integral y de excelencia académica a sus alumnos, consiguiendo que sean un aporte significativo para las principales instituciones de Educación Superior a nivel mundial”*.

Los símbolos del plantel resaltan: Himno del plantel; Letra: Lcdo. Esteban Quintana Rendón y la música: Lcdo. Gabriel Guevara Rodríguez y el escudo. El colegio Torremar hasta la presente fecha tiene un estimado de 900 (novecientos) estudiantes matriculados para el período escolar 2020 - 2021. Sólo tiene una jornada de estudio: Jornada Matutina, y por motivos del nuevo escenario COVID- 19 se está trabajando con el "Plan Educativo Aprendamos Juntos en Casa" (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020 -2021) el cual promueve un microproyecto por semana; se define un nombre del proyecto: tema y subtema por semana, por cátedra; cada área y asignatura aporta a la concreción de los objetivos de aprendizaje, criterios de evaluación, mecanismos de evaluación, se pondera el desarrollo de un portafolio del estudiante. La *"ficha pedagógica"* de manera permanente brinda "Consejos para mantenerse saludable física y emocionalmente", como:

- *"Mantener la calma, pronto regresaremos a la escuela, a los parques, y compartiremos entre todos y todas.*
- *Recordar la higiene personal, el lavado de las manos con frecuencia, comer saludablemente y <<realizar actividades físicas>> que ayudarán a tener el <<cuerpo y mente saludables>>.*
- *Se resalta como filosofía "Quedarse en Casa" todo el tiempo que sea necesario, el MINEDUC promueve el "AprenderEnCasa"; si es necesario salir de casa: usar la mascarilla". (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020 -2021, pág. 3)*

La ficha pedagógica comparte "compromisos", "autoevaluación" por medio de preguntas activadoras que invitan a la reflexión:

- ¿Cómo hiciste el trabajo de la semana?; Estrategias y proceso.
- ¿Qué es lo que más te ha costado?
- ¿Salió como esperabas?

- ¿Qué crees que muestra este trabajo de ti?
- De volver a hacerlo, ¿qué cambiarías?
- ¿Qué crees que has aprendido? Cita a (Del Pozo & Montserrat, 2009, pág. 335)

El “Plan Educativo Aprendemos Juntos en Casa” resalta el <<Diario Personal>> el cual invita que los estudiantes redacten: sus sentimientos y emociones sobre lo que sucede.

Plantea preguntas reflexivas:

- ¿Cómo podemos contribuir a la solución de los problemas globales desde nuestra familia?
- ¿Consideras importante compartir tus opiniones para generar cambios positivos en las personas? (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020 -2021, pág. 19)
- ¿Qué significa que los seres humanos somos sujetos con dignidad, obligaciones y derechos?

*“La ausencia de <<actividad física>> es uno de los principales elementos de exposición de mortalidad en el mundo. La inactividad física es determinante en la adquisición de enfermedades no transmisibles (ENT), como enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. La actividad motriz presenta relevantes favores para una salud integral y previene ENT. En el mundo, 1 (uno) de 4 (cuatro) adultos no participan de una actividad física mínima según la OMS. Más del 80 % (ochenta) de la población de adolescentes en el mundo no cumple con una <<suficiente actividad física>>. Cerca del 56 % (cincuenta y seis) de los países miembros a la OMS han puesto en marcha políticas con la finalidad de minimizar la ausencia de actividad física”* (Organización Mundial de la Salud , 2020).

El Ministerio de Educación (2020) en la actualidad promueve un “Plan Educativo Aprendemos Juntos en Casa” por medio de un proyecto mensual por asignatura, el cual debe cumplir actividades por semana, las mismas se podrán desarrollar de forma individual o también con la ayuda de la familia. Los proyectos, por asignatura, no deberán pasar los 50 minutos diarios de trabajo. El MINEDUC, resalta en el apartado de **“recuerda”**, ítem 5 (cinco) que manifiesta: *“Sigue una rutina, con horarios regulares para tus actividades de aprendizaje, y también para los juegos, la recreación, las tareas del hogar y el descanso”*. Además, el MINEDUC también resalta consejos para mantenerse saludable física y emocionalmente:

*"Mantén la calma, pronto volveremos a la escuela, a los parques y compartiremos entre todos y todas.*

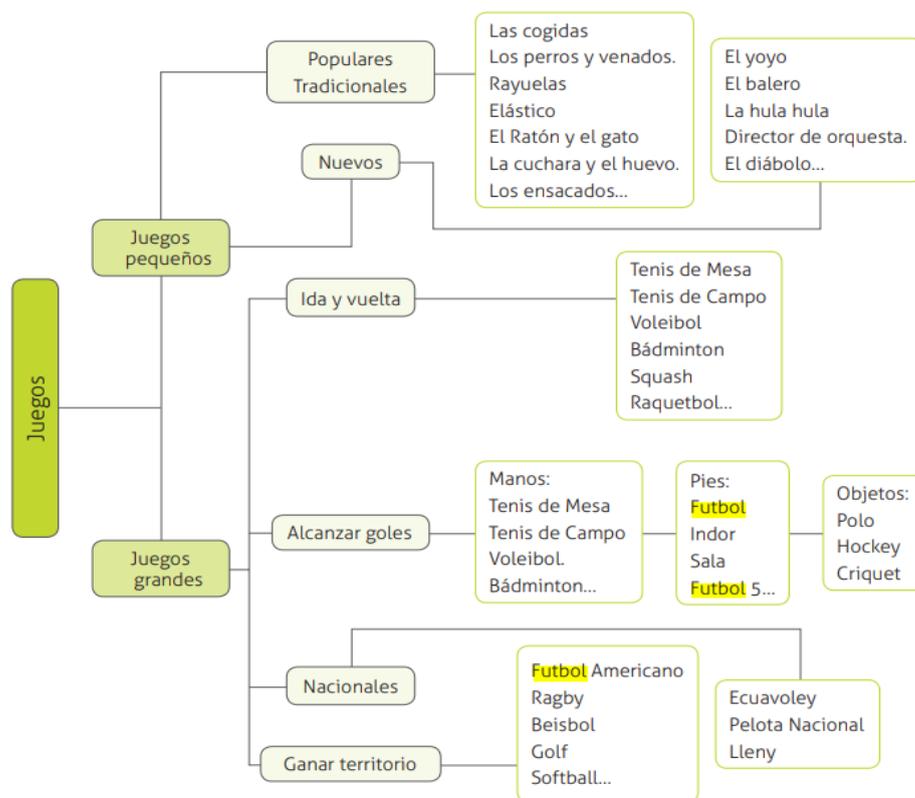
*Recuerda que la higiene personal es muy importante para combatir el virus, lava tus manos con frecuencia y de forma adecuada. Mantén una alimentación saludable y realiza <<actividad física>> para que tu cuerpo y mente estén saludables".* (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020)

### **Recomendaciones de la actividad según la OMS**

Para La Organización Mundial de la Salud (2020) señala que *"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"*. FIFA (2018) promueve al fútbol como una <<escuela de valores>>, el espíritu de equipo, dedicación, la perseverancia y un estilo de vida saludable. FIFA comparte a las Federaciones un "Manual de Entrenamiento Juvenil" que permita garantizar el éxito en el futuro. Por medio del manual plantea <<objetivos concretos>> y la organización de torneos en etapas formativas en beneficio de las estructuras hacia el fútbol profesional adaptadas a las necesidades de los Directores Técnicos. FIFA (2018) solicita apoyo en proyectos a la promoción del fútbol en edades tempranas según las necesidades de cada contexto, región, país, cultura como parte de la prosperidad del deporte (pág. 4).

### **Fútbol como tema- contenido del Currículo de Educación Física (2012)**

El Fútbol es mencionado en el Currículo de Educación Física (2012) en la clasificación de <<juegos grandes>> como actividad motriz lúdica con mayor complejidad que desarrolla capacidades técnicas y tácticas además en también consta en la clasificación en juegos deportivos como disciplinas. MINEDUC recomienda trabajar "juegos deportivos" como el Fútbol para la Educación General Básica, pero en dependencia de la infraestructura deportiva, materiales de la institución y formación profesional del docente.



Ministerio de Educación (2003)

Figura 1 Clasificación de los juegos

Fuente: (Ministerio de Educación del Ecuador, 2012, pág. 29)

El Currículo de Educación Física de 2012 posee 3 bloques curriculares: Movimientos Naturales, Juegos y Movimiento formativo, artístico y expresivo. El fútbol como contenido se encuentra en el bloque curricular de Juegos- "Juegos grandes" orientados a disciplinas deportivas sugeridas en la Educación General Básica desde 8º año de EGB y Bachillerato General Unificado según lo establece el mapa de contenidos en las páginas 123 y 166 del referente curricular.

### Fútbol como tema - contenido del Currículo de Educación Física (2016)

La finalidad del currículo de Educación Física de 2016 es aportar a un Bachiller ecuatoriano "justo, innovador y solidario". La Educación Física tiene nombre en EGB y BGU como área de conocimiento y cátedra en el plan de estudio.

ÁREAS DE CONOCIMIENTO	ASIGNATURAS PARA EGB	ASIGNATURAS PARA BGU
Lengua y Literatura	Lengua y Literatura	Lengua y Literatura
Lengua Extranjera	Inglés	Inglés
Matemática	Matemática	Matemática
Ciencias Naturales	Ciencias Naturales	Química Biología Física
Ciencias Sociales	Estudios Sociales	Historia Filosofía Educación para la Ciudadanía
Educación Física	Educación Física	Educación Física
Educación Cultural y Artística	Educación Cultural y Artística	Educación Cultural y Artística
Interdisciplinar	-	Emprendimiento y Gestión

*Figura 2 Currículo organizado por áreas de conocimiento*

Fuente: (Ministerio de Educación del Ecuador, 2016, pág. 10)

El Currículo de Educación Física de 2016 tiene 6 bloques curriculares: Prácticas Gimnásticas; Relaciones entre prácticas corporales y salud; Construcción de la identidad corporal; Prácticas lúdicas: los juegos y el jugar; Prácticas corporales expresivo-comunicativas y Prácticas deportivas. El Currículo de 2016 caracteriza al fútbol como deporte de afán competitivo, busca la victoria, posee un reglamento establecido y organismos que lo regulan. Es un deporte colectivo, donde lo importante es fortalecer la cooperación, el respeto de los actores- miembros de la comunidad educativa con la finalidad de lograr los objetivos propuestos. Los deportes también tienen fines recreativos y no sólo de competición dependiendo las exigencias.

Nivel 2				Nivel 3
Educación General Básica				Bachillerato
EGB Preparatoria 1°	EGB Elemental 2°- 3°- 4°	EGB Media 5° -6°- 7°	EGB Superior 8° - 9° - 10°	1° - 2° - 3°
Prácticas lúdicas: Los juegos y el jugar				
Prácticas gimnásticas				
Construcción de la identidad corporal				
Prácticas expresivo - comunicativas				
Relaciones entre prácticas corporales y motrices y salud				
Prácticas deportivas				

Figura 3 Progresión de los bloques curriculares de EF en EGB y BGU

Fuente: (Ministerio de Educación del Ecuador, 2016)

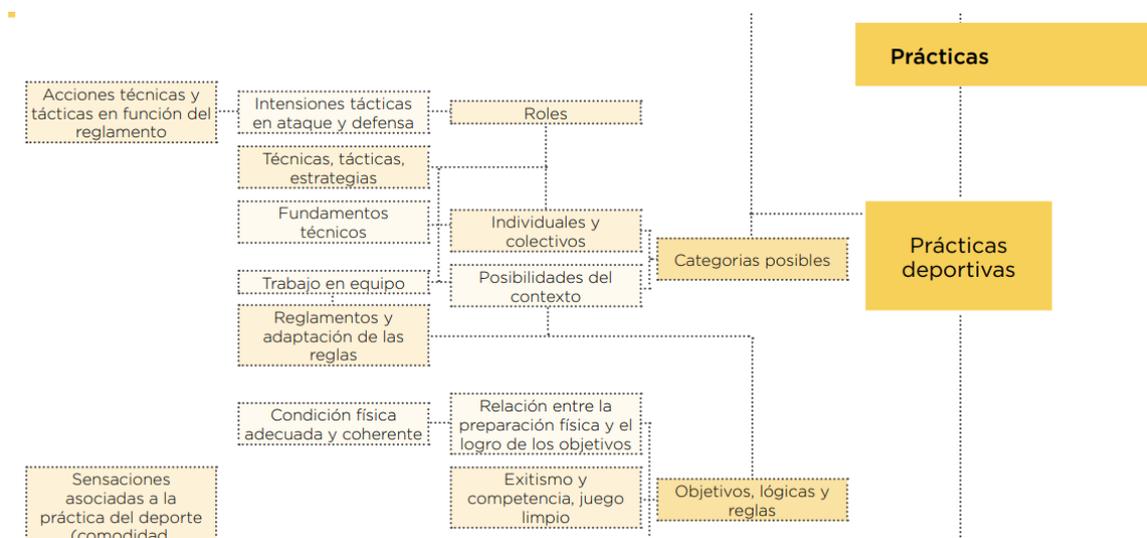
Durante el período escolar no existe un orden de uso – secuencia de los bloques curriculares. Queda a criterio de la institución, del área de Educación Física; docente. La finalidad del desarrollo del Currículo de Educación Física es aportar al perfil de salida del Bachiller ecuatoriano: justo, innovador y solidario.

Primer nivel	Segundo nivel		Tercer nivel
<b>Macro</b> Autoridad educativa nacional	<b>Meso</b> Autoridades y/o docentes de las Instituciones Educativas		<b>Micro</b> Docentes
<b>Currículo Nacional Obligatorio</b>	<b>Currículo institucional</b>		<b>Currículo de aula</b>
	Propuesta pedagógica institucional	Planificación curricular institucional	Planificación curricular anual  Planificaciones de unidad microcurricular
<b>Prescriptivo</b>	<b>Flexible</b>		<b>Flexible</b>

Elaborado por: Equipo de la DINCU

Figura 4 Niveles de concreción curricular

Fuente: (Subsecretaría de Fundamentos Educativos, 2019)



*Figura 5 Mapa de contenidos conceptuales*

Fuente: (Ministerio de Educación del Ecuador, 2016, pág. 66)

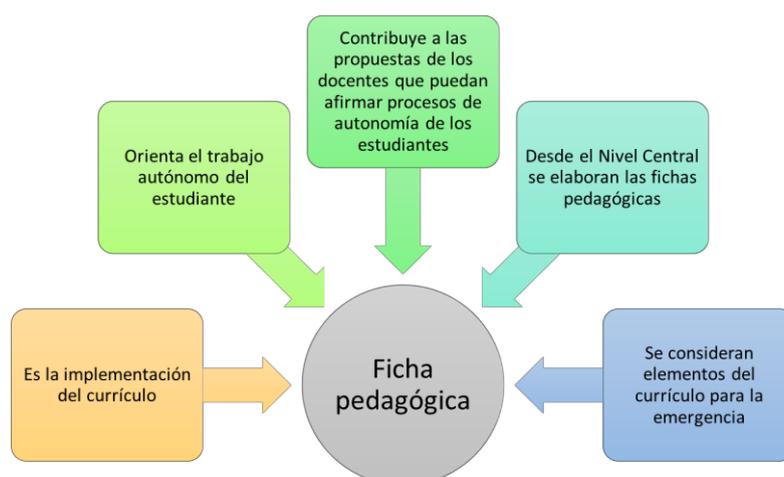
### **Breve análisis del Plan Aprendemos Juntos en Casa 2020- 2021**

El estudiante es el centro de los aprendizajes. Busca motivar la curiosidad, la investigación, fortalecer la comunicación entre los miembros; fortalecer la interdisciplinariedad, comprensión de fenómenos y acciones. Potenciar la autonomía del estudiante; el acompañamiento del docente es imprescindible para aclarar y profundizar los aprendizajes. Se reforzará la metodología Aprendizaje Basado en Proyectos -ABP. (Subsecretaría de Fundamentos Educativos, 2020 - 2021)



*Figura 6 Actividades de participación propuestas por los docentes*

Fuente: (Subsecretaría de Fundamentos Educativos, 2020 - 2021)



*Figura 7 Ficha Pedagógica Plan Aprendemos Juntos en Casa*

Fuente: (Subsecretaría de Fundamentos Educativos, 2020 - 2021)

### **Las tendencias del fútbol contemporáneo**

FIFA (2018) entiende que el ser humano tiene un potencial de adaptación en diferentes programas de entrenamiento, la finalidad es garantizar la eficiencia, eficacia con el respetivo seguimiento de la evolución de los deportistas ponderando la <<creatividad>>. Para el organismo rector del fútbol mundial, establece que para llegar al alto nivel de rendimiento deportivo debe existir una buena organización, se debe conseguir un equilibrio

entre el sistema de juego y la estrategia. Es importante brindar las libertades al jugador en el campo de juego en función de la inteligencia, iniciativa personal y creatividad (pág. 11).

Destacan diferentes planteamientos como: "organización en zona", "en la defensa", "juego de ataque", "la transición un momento clave", "despliegue de juego y eficacia".

- Organización en zona: Se describe como un sistema defensivo zonal que atiende al jugador contrario que tiene el balón, lo conduce y tiene oportunidades de generar un nuevo pase; se caracteriza por ser un trabajo << en bloque>> con la finalidad que permita que el equipo se reorganice rápidamente. Se busca superioridad numérica induciendo al error. Se busca achicar los espacios entre la defensa y el medio campo; anticipar pases sin descuidar la posición de los defensores. (FULBO, 2020)
- En la defensa: Una amplia variedad de equipo defiende con 4 (cuatro) defensas con el deseo de revestir el ancho del campo de juego para beneficiarse de las bondades del sistema de juego. En su mayoría, por delante de la línea de 4 defensas actúa 1 (un) centrocampista defensivo central, por momento dos, apoyados de compañeros en los laterales (volantes laterales). Al perder el balón en este sistema, se convierte en un <<bloque defensivo compacto>> con el objetivo de obstaculizar al adversario en la construcción de su juego ofensivo. Además, hay equipos que plantean 3 (tres) defensores centrales, aunque los sistemas de juegos se dan conforme a las circunstancias de los partidos; no se considera un esquema de juego básico. Las diferencias de los sistemas de juegos se dan en relación a la recuperación del balón: Defensa básica con presión; presión en la media cancha; variación del juego en la mitad del campo; defensa con presión ofensiva.

- Juego de ataque: FIFA señala de dos tendencias modernas.
- Juego ofensivo basado en la posición del balón.
- Juego ofensivo basado en contraataques. En la actualidad, los equipos alternar ataques rápidos y variados. Los ataques armados se edifican posterior a la recuperación del balón en la mitad del campo de juego, se caracterizan por tener entre 5 a 7 pases libres para distraer al rival. Por regla general, el armado de juego se realiza a lo ancho de la cancha, partiendo de una triangulación orientada hacia los extremos proponiendo superioridad numérica en la banda.
- La transición: un momento clave. Se destaca por la velocidad- capacidad de reacción tras el quite –recuperación del balón, dicho concepto se puede completar con un pase de armado, pase entre líneas creando peligro y oportunidades de gol. Se buscan transiciones eficaces de defensa- ataque. Se considera como <<la clave del éxito>>; que da forma a un contraataque, busca desequilibrar, sorprender al rival obstaculizando su armado ofensivo; una vez perdido el balón, <<no permitir su armado ofensivo>>, ejerciendo presión al jugador portador del implemento provocando que lo pierda. Para FIFA (2018), dominar el contraataque es <<un arte>>. En el fútbol moderno los equipos buscan e intentan facultar a sus jugadores ofensivos con la mayor rapidez posible posterior a la recuperación del balón; el contragolpe los jugadores deben estar facultados de una gran intuición, inteligencia, coordinación, astucia para leer el juego que permitan desencadenar un peligroso contraataque con el objetivo de llegar lo más pronto posible a la portería contraria. Se atenderá a la utilización de las bandas y la << importancia del juego por las puntas>>; secuencia de pases y el juego en profundidad y las variantes tras la recuperación de la pelota (pág.16).

- Sistemas de juego - generalidades:
  - Básico: 4-4-2, 3-5-2, 3-4-3 (tres líneas)
  - Variaciones: 3-4-1-2, 4-2-3-1, 4-1-3-2, 5-3-1-1 (cuatro líneas)
  - Sistemas de juego variables con estructuras flexibles; cambio de sistema, dependiendo del resultado o de la situación del partido.
  - Juego defensivo: los equipos cambian de 4-4-2 a 5-4-1 ó de 3-5-2 a 4-4-2.
  - Juego ofensivo: los equipos cambian de 3-4-3 a 3-2-5 ó de 4-4-2 a 3-3-4.

### **El jugador en vías de formación**

FIFA (2018) resalta al fútbol como disciplina que aporta a la educación de los jóvenes talentos - deportistas. Manifiesta una sentencia que el fútbol no sólo brinda el desarrollo de aptitudes propias del deporte, sino también el fortalecimiento de la personalidad y las cualidades sociales en busca de una constitución integral<sup>1</sup>. (Delors, 1998)

- Pondera la capacidad de rendimiento en las que resaltan las cualidades fisiológicas y físicas: psicomotricidad, aptitudes de coordinación, cualidades técnico- tácticas, cualidades mentales y cognitivas.
- La personalidad del jugador (a), motivaciones deportivas, mentalidad del futbolista-deportista, actitudes sociales, sentido de responsabilidad, espíritu de equipo, espíritu de deportividad (juego limpio).
- Factores sociales ambientales: relación padres- escuela- jugador, relación agente jugador, pasatiempos, vida cultural y social, preparación personal, cultura deportiva, vida sana, higiene mental, gestión de la vida privada y deportiva, actitud frente a tramposos.

---

<sup>1</sup> Delors, Jacques (1994). "Los cuatro pilares de la educación", en la Educación encierra un tesoro: "Aprender a conocer", "Aprender a hacer", "Aprender a vivir juntos, aprender a vivir con los demás", "Aprender a ser".

### La preparación del futbolista según las etapas de aprendizaje

Las escuelas de fútbol, academias, clubes, federaciones, entre otros centros de formación, deben priorizar programas de formación integral educativos respetando las etapas de desarrollo, definiendo objetivos de aprendizaje inspirados en la <<educación primaria, secundaria y universitaria>>.

#### *La preparación según las etapas de aprendizaje*

Escuela primaria	Escuela secundaria	Bachillerato/Liceo	Instituto Tecnológico	Técnico-Superior-Universidad
Iniciación	Formación preliminar	Formación	Formación posterior	
Continuación del aprendizaje				
1 etapa	2 ° etapa	3 ° etapa	4 ° etapa	
Educación	Formación preliminar	Formación	Formación posterior	
6 a 12 años	13 a 15 años	16 a 18 años	19 a 21 años	
Psicomotricidad	Técnica mental	Táctica mental	Específica individual	
Condición básica		Constitución atlética y física		

Fuente: (FIFA, 2018, pág. 22)

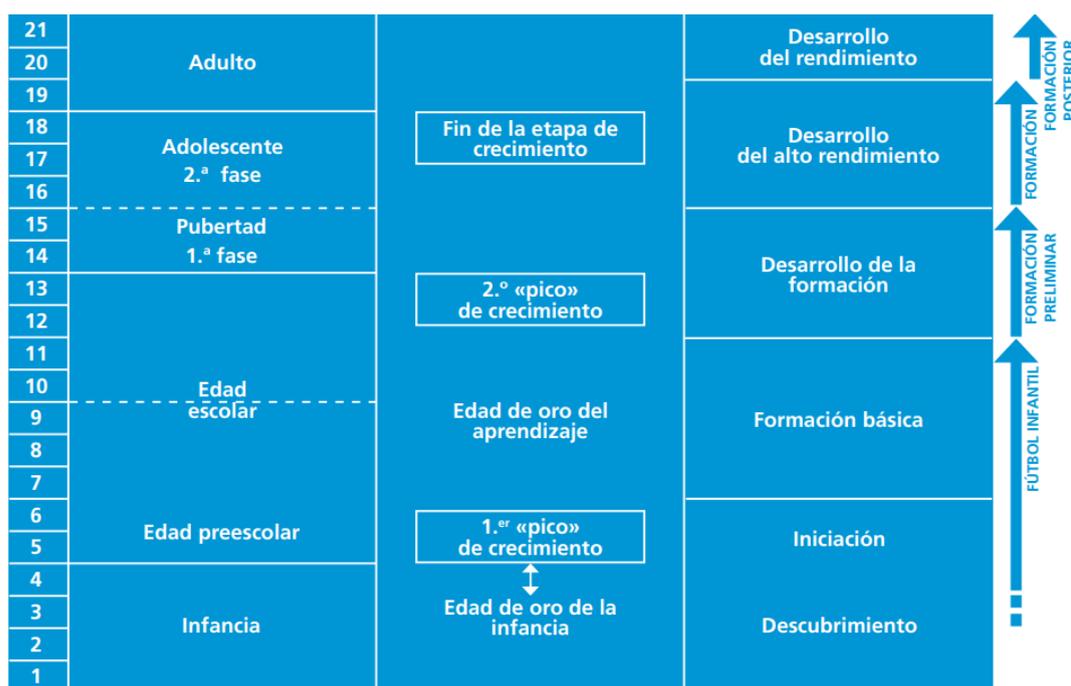


Figura 8 Las etapas de desarrollo

Fuente: (FIFA, 2018, pág. 23)

### Los objetivos del aprendizaje

Para FIFA es primordial proponerse metas, fines en etapa de formación del futbolista, respetando la edad, el crecimiento, la evolución en la pubertad, la psicología del deportista, el desarrollo muscular, morfológico, ritmo de aprendizaje y la potencia adquirida de forma natural.

Recomienda en el período de iniciación de 6 a 12 años se pondere el juego, “disfrutar la alegría de jugar” y descubrir la necesidad de adquirir fundamentos – acciones técnicas; encontrar su posición en el campo de juego, despertará la necesidad de interactuar con sus compañeros de equipo para superar al rival. Destacan los ejercicios de coordinación, agilidad, flexibilidad, juegos basados en la reacción y cambios de orientación siendo fundamentales. FIFA la reconoce como la “edad de oro” para la mejora de cualidades técnico- tácticas y psicológicas de manera individual, colectiva y principios básicos del juego. Además, se

atenderán actitudes cognitivas, la <<autoconfianza>>, la perseverancia, el <<espíritu de sacrificio>>, la <<voluntad>>.

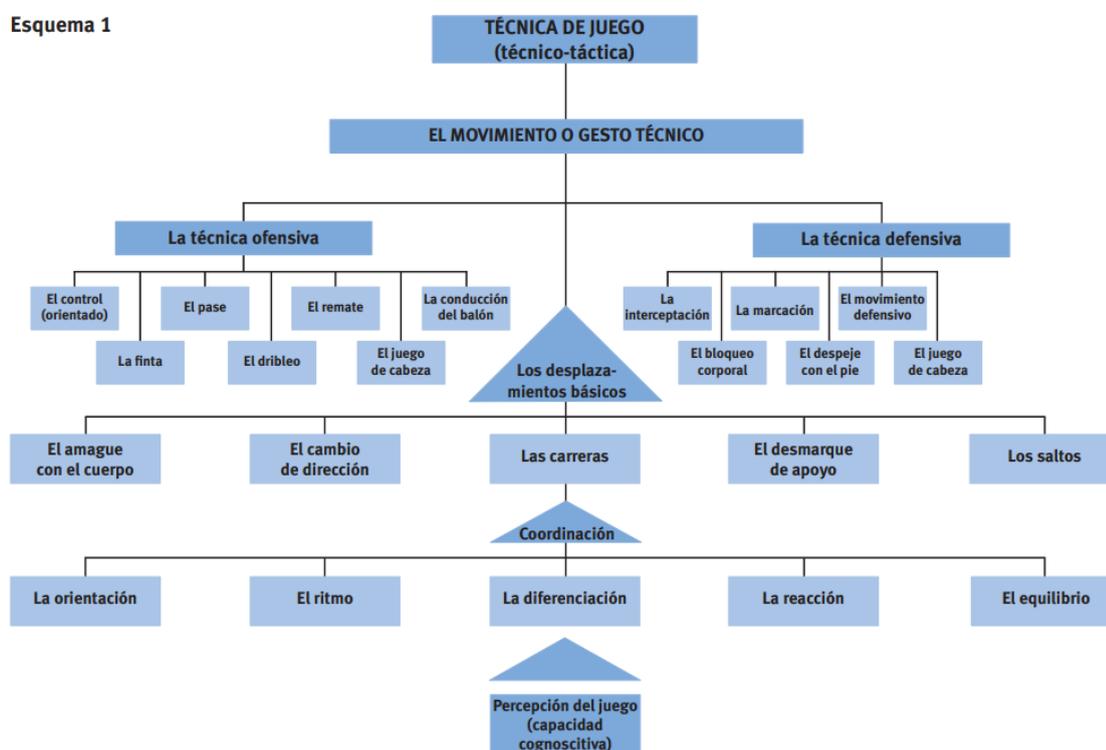
### Objetivos de aprendizaje

- Conservar la pelota	- Recuperar la pelota
- Rematar a la meta	- Proteger la meta
Ataque	Defensa
- Avance hacia la meta contraria: armado ofensivo de los jugadores con el balón	- Obstaculizar, frenar dicho avance: repliegue defensivo

Fuente: (FIFA, 2018, pág. 39)

## La técnica de juego (técnico – táctica)

Esquema 1



### Fundamentos técnicos

Son acciones motrices que primero se <<enseñan y luego se entrenan>>. Se dividen en:

- a) Fundamentos técnicos con balón
- b) Fundamentos técnicos sin balón

*Fundamentos técnicos con balón*

<b>Fundamentos técnicos con balón</b>	
- El pase	-La recepción
- La conducción	-El juego de cabeza
- El dribling	-El saque lateral
- El remate	- El juego de arquero

Fuente: (Fernández Lara, s.f)

*Fundamentos técnicos sin balón*

<b>Fundamentos técnicos sin balón</b>
Los movimientos de la finta
Las carreras (cambio de dirección)
-La técnica del salto
La carga

Fuente: (Fernández Lara, s.f)

*Superficies de contacto con el balón*

<b>Superficies de contacto con el balón</b>
a) Planta de pie, empeine, borde interno, borde externo, punta, taco (talón).
b) Canilla
c) Rodilla
d) Estómago (bajo vientre)
e) Muslo
f) Pecho
g) Hombros
h) La cabeza

Fuente: (Fernández Lara, s.f)

## La táctica

La palabra táctica tiene origen griego "taktika" que en plano militar hace referencia a asuntos de ubicación y disposición. En el fútbol son las orientaciones – disposiciones de los jugadores a ejecutar acciones de <<ataque y defensa>> elaboradas previamente y modificadas conforme a las circunstancias que permitan alcanzar un resultado positivo en un encuentro de Fútbol. Las misiones a cumplir son acciones tácticas defensivas para anular el contrario y acciones tácticas ofensivas para superar al rival.

### Acciones tácticas defensivas

- Marcación
- Cobertura
- Permutas
- Repliegues
- Entrada
- Carga
- Anticipación
- Interceptación
- Pressing

### Acciones tácticas ofensivas

- Pared
- Contraataque
- Apoyos
- Desdoblamientos
- Cambios de ritmo

- Cambios de orientación
- Creación de espacios libres
- Desmarque

### **Principios generales de la táctica**

1. Principios generales de defensa
2. Principios generales del ataque

### **Principios generales de la defensa**

- a) Retardación
- b) Equilibrio
- c) Concentración
- d) Control

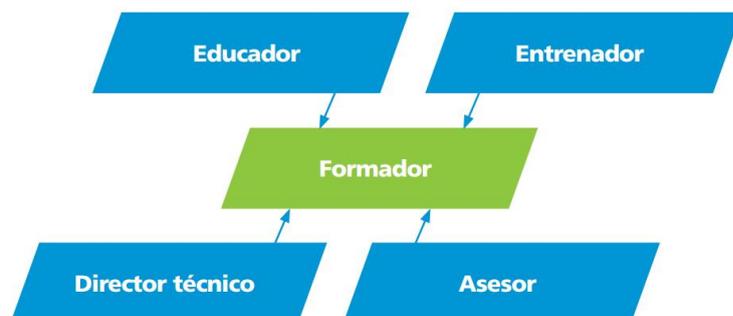
### **Principios generales del ataque**

- a) Amplitud
- b) Penetración
- c) Movilidad
- d) Improvisación

## **El formador de fútbol según FIFA**

En la actualidad el “formador – docente deportivo” tiene múltiples roles: ser entrenador, educador, Director Técnico, persona de confianza y asesor de jugadores. Participará en el desarrollo de la personalidad del jugador y su <<fuerza mental>>. La calidad del “formador – entrenador” debe conocer el fútbol contemporáneo y las actuales tendencias para elevar la calidad en el entrenamiento y rendimiento de sus deportistas. Dominar

principios de aprendizaje, métodos eficaces de entrenamiento deportivo, buscar el progreso individual de cada joven en beneficio de la juventud.



*Figura 9 El formador de fútbol*

Fuente: (FIFA, 2018, pág. 33)

## **Metodología de enseñanza – aprendizaje y entrenamiento deportivo**

### **Los principales métodos pedagógicos**

El formador debe conocer los principios motrices de aprendizaje y elegir una metodología pertinente.

### **Los métodos intuitivos (el método analítico)**

Es considerado como un aprendizaje fraccionado por medio de la descomposición-fracción de la tarea motriz en subtareas. El inconveniente en su aplicación es que la metodología no refleja el gesto técnico en su conjunto; se requerirá de un aprendizaje de un aprendizaje motriz complementario que permita la experimentación que sume todas las subtareas propias del juego. La descomposición de los gestos técnicos permite una recuperación activa posterior a una lesión. Dentro de los aspectos positivos permite perfeccionar gestos técnicos complejos; el método global es opuesto al método analítico.

Tabla 1 Los métodos intuitivos (el método analítico)

Concepto o intuición del ser humano y del movimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>-El niño es ignorante, parte de un nivel &lt;&lt;cero&gt;&gt;.</li> <li>-Acumula conocimientos</li> <li>-Procede de lo particular a lo general</li> <li>-Tiene las mismas estructuras intelectuales que un adulto, pero con diferente funcionamiento</li> <li>-El movimiento es un conjunto de contracciones musculares que actúa sobre los huesos</li> </ul>	Concepto o intuición de la actividad pedagógica	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rellenar la &lt;&lt;caja vacía&gt;&gt;</li> <li>-Descomponer las técnicas en varias fases para poder transmitir las mejor</li> <li>-Sumar sucesivamente dichas fases, luego las diferentes técnicas</li> </ul>
	Manera de enfocar la disciplina	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Análisis de la disciplina</li> <li>-Descomponer la totalidad en un grupo de técnicas individuales (subordinar el conjunto a los distintos elementos)</li> <li>-Clasificación lógica de estas técnicas</li> </ul>	

Fuente: (FIFA, 2018, pág. 38)

### Los métodos sintéticos (el método global)

Tabla 2 Los métodos sintéticos (el método global)

Concepto o intuición del ser humano y del movimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El niño posee «preludios» o «esquemas»</li> <li>- Reorganiza sus conocimientos</li> <li>- Procede de lo general a lo particular</li> <li>- Tiene estructuras psicológicas diferentes de las del adulto, sin embargo, con idéntico funcionamiento</li> <li>- El movimiento es una acción compleja que solicita al individuo en su conjunto (esfera cognitiva, sensitiva, afectiva, etc.)</li> </ul>	Concepto o intuición de la actividad pedagógica	-A partir de tal estructura, determinar la forma más simple y reorganizar el repertorio motriz del niño en función de dicha forma global e inicial.
		Manera de enfocar la disciplina	-Determinación de constantes entre los elementos de la actividad y la elaboración de una estructura (subordinación del elemento a la totalidad).

Fuente: (FIFA, 2018, pág. 39)

El fútbol se caracteriza por la relación entre el ataque y la defensa como una relación bilateral. El método global tiene el valor de colocar al futbolista en una situación determinada. Se practica libremente, permite proponer problemas del deporte en específico; se utiliza en las fases de iniciación. Se debe encontrar una armonía en la planificación entre los métodos analítico y global. El método global se caracteriza por fortalecer la motivación entre los jugadores, mientras el método analítico tiende a «aburrirlos» por el número de repeticiones; el método global- analítico – global (mixto) se presenta como una potencial solución.

## La repetición como principio fundamental de aprendizaje

El mismo circuito técnico o la situación de juego con el mismo ritmo y velocidad de acción- desarrollo, se determina como <<entrenamiento monoforme>> que no permitirá una mejora en el rendimiento teniendo en cuenta el principio fisiológico de la sobrecarga física. Se recomienda que los ejercicios deben ser diversos enfocados en problemas de juego.

### Enfoque pedagógico del método global -analítico – global

Este método es la combinación de ambos métodos: analítico y global, siendo el más cercano a las acciones del partido facultando la capacidad de mejorar el potencial creativo. Se asigna un tiempo para cada método, tiempo que faculte asimilar la idea de juego.

### Planificación y programación del entrenamiento

La planificación y programación del entrenamiento en el ámbito del Fútbol – Base está compuesto por múltiples etapas con características y objetivos diferentes.

#### *Planificación y programación del entrenamiento*

	Etapa de Promoción	Etapa de Iniciación	Etapa de Tecnificación	Etapa de pre- rendimiento
Edad	6 – 11 años	12, 13 y 14 años	15, 16 y 17 años	18 ... años
Objetivos	-Realizar una actividad predeportiva general.	-Iniciar la especialización en un deporte concreto.	-Perfeccionar los aspectos propios del deporte.	-Conseguir la máxima eficacia de acuerdo a las características del deportista.
Características	-El juego como objetivo en sí mismo (el juego por el juego)	-Inicio del entrenamiento para conocer y desarrollar las acciones y situaciones básicas del Fútbol.  -Es importante la posibilidad de realizar 4 sesiones semanales de entrenamiento.	-Entrenamiento sistemático para lograr un alto nivel en el dominio de los aspectos técnicos, tácticos y físicos propios de la zona de juego.  -Necesidad de disponer de 5 sesiones semanales de entrenamiento.	-Entrenamiento específico para buscar la máxima eficacia del jugador en la competición.
Consideraciones	-Se debe potenciar la actividad de fútbol en los <<colegios para posibilitar la máxima participación de niños, niñas en estas edades, sin selecciones previas>>.	-Desarrollo del programa de aplicación técnica. 1º Nivel (AT - 1): Iniciación-Promoción.  -Necesidad de incorporar jugadores seleccionados según criterios propuestos.	-Desarrollo del programa de aplicación técnica. 2º Nivel (AT - 2): Tecnificación.  -Sólo ingresarán en esta etapa jugadores con un determinado nivel.	-Desarrollo del programa de aplicación técnica. 3º Nivel (AT - 3).  -Alto grado de selección.

Fuente: (Sans Torrelles & Frattarola Alcaraz, 2007, pág. 27)

### **Programa de entrenamiento para la etapa de promoción de 6 a 11 años**

Se buscan actividades que aporten a una gran experiencia motriz. Se prioriza el trabajo hacia 3 aspectos fundamentales:

1. Predominio del <<aspecto lúdico>> utilizando al Fútbol como medio.
2. Fácil aplicación tanto para el técnico como para el jugador.
3. Facultar al niño en el proceso de iniciación de una forma adecuada.

Propuesta de desarrollo de actividades:

1. Habilidad
2. 1: 1
3. Juegos con mínima oposición
4. Torneo 4: 4
5. Partidos de competición
6. Trabajo de portero.
7. Mejora de las capacidades físicas.

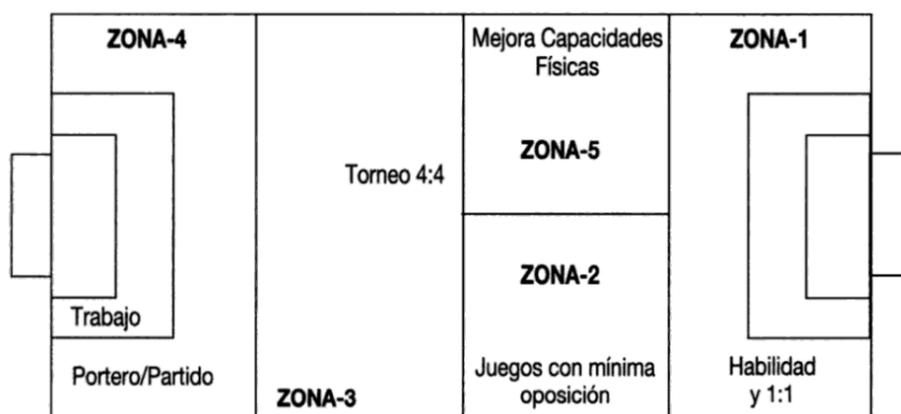
#### **“Programación” de las actividades**

- Se basa en el entreno de mínimo 2 sesiones semanales con finalidad de promover una asimilación suficiente; un máximo de 3 sesiones.
- Resulta necesario la participación en otras actividades motrices.

#### **Propuesta de metodología de aprovechamiento máximo de instalaciones – trabajo simultáneo**

- Grupo 1. Habilidad / 1: 1
- Grupo 2: Juegos con mínima oposición (2: 1/ 3: 1)

- Grupo 3: Torneo 4: 4
- Grupo 4: Trabajo de portero / Partido
- Grupo 5: Mejora de las capacidades físicas



*Distribución de actividades por zonas de trabajo*

Fuente: (Sans Torrelles & Frattarola Alcaraz, 2007, pág. 29)

#### **Entrevista a par académico <<experto en fútbol>> Prof. Sandy Rizzo Ortega**

Participa de la entrevista un señor par académico graduado del Instituto Tecnológico Superior de Fútbol de Guayaquil, con experiencia como deportista en categorías formativas de clubes de Guayaquil y experiencia docente por más de 10 años en múltiples roles: entrenador, docente de Educación Física y jefe de área de Educación Física. Jugó en el equipo de Segunda Categoría Calvi Fútbol Club. Entre las instituciones educativas destacan: Colegio Academia Naval Guayaquil, Colegio Torremar y Colegio Menor.

Considera de gran relevancia la aportación de la Educación Física, el deporte y la recreación para enfrentar la pandemia – confinamiento obligatorio en el Sistema Nacional de Educación. Por motivo del COVID – 19 obliga a mejorar la práctica docente a mejorar y

contextualizar las tareas motrices y desarrollar las respectivas capacidades físicas acorde a la edad del estudiante. Para el aislamiento obligatorio, resalta que la metodología lúdica ayuda de gran manera para distraer y motivar a los estudiantes por las largas horas que deben estar sentados.

En relación al éxito del colegio Torremar establece un gran apoyo por parte de los directivos, y en particular al fútbol. Tiene un entrenador principal y asistente por categoría. Poseen 6 canchas de fútbol, implementación deportiva y como resultado la obtención de campeonatos a nivel escolar e intercolegial en todas las categorías presentando dificultad en las categorías intermedia y superior.

### **Test aplicados en el período escolar 2018 – 2019**

#### **Toma del Índice de Masa Corporal período escolar 2018 -2019**

Colegio: Unidad Educativa Bilingüe Torremar

Cursos: S3; Sexto y Séptimo grado de Educación General Básica Media.

- 6 °; paralelos: A, B, C. Estudiantes por paralelo: 25 (veinticinco).
- 7 °; paralelos: A, B, C. Estudiantes por paralelo: 25 (veinticinco).
- Población: 150 estudiantes;
- Muestra: 39 estudiantes.

*Índice de Masa Corporal Colegio Torremar categorías Sub 11 y Sub 12 período escolar 2018 - 2019*

Nº	Altura en metros	Peso en kilogramos	en IMC
1	1,44	38	18,325617
2	1,38	37	19,428691
3	1,38	35	18,378492
4	1,41	37	18,610734

5	1,39	48	24,843435
6	1,52	56	24,238227
7	1,44	43	20,736883
8	1,49	47	21,170218
9	1,44	44	21,219136
10	1,49	48	21,620648
11	1,36	33	17,841696
12	1,51	47	20,613131
13	1,39	44	22,773148
14	1,51	43	18,858822
15	1,39	53	27,431292
16	1,47	36	16,659725
17	1,51	54	23,683172
18	1,54	54	22,769438
19	1,37	41	21,844531
20	1,41	36	18,107741
21	1,45	37	17,598098
22	1,46	40	18,765247
23	1,47	40	18,510806
24	1,45	35	16,646849
25	1,61	52	20,060954
26	1,63	73	27,475629
27	1,46	58	27,209608
28	1,37	50	26,639672
29	1,35	34	18,655693
30	1,56	51	20,956607
31	1,36	34	18,382353
32	1,37	34	18,114977
33	1,48	44	20,087655
34	1,36	34	18,382353
35	1,39	37	19,150148
36	1,38	35	18,378492
37	1,48	43	19,631118
38	1,48	48	21,913806
39	1,53	48	20,504934

Elaborado por autor

---

*IMC*

---

Media	20,6723019
Error típico	0,47740071
Mediana	20,0609544
Moda	18,3784919

Desviación estándar	2,98136645
Varianza de la muestra	8,88854592
Curtosis	0,22202001
Coefficiente de asimetría	1,00561967
Rango	10,8287805
Mínimo	16,646849
Máximo	27,4756295
Suma	806,219774
Cuenta	39

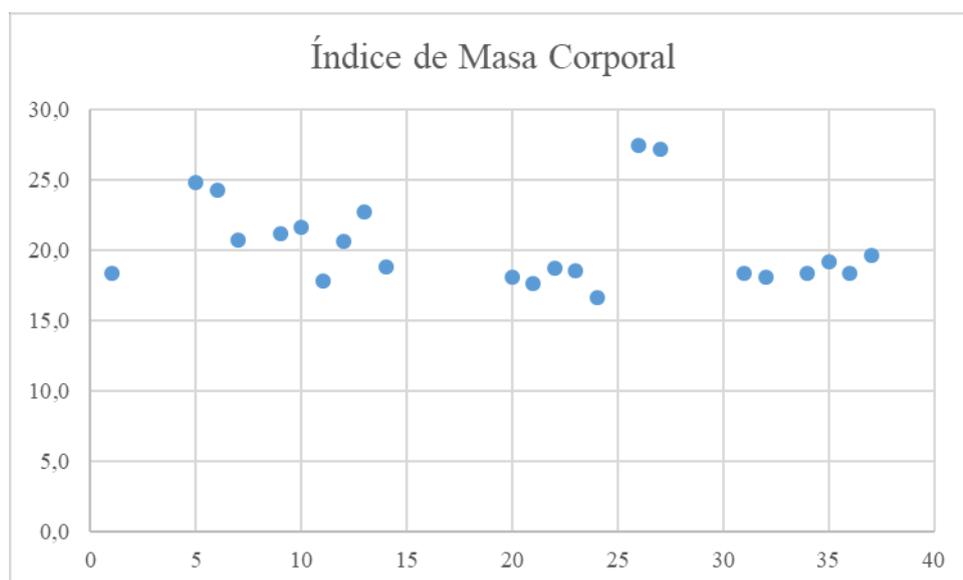
Elaborado por autor

### Análisis de datos:

Los resultados que se reflejan según La Sociedad Española de la Obesidad (2020) son los siguientes:

Número de estudiantes: 39

- Media: 20,67; Normopeso
- Moda: 18,3784919; Normopeso
- Mínimo: 16,646849; Normopeso
- Máximo: 27,4756295; Sobrepeso grado II (preobesidad)



*Índice de masa corporal 2018 -2019*

Elaborado por los autores

### Test de abdominales crunch en 30" período escolar 2018 -2019

Colegio: Unidad Educativa Bilingüe Torremar

Cursos: 5º; Sexto y Séptimo grado de Educación General Básica Media.

- 6 º; paralelos: A, B, C. Estudiantes por paralelo: 25 (veinticinco).
- 7 º; paralelos: A, B, C. Estudiantes por paralelo: 25 (veinticinco).
- Población: 150 estudiantes;
- Muestra: 43 estudiantes.

*Baremo test de abdominales crunch en 30" período escolar 2018 - 2019*

Fuerza abdominal 30"	Puntuación	Categoría
25-30	5	Muy bueno
20-24	4	Bueno
15-19	3	Regular
10-14	2	Malo
5-9	1	Deficiente

Elaborado por: Área de Educación Física Colegio Torremar

Nº	Repeticiones de abdominales
1	24
2	24
3	25
4	25
5	16
6	20
7	25
8	26
9	26
10	30
11	23
12	20
13	18
14	25
15	24
16	24
17	24

18	33
19	30
20	28
21	29
22	26
23	21
24	29
25	30
26	29
27	24
28	29
29	25
30	25
31	26
32	23
33	35
34	22
35	31
36	21
37	26
38	18
39	31
40	29
41	28
42	26
43	28

Elaborado por autores

<i>Abdominales</i>	
Media	25,60465116
Error típico	0,619129828
Mediana	25
Moda	24
Desviación estándar	4,059905786
Varianza de la muestra	16,48283499
Curtosis	0,082656318
Coefficiente de asimetría	-0,142271356
Rango	19
Mínimo	16
Máximo	35
Suma	1101
Cuenta	43

Elaborado por autores

**Análisis de resultados:**

- Número de estudiantes: 43
- Media: 26; Puntuación: 5; Categoría: Muy bueno.
- Moda: 24; Puntuación: 5; Categoría: Muy bueno.
- Mínimo: 16; Puntuación: 2; Categoría: Malo.
- Máximo: 35; Puntuación: 5; Categoría: Muy bueno.

**Test de 30 metros de velocidad período escolar 2018- 2019**

Colegio: Unidad Educativa Bilingüe Torremar

Cursos: 5<sup>o</sup>; Sexto y Séptimo grado de Educación General Básica Media.

- 6<sup>o</sup>; paralelos: A, B, C. Estudiantes por paralelo: 25 (veinticinco).
- 7<sup>o</sup>; paralelos: A, B, C. Estudiantes por paralelo: 25 (veinticinco).
- Población: 150 estudiantes;
- Muestra: 43 estudiantes.

*Test de 30 metros de velocidad período escolar 2018 -2019*

Nº	Test de 30 metros de velocidad
1	5,15
2	6,59
3	6,31
4	5,45
5	6,69
6	6,21
7	5,61
8	5,31
9	5,61
10	5,62
11	5,95
12	5,72

13	6,31
14	5,56
15	6,79
16	5,72
17	6,42
18	5,05
19	5,34
20	5,69
21	5,58
22	5,44
23	5,79
24	5,37
25	5,27
26	5,22
27	5,57
28	5,66
29	6,11
30	5,41
31	5,11
32	5,49
33	5,25
34	5,58
35	5,31
36	5,94
37	5,19
38	5,96
39	5,36
40	5,46
41	5,25
42	5,64
43	5,08

Elaborado por autores

---

*Test de 30 metros de velocidad*

---

Media	5,654418605
Error típico	0,068051754
Mediana	5,58
Moda	6,31
Desviación estándar	0,446245194
Varianza de la muestra	0,199134773
Curtosis	0,283722953

Coefficiente de asimetría	0,975942451
Rango	1,74
Mínimo	5,05
Máximo	6,79
Suma	243,14
Cuenta	43

Elaborado por autor

### Análisis de resultados:

- Número de estudiantes: 43
- Media: 5,65
- Moda: 6,31
- Mínimo: 5,05
- Máximo: 6,79

### Test aplicados en el período escolar 2019 -2020

#### Test de abdominales 30 segundos período escolar 2019 -2020 categoría Sub 12

Colegio: Unidad Educativa Bilingüe Torremar

Cursos: S3; Sexto y Séptimo grado de Educación General Básica Media.

- 6 °; paralelos: A, B, C. Estudiantes por paralelo: 25 (veinticinco).
- 7 °; paralelos: A, B, C. Estudiantes por paralelo: 25 (veinticinco).
- Población: 150 estudiantes;
- Muestra: 30 estudiantes.

*Baremo test de abdominales 30 segundos período escolar 2019 -2020 categoría Sub 12*

Fuerza abdominal 30"	Puntuación	Categoría
25-30	5	Muy bueno
20-24	4	Bueno
15-19	3	Regular
10-14	2	Malo
5-9	1	Deficiente

Elaborado por área de Educación Física Colegio Torremar

Nº	Test de abdominales 30 segundos
1	25
2	21
3	22
4	23
5	24
6	27
7	27
8	29
9	27
10	24
11	25
12	25
13	25
14	27
15	18
16	24
17	23
18	25
19	25
20	17
21	28
22	26
23	24
24	22
25	28
26	25
27	23
28	20
29	24
30	15

Elaborado por autor

---

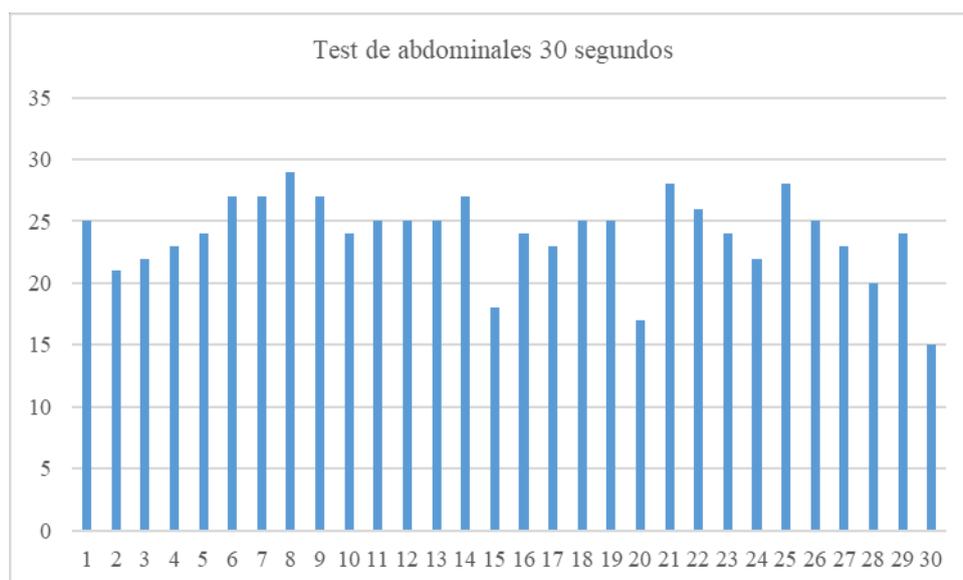
*Test de abdominales 30 segundos*

---

Media	23,93333333
Error típico	0,592934129
Mediana	24,5
Moda	25
Desviación estándar	3,247633975
Varianza de la muestra	10,54712644
Curtosis	1,181252167
Coefficiente de asimetría	-1,036346601
Rango	14
Mínimo	15
Máximo	29
Suma	718
Cuenta	30

---

Elaborado por el autor



*Test de abdominales 30 segundos período escolar 2019 -2020 categoría Sub 12*

Elaborado por el autor

**Análisis de datos:**

- Media: 24; Puntuación: 4; Categoría: Bueno

- Moda: 25; Puntuación: 5; Categoría: Muy bueno
- Mínimo: 15; Puntuación: 3; Categoría: Malo
- Máximo: 29; Puntuación: 5; Categoría: Muy bueno

### Test de 200 metros planos período escolar 2019 -2020

Baremo – tabla referencial área de Educación Física colegio Torremar

Población: 48

Muestra: 35

*Baremo Resistencia 200 metros lisos*

Resistencia			
200 metros lisos	Puntuación	Categoría	
36" - 45"	5	Muy bueno	
46" - 55"	4	Bueno	
56" - 1' 05 "	3	Regular	
1' 06" - 1' 15"	2	Malo	
1' 16" - 1' 29"	1	Deficiente	

Elaborado por: (Área de Educación Física Unidad Educativa Bilingue Torremar, 2019)

Nº	Test de 200 metros planos
1	37
2	40
3	42
4	38
5	40
6	41
7	40
8	39
9	40
10	39
11	37
12	38

---

13	43
14	38
15	45
16	50
17	33
18	48
19	40
20	37
21	38
22	38
23	39
24	48
25	39
26	35
27	39
28	43
29	43
30	38
31	38
32	40
33	42
34	36
35	49

---

Elaborado por el autores

---

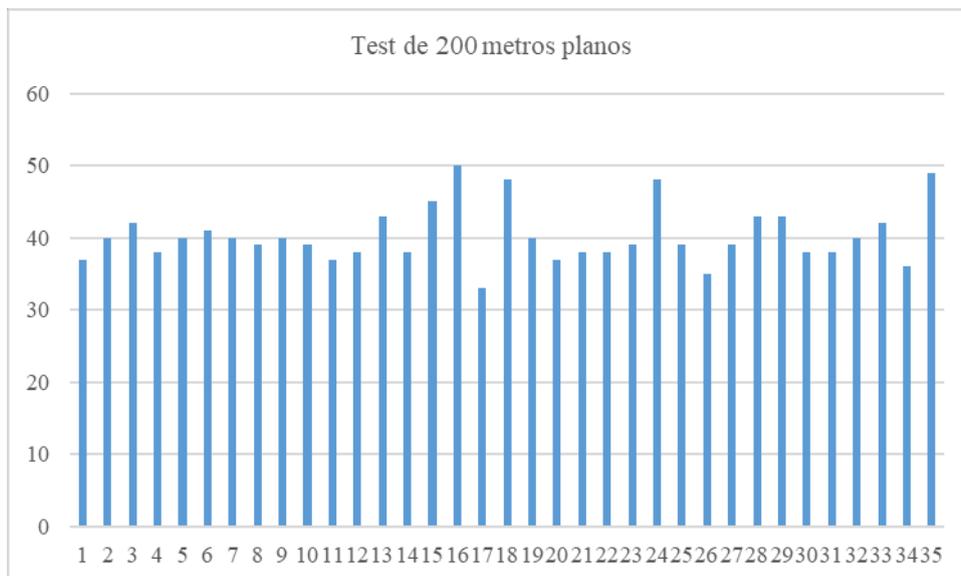
*Test de 200 metros planos*

---

Media	40,28571429
Error típico	0,65922214
Mediana	39
Moda	38
Desviación estándar	3,900010774
Varianza de la muestra	15,21008403
Curtosis	0,799343801
Coefficiente de asimetría	0,977022118
Rango	17
Mínimo	33
Máximo	50
Suma	1410
Cuenta	35

---

Elaborado por el autores



Test de 200 metros planos período escolar 2019 -2020

Elaborado por el autores

#### **Análisis de datos:**

- Media: 40"; Puntuación: 5; Categoría: Muy bueno
- Moda: 38"; Puntuación: 5; Categoría: Muy bueno
- Mínimo: 33"; Puntuación: 5; Categoría: Muy bueno
- Máximo: 50"; Puntuación: 5; Categoría: Bueno

#### **Test de 20 metros de velocidad período escolar 2019 -2020**

Colegio: Unidad Educativa Bilingüe Torremar

Cursos: 5º; Sexto y Séptimo grado de Educación General Básica Media.

- 6 º; paralelos: A, B, C. Estudiantes por paralelo: 25 (veinticinco).
- 7 º; paralelos: A, B, C. Estudiantes por paralelo: 25 (veinticinco).
- Población: 150 estudiantes;
- Muestra: 29 estudiantes.

Baremo test de 20 metros de velocidad Colegio Torremar

Velocidad metros	20	Puntuación	Categoría
3,61- 3,90		5	Muy bueno
3,91-4,20		4	Bueno
4,21-4,50		3	Regular
4,51-4,80		2	Malo
4,81-5,10		1	Deficiente

Elaborado por el autores

Nº	Test de 20 metros de velocidad
1	3,64
2	3,73
3	3,96
4	3,7
5	3,82
6	3,88
7	3,88
8	3,89
9	3,87
10	3,61
11	3,95
12	4,5
13	3,57
14	4,48
15	3,71
16	3,64
17	3,91
18	4,24
19	3,83
20	3,48
21	3,77
22	4,12
23	4,09
24	3,67
25	3,69
26	3,92
27	3,75
28	3,62
29	4,11

Elaborado por el autores

<i>Test de 20 metros de velocidad</i>	
Media	3,863103448
Error típico	0,046360399
Mediana	3,83
Moda	3,64
Desviación estándar	0,249658387
Varianza de la muestra	0,06232931
Curtosis	1,047350766
Coefficiente de asimetría	1,067345643
Rango	1,02
Mínimo	3,48
Máximo	4,5
Suma	112,03
Cuenta	29

Elaborado por el autores

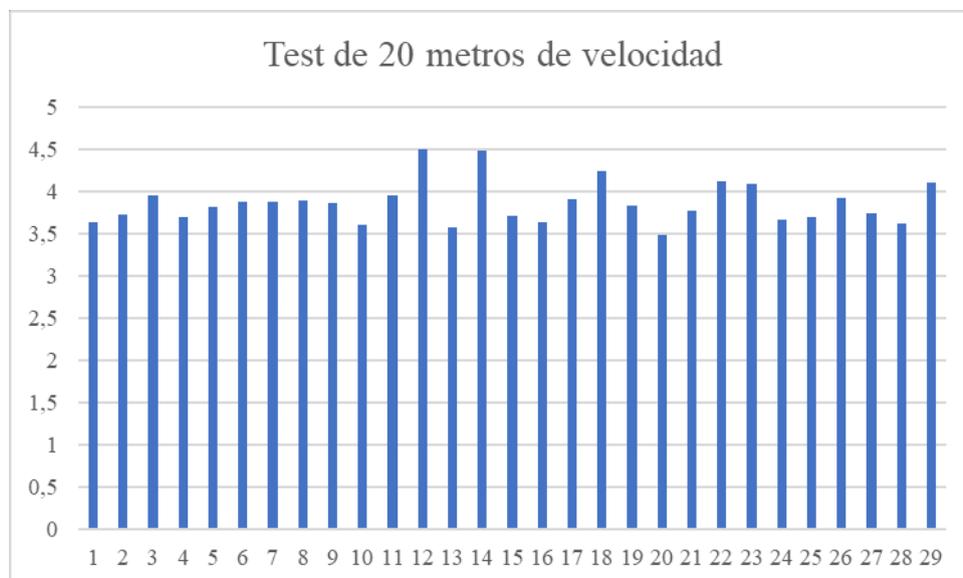


Ilustración 1 Baremo test de 20 metros de velocidad período escolar 2019 -2020

Elaborado por el autores

### **Análisis de datos:**

- Media: 3,8"; Puntuación: 5; Categoría: Muy bueno
- Moda: 3,64"; Puntuación: 5; Categoría: Muy bueno
- Mínimo: 3,48"; Puntuación: 5; Categoría: Muy bueno
- Máximo: 4,5"; Puntuación: 3; Categoría: Regular

**Test técnico: empeine- dominio del balón hasta la altura de la cadera período escolar 2019  
-2021**

Colegio: Unidad Educativa Bilingüe Torremar

Cursos: S3; Sexto y Séptimo grado de Educación General Básica Media.

- 6 °; paralelos: A, B, C. Estudiantes por paralelo: 25 (veinticinco).
- 7 °; paralelos: A, B, C. Estudiantes por paralelo: 25 (veinticinco).
- Población: 150 estudiantes;
- Muestra: 30 estudiantes.

Baremo Test técnico empeine - dominio del balón hasta la altura de la cadera

	Dominio	Valor
Categorización	Empeine	puntaje
Excelente	30	5
Muy bueno	25	4
Bueno	20	3
Regular	15	2
Bajo	10	1

Elaborado por autores

Nº	Test técnico de dominio del balón con empeine
1	21
2	31
3	25
4	26
5	22
6	26
7	28
8	35
9	24
10	26
11	15

---

12	20
13	20
14	25
15	20
16	11
17	32
18	10
19	15
20	10
21	25
22	22
23	24
24	23
25	22
26	23
27	19
28	22
29	32
30	25
31	22
32	24
33	24
34	11
35	11
36	11
37	25
38	24
39	22
40	20
41	21
42	25
43	31
44	24

---

Elaborado por autores

---

*Test técnico de dominio del balón con empeine*

---

Media	22,1363636
Error típico	0,91706335

Mediana	23
Moda	25
Desviación estándar	6,08311009
Varianza de la muestra	37,0042283
Curtosis	0,12327929
Coefficiente de asimetría	-0,42243702
Rango	25
Mínimo	10
Máximo	35
Suma	974
Cuenta	44

Elaborado por autores



Baremo test técnico: empeine- dominio del balón hasta la altura de la cadera período escolar 2019 -2021

Elaborado por autores

### Análisis de datos:

- Media: 22; Puntuación: 3; Categoría: Bueno
- Moda: 25; Puntuación: 4; Categoría: Muy bueno
- Mínimo: 10; Puntuación: 1; Categoría: Bajo
- Máximo: 35; Puntuación: 5; Categoría: Excelente

### **Test de táctica ofensiva de conservación del balón período escolar 2019 -2021**

Colegio: Unidad Educativa Bilingüe Torremar

Cursos: 5<sup>o</sup>; Sexto y Séptimo grado de Educación General Básica Media.

- 6<sup>o</sup>; paralelos: A, B, C. Estudiantes por paralelo: 25 (veinticinco).
- 7<sup>o</sup>; paralelos: A, B, C. Estudiantes por paralelo: 25 (veinticinco).
- Población: 150 estudiantes;
- Muestra: 44 estudiantes.

Baremo test táctico ofensivo de conservación del balón

Categorización	Efectividad	Valor
<b>Excelente</b>	4	5
<b>Muy bueno</b>	3	4
<b>Bueno</b>	2	3
<b>Regular</b>	1	2
<b>Bajo</b>	0	1

Nº	Conservación del balón
1	4
2	4
3	3
4	3
5	4
6	4
7	3
8	4
9	3
10	4
11	2
12	1
13	1
14	3
15	3
16	1
17	4
18	1
19	2
20	2

---

21	2
22	3
23	2
24	3
25	2
26	2
27	3
28	2
29	3
30	3
31	3
32	3
33	2
34	2
35	2
36	2
37	3
38	3
39	3
40	3
41	3
42	4
43	4
44	2

---



---

*Conservación del balón*

---

Media	2,727272727
Error típico	0,13547987
Mediana	3
Moda	3
Desviación estándar	0,898671794
Varianza de la muestra	0,807610994
Curtosis	-0,640218664
Coefficiente de asimetría	-0,224714577
Rango	3
Mínimo	1
Máximo	4
Suma	120
Cuenta	44

---

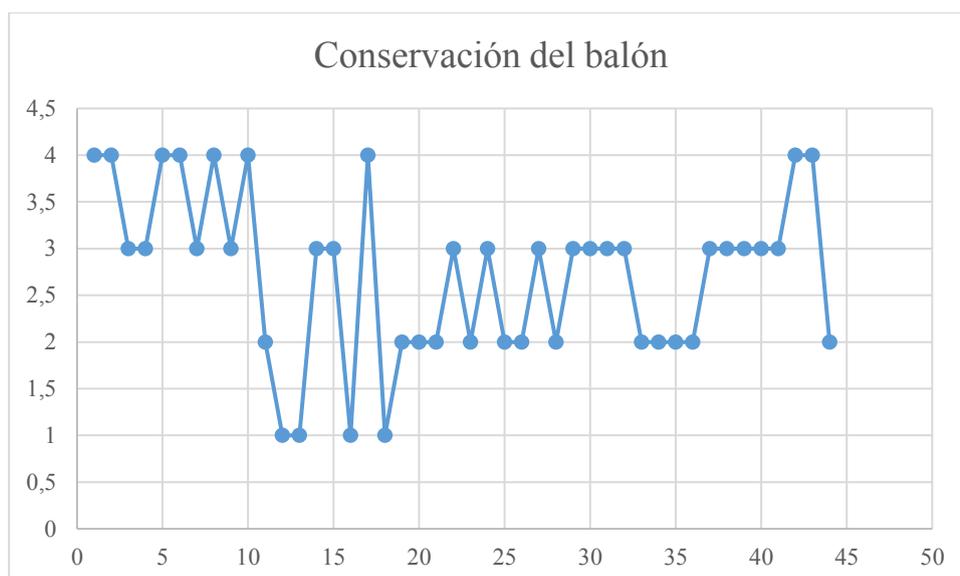


Ilustración 2 Test de táctica ofensiva de conservación del balón período escolar 2019 -2021  
Elaborado por autores

### Test de táctica defensiva cobertura período escolar 2019 -2021

Colegio: Unidad Educativa Bilingüe Torremar

Cursos: 5<sup>o</sup>; Sexto y Séptimo grado de Educación General Básica Media.

- 6<sup>o</sup>; paralelos: A, B, C. Estudiantes por paralelo: 25 (veinticinco).
- 7<sup>o</sup>; paralelos: A, B, C. Estudiantes por paralelo: 25 (veinticinco).
- Población: 150 estudiantes;
- Muestra: 44 estudiantes.

Baremo test de Cobertura Colegio Torremar

Categorización	Efectividad	Valor
<b>Excelente</b>	4	5
<b>Muy bueno</b>	3	4
<b>Bueno</b>	2	3
<b>Regular</b>	1	2
<b>Bajo</b>	0	1

---

Nº	Test táctica defensiva cobertura
1	3
2	3
3	3
4	3
5	4
6	2
7	3
8	3
9	3
10	3
11	1
12	2
13	2
14	3
15	3
16	1
17	3
18	2
19	2
20	2
21	3
22	3
23	2
24	3
25	3
26	2
27	2
28	2
29	3
30	3
31	3
32	2
33	2
34	1
35	1
36	1
37	3
38	3
39	2
40	2
41	2

---

42	4
43	4
44	3

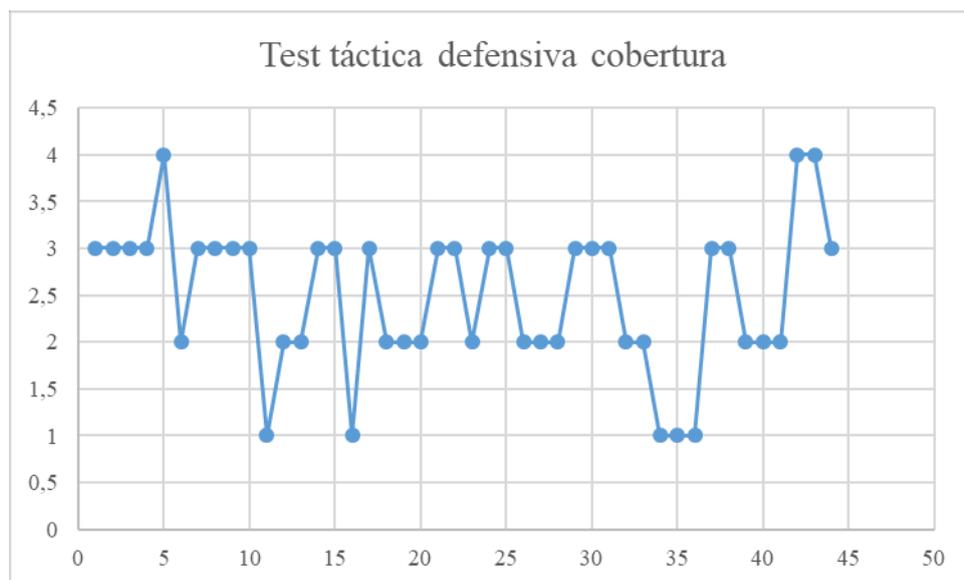
---

*Test táctica defensiva cobertura*

---

Media	2,5
Error típico	0,119459671
Mediana	3
Moda	3
Desviación estándar	0,792405816
Varianza de la muestra	0,627906977
Curtosis	-0,32184798
Coefficiente de asimetría	-0,2937942
Rango	3
Mínimo	1
Máximo	4
Suma	110
Cuenta	44

---



Test de táctica defensiva cobertura período escolar 2019 -2021

Elaborado por autores

## LA PROPUESTA

La Constitución de la República del Ecuador (2008), Título I, Elementos Constitutivos del Estado, Capítulo I, Principios Fundamentales, Art.3, numeral 1. Son deberes del Estado: *"Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes."*

Mientras, en el Art. 381, Sección sexta, Cultura Física y tiempo libre, Art. 381, determina que: *"El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad."* (Asamblea Nacional Constituyente, 2008, pág. 116)

Además, la UNESCO (2015), en la carta internacional de la Educación Física, la actividad física y el deporte, en su preámbulo destaca la importancia del ejercicio de los derechos humanos como parte de la <<libertad y la seguridad>> para fortalecer y obtener un bienestar en el desarrollo de capacidades cognitivas, físicas – procedimentales, sociales y

actitudinales. Promueve la no discriminación, la integración e inclusión social, educativa y deportiva hacia una Educación Física de calidad (UNESCO, 2016).

El Código de la Niñez y Adolescencia (2013), Título V, Del Derecho a Alimentos; Capítulo I, Derechos de Alimentos, Art. 2, numeral 8. Cultura, recreación y deportes están relacionados con "*el derecho a la vida, la supervivencia y una vida digna*". De igual forma, La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación con fecha de modificación (2015), en el Art. 3 establece que la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre, voluntaria, constituyendo un derecho fundamental siendo parte de formación integral de los ciudadanos.

Horst Wein (2009) expone la <<necesidad de entender el juego>> y la vital atención a la "formación de formadores o iniciadores en el fútbol (entrenadores)". Para Horst, la unidad de entrenamiento - sesión de entrenamiento sólo se enfoca en la adquisición del gesto motor de manera aislada y la culminación de un partido al final de la práctica deportiva. Expresa que las sesiones de entrenamiento no son acordes a las <<situaciones reales del juego>>. Horst Wein hace hincapié que la pérdida del balón se da por una "*errónea percepción y toma de decisiones y no sólo por deficiencias técnicas*". Considera imprescindible proponer problemas – metodología de solución de problemas con la finalidad de fortalecer la visión de juego, la anticipación, el entendimiento con un compañero, tanto en defensa o en ataque, toma de decisiones eficientes – precisas con las características de adaptarse a las situaciones propias del juego.

Molina (2008) promueve un entrenamiento de calidad, indicando que "*Se juega como se entrena*". Señala la importancia del estudio de los partidos - encuentros de fútbol, para poder proponer objetivos, metodologías a aplicar en las futuras sesiones y programas de entrenamiento. Aprovechar al máximo los recursos disponibles que satisfagan las necesidades a trabajar. Molina resalta que el tiempo asignado al entrenamiento indistintamente la edad del deportista y categoría tiende a ser reducido en comparación a otras disciplinas deportivas.

Se participó con la categoría Sub 10 nacidos en el 2004 con una edad promedio de 10 (diez) años. A partir del período escolar 2014 -2015 se cumplió con la participación de los torneos de fútbol:

- 1 Interescolar organizado por la Federación Deportiva Provincial Estudiantil del Guayas. En este torneo se obtuvo la ubicación de primer lugar = campeón de la serie "B". Definido como categoría PRE- MINI varones. (Federación Deportiva Provincial Estudiantil del Guayas, 2019)  
Véase en (anexo 7, pág)
- 2 Torneo SAMBICUP organizado por el colegio Torremar, también se quedó campeón del torneo. (SAMBICUP, 2015)

**Reglamentación- generalidades del Torneo Interescolar de la Federación Deportiva Estudiantil del Guayas:** Como principal característica, participan escuelas del sector público y privado. La categoría Sub 10 se jugó 11 vs 11, en la mitad de una cancha oficial. Año a año este torneo se desarrolla en la cancha sintética de fútbol que se encuentra en la explanada del estadio Modelo "Alberto Spencer Herrera". A nivel estudiantil por institución, no sólo en el fútbol, sino en todas las disciplinas deportivas, competir y ganar el torneo de (Federación Deportiva Provincial Estudiantil del Guayas, 2019)

En el período escolar 2015 – 2016, con la categoría Sub 10, estudiantes nacidos en el año 2005 -2006, con una edad promedio de 10 años, se participó en los siguientes torneos:

- 1 Interescolar organizado por la Federación Deportiva Provincial Estudiantil del Guayas. En este torneo se obtuvo la ubicación de primer lugar = campeón de la serie "A" en condición de invicto. Definido como categoría PRE- MINI varones.
- 2 Torneo SAMBICUP organizado por el colegio Torremar, también se quedó campeón del torneo. (SAMBICUP, 2015)
- 3 En julio 2015, se participó en Estado Unidos en la "Copa Disney" obteniendo el segundo lugar del torneo.
- 4 Torneo de Fútbol Guayaquil Tenis Club "Mundialito" obteniendo el segundo lugar = Vicecampeón del torneo. (Unidad Educativa Bilingue Torremar, 2015)

5 Torneo de verano Interbarrial de Fútbol Diario el Universo avanzando hasta cuartos de final.

En el período escolar 2016 – 2017, con la categoría Sub 10, estudiantes nacidos en el año 2006 -2007, con una edad promedio de 10 años, se participó en los siguientes torneos:

- 1 *"Del 11 al 17 de julio se participó en Estados Unidos en la "Copa Disney" obteniendo el primer lugar del torneo desarrollado en Orlando (Florida). Se enfrentó a equipos de: Brasil, Estados Unidos y Panamá siendo una gran atracción de los espectadores. El equipo Torremar derrotó en la final al equipo GPS FL Elite Boys 2006, de Florida por el marcador de 4- 3" (Unidad Educativa Bilingue Torremar, 2016)*



Ilustración 3 Unidad Educativa Bilingue Torremar campeón Copa Disney

Fuente: (El Universo, 2016)

2. Torneo SAMBICUP organizado por el colegio Torremar, también se quedó campeón del torneo. (SAMBICUP, 2015); agosto 2016.
3. Torneo "Guayaquil Tenis Club" obteniendo el primer lugar = campeón del torneo; agosto 2016.

En el período escolar 2017 – 2018, con la categoría Sub 12, estudiantes nacidos en el año 2005 -2006, con una edad promedio de 12 años, se participó en los siguientes torneos:

- 1 Interescolar organizado por la Federación Deportiva Provincial Estudiantil del Guayas. En este torneo se obtuvo la ubicación de primer lugar = campeón de la serie "A" en <<condición de invicto>>. Definido como categoría MINI varones. (Federación Deportiva Provincial Estudiantil del Guayas, 2019)

En el período escolar 2018 – 2019, con la categoría Sub 12, estudiantes nacidos en el año 2006 -2007, con una edad promedio de 11- 12 años, se participó en los siguientes torneos:

- 1 Interescolar organizado por la Federación Deportiva Provincial Estudiantil del Guayas. En este torneo se obtuvo la ubicación de primer lugar = campeón de la serie "A". Definido como categoría MINI varones. (Federación Deportiva Provincial Estudiantil del Guayas, 2019)

En el período escolar 2019 – 2020, con la categoría Sub 12, estudiantes nacidos en el año 2007 -2008, con una edad promedio de 11- 12 años, se participó en los siguientes torneos:

- 2 Interescolar organizado por la Federación Deportiva Provincial Estudiantil del Guayas. En este torneo se obtuvo la ubicación de tercer lugar de la serie "A" definido como categoría MINI varones. (Federación Deportiva Provincial Estudiantil del Guayas, 2019)

Logros deportivos en diferentes torneos de Fútbol desde 2014 hasta el 2019

Nº	Categoría- edad	Fecha de naci- miento	Torneo	Organizador	Lugar de competencia- ciudad	Período escolar	Ubicación- puesto
1	Sub 10 - 10 años	2004 - 2005	Interescola r	Federación Deportiva Provincial Estudiantil del Guayas	Cancha sintética de escuela de Fútbol del estado Modelo Alberto Spencer Herrera- Guayaquil	2014 - 2015	Campeón serie B
2	Sub 10 - 10 años	2004 - 2005	Torneo SAMBICUP	SAMBICUP  Lic. Julio Egas	Sambocity	2014 - 2015	Campeón
3	Sub 10 – 10 años	2005 - 2006	Interescola r	Federación Deportiva	Cancha sintética de escuela de Fútbol		Campeón serie A

				Provincial	del estado Modelo	2015	-	
				Estudiantil del	Alberto Spencer	2016		
4	Sub 10 - 10 años	2005 - 2006	Torneo SAMBICUP	Guayas SAMBICUP	Herrera- Guayaquil Sambocity	2015 - 2016	-	Campeón
				Lic. Julio Egas				
5	Sub 10 - 10 años	2005 - 2006	Tenis Club "Mundialito"	Tenis Club	Guayaquil Tenis Club de Samborondón	2015 - 2016	-	Viccampeón
6	Sub 10 - 10 años	2005 - 2006	Torneo de verano Interbarrial de Fútbol	Diario el Universo, Prof. Denis Dau	Ciudad Deportiva Carlos Pérez Perazzo	2015 - 2016	-	Cuartos de final
7	Sub 10 - 10 años	2005 - 2006	Copa Disney	Disney World	Estados Unidos, Orlando Florida	2015 - 2016	-	Viccampeón
8	Sub 10 - 10 años	2006 - 2007	Copa Disney	Disney World	Estados Unidos, Orlando Florida	2016 - 2017	-	Campeón Copa Oro
9	Sub 10 - 10 años	2006 - 2007	Torneo SAMBICUP	SAMBICUP	Sambocity	2016 - 2017	-	Campeón
				Lic. Julio Egas				
10	Sub 10 - 10 años	2006 - 2007	Tenis Club "Mundialito"	Tenis Club	Guayaquil Tenis Club de Samborondón	2016 - 2017	-	Campeón
11	Sub 12 - 12 años	2005 - 2006	Interescolar	Federación Deportiva Provincial	Cancha sintética de escuela de Fútbol del estado Modelo	2017 - 2018	-	Campeón serie A
12	Sub 12 - 12 años	2006 - 2007	Interescolar	Federación Deportiva Provincial	Cancha sintética de escuela de Fútbol del estado Modelo	2018 - 2019	-	Campeón serie A
13	Sub 12 - 12 años	2007 - 2008	Interescolar	Federación Deportiva Provincial	Cancha sintética de escuela de Fútbol del estado Modelo	2019 - 2020	-	Tercer lugar
				Estudiantil del Guayas	Alberto Spencer Herrera- Guayaquil			

Elaborado por: (Jácome Tenorio, 2020)

### Leonardo Campana ex estudiante de Unidad Educativa Bilingüe Torremar

El Universo (2019) cita Ricardo Armendáriz profesor del colegio Torremar y Dt. De Leonardo Campana en el torneo intercolegial, señala: "*Leonardo Campana es un chico formador desde muy tierno en el Torremar. Comenzó con el profesor José Ramos en la categoría inferior, donde salió campeón. Luego estuvo con el profesor Paolo López en la serie intermedia y*

*conmigo en la categoría superior, donde volvió a ser campeón. Su calidad y don de gente lo avalan para triunfar en este deporte apasionante y tan competitivo como es el Fútbol”.*

Además, el Dt. Armendáriz destaca: *“Campana tiene un gran talento que le permite ejecutar acciones increíbles; le gusta aprender y sabe escuchar consejos. Leonardo Campana tiene objetivos claros, fuera de la posición económica que posee, ha prevalecido el apoyo incondicional de su padre, quien fue también un gran tenista”.* El Dt. considera que será un gran futbolista y será un gran aporte al Club que juegue y la selección nacional.



Torreomar, la primera piel del campeón

Fuente: (Unidad Educativa Bilingue Torreomar, 2020)



Colegio Torremar categoría superior campeón intercolegial 2017

Fuente: (Unidad Educativa Bilingue Torremar, 2020)

### Ecuador campeón sudamericano de Fútbol Sub 20 de Chile 2019

El Comercio (2019) efectúa un breve estudio de la participación histórica del Ecuador en el torneo Sudamericano de Fútbol jugado en Chile, siendo por primera vez en su historia campeones del torneo. La selección nacional se destacó en la fase de grupos y el hexagonal final mostrándose superior a sus rivales. El éxito de la tricolor se fundamentó en el juego colectivo y el talento individual de los jugadores comparte Jorge Célico Dt. De Ecuador.



Ilustración 4 Selección Sub 20 campeón del Sudamericano de Chile 2019

Fuente: (El Comercio, 2019)

#### Primera fase grupo B Sudamericano Sub 20 Chile 2019

Equipo	Pts	Pj	PG	PE	PP	GF	GC	Dif
Ecuador	9	4	3	0	1	8	4	4
Argentina	7	4	2	1	1	3	2	1
Uruguay	6	4	2	0	2	4	3	1
Paraguay	4	4	1	1	2	2	5	-3
Perú	3	4	1	0	3	2	5	-3

Fuente: (El Comercio, 2019)

**Resultados primera fase:**

1. Ecuador 3: 0 Paraguay
2. Ecuador 1: 3 Uruguay
3. Ecuador 1: 0 Argentina
4. Ecuador 3: 1 Perú

**Fase final Sudamericano Sub 20 Chile 2019**

Equipo	Pts	Pj	PG	PE	PP	GF	GC	Dif
Ecuador	10	5	3	1	1	6	2	4
Argentina	9	5	3	0	2	7	4	3
Uruguay	8	5	2	2	1	6	5	1
Colombia	5	5	1	2	2	2	2	0
Brasil	5	5	1	2	2	3	5	-2
Venezuela	4	5	1	1	3	3	9	-6

Fuente: (El Comercio, 2019)

**Fase final hexagonal**

1. Ecuador 2: 1 Argentina
2. Ecuador 0: 1 Uruguay
3. Ecuador 1: 0 Colombia
4. Ecuador 0: 0 Brasil
5. Ecuador 3: 0 Venezuela



Ilustración 5 Once ideal de Sudamericano Sub 20 Chile 19

Fuente: (El Comercio, 2019)

Goleadores de Sudamericano Sub 20 Chile 2019

Nº	Jugador	Selección	Goles
1	Leonardo Campana	Ecuador	6
2	Nicolás Schiappacasse	Uruguay	4
3	Adolfo Gaich	Argentina	3
4	Lincoln	Brasil	3
5	Jordan Rezabala	Ecuador	3
6	Alexander Alvarado	Ecuador	3
7	Gonzalo Maroni	Argentina	2
8	Maximiliano Romero	Argentina	2
9	Rodrygo	Brasil	2
10	Iván Angulo	Colombia	2

Fuente: (El Comercio, 2019)



Ilustración 6 Leonardo Campana goleador sudamericano Chile 2019

Fuente: (Unidad Educativa Bilingue Torremar, 2020)

Cabe destacar que en la nómina de los 10 máximos goleadores sudamericanos Ecuador tiene 3 (tres) representantes. Leonardo Campana, estudiante graduado del colegio Torremar quedó goleador del torneo con 6 (seis) unidades. Ecuador se clasificó al mundial de Polonia 2019 ubicándose también en un tercer lugar histórico (FIFA, 2019) . En la actualidad Leonardo Campana es jugador del Wolverhampton de Inglaterra de la Premier League. Campana nació el 24 de julio de 2000, tiene 20 años, juega como delantero centro, posee una altura de 1,87 m y tiene contrato hasta el 30 de junio de 2023. Según Transfer.markt (2020) indica que el valor del jugador está por 1'800.000 dólares. Jugó en Barcelona Sporting Club desde el 2016 hasta previo ser transferido al Wolverhampton convirtiendo 4 (cuatro) goles en 10 (diez) partidos, más 1 (una) gol.

## **Diseño de la propuesta**

### **Criterios de selección de jugadores**

Los criterios a utilizar según Sans Torrelles & Frattarola Alcaraz (2007) definen 3 aspectos concretos:

1. Edad de los jugadores: El proceso de crecimiento del jugador de definirán las diferentes capacidades a evaluar.
2. Capacidades a valorar: Aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos que se manifiestan en el desarrollo de la actividad deportiva de un jugador de fútbol.
3. Objetivos de la selección:

Se destacan los siguientes objetivos:

- a) La captación de jugadores para seguir un programa de formación como futbolistas se incluyen jugadores de 9 y 16 años.
- b) La captación de jugadores que manifiesten un rendimiento inmediato.
- c) La captación de jugadores con capacidad para seguir un proceso de formación que además presentan un alto nivel de rendimiento en relación a su edad.

Se presenta una tabla de criterios de valoración en escala de 0 a 10.

## Ilustración 7 Criterios para la selección de jugadores

CRITERIOS PARA LA SELECCIÓN DE JUGADORES													
CAPACIDADES	Etapa de promoción			Etapa de iniciación			Etapa de tecnificación			Etapa pre-rendimiento		Etapa rendimiento	
	AÑOS	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		19
<b>Carácter</b>													
Decidido	10												
Agresivo	7												
Reflexivo	8												
Valiente	10												
<b>TOTAL</b>	8,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Aspectos físicos</b>													
Altura													
Velocidad													
Fuerza													
<b>TOTAL</b>													
<b>Táctica ofensiva</b>													
Proyección ofensiva													
Agresividad ofensiva													
Jugar sin balón													
Visión de juego													
<b>TOTAL</b>													
<b>Táctica defensiva</b>													
Marcaje													
Recuperación balón													
Agresividad defensiva													
Anticipación													
<b>TOTAL</b>													
<b>Técnica</b>													
Habilidad													
Velocidad ejecución													
Pérdida balón													
Supererar 1:1													
<b>TOTAL</b>													
<b>Aspectos globales</b>													
Inteligencia													
Constancia													
Concentración													
Participación													
Valoración general del jugador													
Test aplicados al fútbol													
Posición táctica													
Valoración partido													
División competición													
Efectividad en su demarcación													
<b>Ámbito de selección</b>		Local		Comarcal-cantonal		Provincial		Nacional		Nacional			

Fuente: (Sans Torrelles & Frattarola Alcaraz, 2007, pág. 15)

Link: <https://drive.google.com/file/d/1xyVdBOoCdDZYTEHPAZliKhx76qQqUQ-d/view?usp=sharing>

### Características de la batería de test aplicado al fútbol

Se fundamentan en:

1. Máxima aplicación a las características propias del fútbol.
2. Valoración cuantitativa en los aspectos técnicos, tácticos y físicos.
3. Valoración parcializada de la capacidad técnica, táctica y física del jugador.
4. Valoración de cada una de las acciones y capacidades mencionados (técnicos, tácticos y físicos).

Permite al entrenador:

- Identificar el nivel presentado de los jugadores.
- Valorar el nivel máximo de calidad de su misma edad - etapa.
- Revisar el nivel medio de los jugadores de acuerdo a su edad – etapa de aprendizaje.
- Obtener información de revisión de rediseño de planificación y programa de entrenamiento.
- Conocer la evolución experimentada de cada jugador durante el proceso de formación.
- Proponer actividades específicas de carácter individual, según los <<valores obtenidos>> en cada una de las capacidades y acciones analizadas.
- Argumentar objetivamente el acceso de un jugador a una etapa superior.
- Motivar la <<inserción>> de jugadores a clubes. (Sans Torrelles & Frattarola Alcaraz, 2007, pág. 71)

#### **Aplicación de los tests**

- Los tests se realizarán sobre un terreno de juego seco y liso, utilizando zapatos en buen estado.
- Climatología: Ausencia de viento (pueda modificar la trayectoria del balón).
- Aplicación de los tests preferiblemente deber aplicados por un profesional especialista del deporte.
- Se aconseja realizar test: diagnóstico, formativo y sumativo (final de temporada).

### Protocolos de los tests

Estarán constituidos por el siguiente esquema:

#### a) Protocolo

Se concretará:

- El material necesario para su evaluador.
- La forma de realización del test.
- Definir las unidades que se medirán para la obtención del resultado.
- Consideraciones prácticas para su realización.

#### b) Gráfico

- Exposición esquemática de la ubicación del material, medidas y forma de realización del test.

#### c) Baremo

La asignación de puntuación a las marcas obtenidas en función de:

- Las características propias y relevantes del fútbol establecidas en marcas.
- Que evidencien valores habituales obtenidos por los jugadores según las etapas.
- Todos los tests, excepto la talla, se realizarán posterior de una adecuada entrada en calor.

Tabla 3 Datos previos del jugador previo a la realización del Test de Acondicionamiento Físico

DATOS PREVIOS DEL JUADOR PREVIO A LA REALIZACIÓN DEL TAF		
Nombre del jugador:	Fecha de nacimiento:	Edad:
C. I.:	Correo electrónico de representante:	Teléfono del padre:
Ciudad:	Dirección domiciliaria:	Teléfono de la madre:
Centro de estudio:	Dirección del centro de estudio:	Teléfono de emergencia:
Grado – curso:	Correo institucional del centro de estudio:	Categoría del jugador:
Equipo:	Diestro:	Biotipo:
	Zurdo:	

	Ambidestro:		
Peso:	Altura:		IMC:
% Grasa corporal:			
Podoscopia:			
ANTECEDENTES MÉDICOS FAMILIARES:			
EXPLORACIÓN			
-Gangliar:			
-Cardio – Respiratoria:			
-Abdominal:			
-Sistema nervioso:			
-Aparato locomotor:			
ALTURA DE LOS PADRES:	Padre:		Madre:
INFORME DECE:			
Fecha de realización:			

Fuente: (Sans Torrelles & Frattarola Alcaraz, 2007, pág. 78)

Modificado por: (Morales Neira & Tenorio Jácome, Datos informativos previos a la realización del TAF, 2020)

### **Temporalización- cronograma de actividades – Cronograma de Actividades Escolares para el Régimen Costa- Galápagos año 2021 – 2022**

La Unidad Educativa Bilingüe Torremar promueve actividades extracurriculares:

1. Fútbol
2. Futsal
3. Baloncesto
4. Atletismo
5. Karate
6. Béisbol
7. Voleibol

8. Ajedrez
9. Arte
10. Música

Por tal razón, las actividades extracurriculares estarían concatenadas a priori con el cronograma de actividades MINEDUC y el cronograma de competencias deportivas-presentaciones por disciplina.

Categoría Sub 12 de Fútbol Colegio Torremar

-Días de entrenamiento: lunes, miércoles y viernes

-Horario: desde las 15 h 00 hasta las 16 h 30 pm

El Ministerio de Educación del Ecuador (2021) presentó el cronograma de Actividades Escolares para el Régimen Costa - Galápagos año lectivo 2021 – 2022. Cabe resaltar que el mismo se encuentra sujeto a cambios motivo de las condiciones sanitarias del país y el mundo.

Son imputables al año lectivo como actividades educativas de régimen escolar las siguientes: clases presenciales, tutorías, actividades autónomas de los estudiantes, evaluaciones y programas educativos reconocidos por el Nivel Central de la Autoridad Educativa Nacional. El resto de las actividades educativas deben constar en el cronograma de actividades del establecimiento y no pueden exceder del cinco por ciento (5 %) de los doscientos (200) días fijados como obligatorios para el año lectivo. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2021)

En este sentido, se comunica el cronograma de actividades escolares para el régimen Costa – Galápagos 2021 – 2022:

Fecha de inicio de actividades escolares Costa- Galápagos 2021 - 2022

Fecha	Subniveles	Procesos Educativos
	Instituciones Educativas	I.E. Interculturales Bilingües
7 de mayo de 2021*	Bachillerato (1ro, 2do y 3ro BGU)	Bachillerato (1ro, 2do y 3ro BGU)
	Básica Superior (8vo, 9no y 10mo EGB)	PAI: Proceso de Aprendizaje Investigativo
	Básica Media (7mo, 6to y 5to EGB)	DDTE: Desarrollo de Destrezas y Técnicas de Estudio
	Básica Elemental (4to, 3ro y 2do EGB)	FCAP: Fortalecimiento Cognitivo Afectivo y Psicomotriz
	Preparatoria (1ro EGB)	IPS: Inserción a Procesos Semióticos
	Inicial 2: Grupo 3 años y Grupo 4 años	EIFC: Educación Infantil Familiar y Comunitaria: Grupo de 3-4 años /Grupo de 4- 5 años
	Bachillerato Técnico Productivo (BTP)	
	Servicio Educativo Extraordinario Nivelación y Aceleración Pedagógica (NAP)	
* El inicio de actividades para las instituciones educativas que ofertan el programa de Bachillerato Internacional se realizará de conformidad al Acuerdo Ministerial No. 0224-13		

Fuente: (Ministerio de Educación del Ecuador, 2021)

### Primer Quimestre Costa – Galápagos 2021 – 2022

Inicia: viernes 07 de mayo de 2021

Finaliza: martes 29 de septiembre de 2021

Días laborados: 102 días

## Primer Quimestre Costa – Galápagos 2021 – 2022

Fechas	Total de días	Actividades
07 al 31 de mayo de 2021	16	17 al 22 de mayo, reuniones de las Redes de Aprendizaje de Educación Inicial y Preparatoria. (A5) 24 de mayo, Batalla de Pichincha; feriado pasa al lunes 24 mayo 2021.
01 al 30 de junio de 2021	22	01 de junio, día del Niño. (A5) 12 de junio, día mundial Contra el Trabajo Infantil (A6)
01 al 30 de julio de 2021	22	12 a 16 de julio, elecciones de Consejos Estudiantiles. (A6)
02 al 31 de agosto de 2021	21	06 de agosto, fiesta de la Lectura. (A6) 10 de agosto, Primer Grito de la Independencia; feriado pasa a lunes 09 de agosto 2021. 14 de agosto, "Día oficial de lucha contra la violencia sexual en las aulas". (A6)
01 al 29 de septiembre de 2021	21	11 de septiembre, día Nacional de la República. 13 al 17 de septiembre, semana Internacional de Personas con Discapacidad Auditiva. (A5) 15 de septiembre, día de la Democracia. (A6) 20 a 26 de septiembre, semana Andina de prevención del embarazo en Adolescentes. (A6) 23 de septiembre, día Internacional de la Lengua de Señas. (A5) 26 de septiembre, día de la Bandera Nacional.
<b>Total de días 1er quimestre</b>	<b>102</b>	

Fuente: (Ministerio de Educación del Ecuador, 2021)

## Segundo Quimestre Costa – Galápagos 2021 – 2022

- Inicia: lunes 04 de octubre de 2021

- Finaliza: viernes 04 de marzo de 2022
- Días laborados: 98 días
- Finalidad: Cumplir con los 200 días laborables
- Vacaciones de los estudiantes: del 23 de diciembre de 2021 hasta el 02 de enero de 2022, por festividades navideñas y de fin de año.

*Cronograma de actividades segundo Quimestre régimen Costa - Galápagos*

Fechas	Total de días	Actividades
04 al 29 de octubre de 2021	19	08 de octubre, día Internacional de la Dislexia. (B1) 09 de octubre, Independencia de Guayaquil; feriado pasa al viernes 08 de octubre de 2021. 11 de octubre, día Internacional de la Niña. (B2) 15 de octubre, día Internacional del Bastón Blanco (discapacidad visual). (B1) 31 de octubre, día del Escudo Nacional.
03 al 30 de noviembre de 2021	20	02 de noviembre, día de los Difuntos; y, 03 de noviembre, Independencia de Cuenca; feriado pasa al lunes 01 y martes 02 de noviembre de 2021. 10 de noviembre, día mundial de la Ciencia. (B2) 20 de noviembre, día mundial de los Derechos del Niño. (B2) Del 22 al 26 de noviembre, jornada nacional escuelas que me inspiran. (B2) 26 de noviembre, día del Himno Nacional. 30 de noviembre, Premiación de los proyectos ganadores de la Feria Nacional de Proyectos Escolares. (B2)
01 al 22 de diciembre de 2021	16	03 de diciembre, día Internacional de las Personas con Discapacidad. (B2) 10 de diciembre, día Mundial de los Derechos Humanos. (B2) 18 de diciembre, día Internacional del Migrante. (B2) 25 de diciembre, Navidad; feriado pasa al viernes 24 de diciembre de 2021
03 al 31 de enero de 2022	21	24 de enero, día Mundial de la Educación. (B2)

01 al 25 de febrero de 2022	19	09 de febrero, día Internacional del Internet Seguro. (B2) 11 de febrero día Internacional de las mujeres y niñas en la ciencia. (B2) 14 al 18 de febrero: cierre actividades de las Redes de Aprendizaje de Educación Inicial y Preparatoria. (B1) 28 de febrero y 01 de marzo de 2021, feriado de carnaval
02 al 04 de marzo de 2022	03	
<b>Total de días 2do quimestre</b>	<b>98</b>	

### Cronograma de actividades de la categoría Sub 12 Colegio Torremar

N°	Actividad	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre
1	Inicio de período escolar: 7 de mayo del 2021	X					
2	Inicio de actividades extracurriculares		X				
3	Toma de pruebas de salud- test médicos		Semana 1				
4	Test técnicos: dominio – empeine; control y pase		Semana 1				
5	Test táctico: ofensivo: conservación del balón; defensivo: cobertura		Semana 1				
6	Test físicos: abdominales estilos crunch 30"; resistencia a la velocidad: 200 metros; 20 metros de velocidad		Semana 2				
7	Torneo Interescolar organizado por la Federación Deportiva Estudiantil del Guayas			X			
8	Interbarrial de Verano				X		
9	Torneo Guayaquil tenis Club					X	

### Días y hora de entrenamiento

- Días de entreno: lunes, miércoles y viernes.
- Horario: 15 h 00 a 16 h 30 pm

## Recursos necesarios para implementar la intervención pedagógica

### Recursos del área de Educación Física, Deportes y Recreación colegio Torremar

INFRAESTRUCTURA	CANCHAS TORREMAR -MEDIDAS	TOTAL
Césped natural	25 x 40 metros	3
Césped natural	35 x 55 metros	2
Césped natural	55 x 100 metros	1
Pista Atlética	Reglamentaria	1
Cancha de béisbol	Reglamentaria	1
Cancha de fútbol	20 x 40 metros	1
Cancha de Volley	Reglamentaria	1
Cancha de básquet	Reglamentaria	2
Pin Pon	Normales	5 mesas
TATAMI Karate	Normal	1
Balones #3	SUB-6	18
Balones #4	SUB-8-10-12	45
Balones #5	SUB-14-16-18	36
Chalecos	SUB-6	22
Chalecos	SUB-8-10-12	66
Chalecos	SUB-14-16-18	66
Conos	SUB -6-8-10-12-14-16-18	240
Platillos	SUB -6-8-10-12-14-16-18	240
Escalera de coordinación	Todas las categorías	6
Estacas	Todas las categorías	12
Vallas	Medianas	12
Cajones de pliometría	Medianos	4
Ulas	Normales	24

### Recursos propios del proyecto – toma de tests a la categoría 12 años colegio Torremar

- Cinta métrica.
- Balanza.

- Plataforma
- Zoom
- Internet
- WhatsApp (comunicación y coordinación con los padres)
- Silbato
- Cronómetro
- Conos
- Discos
- Cancha
- Chalecos deportivos
- Balones: 3 y 4.
- Elementos alternativos - reciclaje

### **Evaluación**

El índice de masa corporal clasifica el estado ponderal de la persona, y se calcula a partir de la fórmula:  $\text{peso (kg)} / \text{talla m}^2$ ). Es un cálculo común para hombres y mujeres. Para la Sociedad Española de Obesidad (2020) puede ser una referencia en el control de hábitos alimenticios. Medicardia (2017) cita a la OMS (s.f) sobre la tabla de obesidad definiendo al sobre peso superior a 25 , y la obesidad superior a 30.

### Ilustración 8. Índice de masa corporal

Peso en KG:  (ejemplo: 76)  
 Altura en metros:  (ejemplo: 1.80)

Para un peso de 85 kilogramos y una talla de 1.75 metros, su IMC es: 27.76

Usted se encuentra en el grupo: Sobrepeso grado II (preobesidad)

IMC	Clasificación
<18,5	Peso insuficiente
18,5-24,9	Normopeso
25-26,9	Sobrepeso grado I
27-29,9	Sobrepeso grado II (preobesidad)
30-34,9	Obesidad de tipo I
35-39,9	Obesidad de tipo II
40-49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
>50	Obesidad de tipo IV (extrema)

Fuente: (Sociedad Española de Obesidad, 2020)

### Toma de frecuencia cardíaca

La Sociedad Española de Cardiología (s.f) manifiesta que es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto). La frecuencia cardíaca (FC) oscila entre 50 y 100 latidos por minutos en las personas adultas. Al nacer la frecuencia cardíaca es más elevada porque el bebé necesita para su adecuado crecimiento. Posterior del primer mes de vida, la FC va decreciendo a niveles normales de un adulto. La actividad física o las situaciones de estrés provocan un aumento de la FC (taquicardia sinusal), que considera normal. La FC máxima que puede alcanzar el músculo cardíaco durante el ejercicio físico intenso se basa en la siguiente fórmula:  $FC \text{ máxima} = 220 - \text{edad}$ .

### ¿Cómo se mide la frecuencia cardíaca?

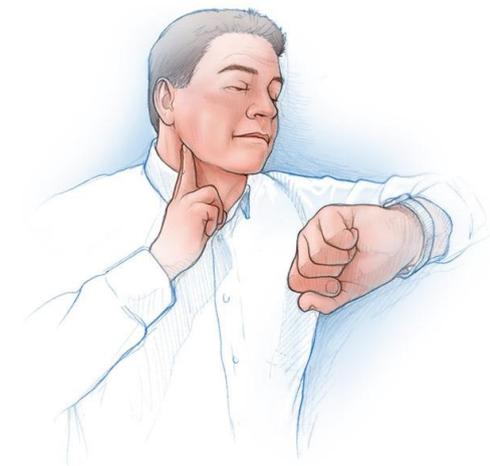
Para Mayo Clinic (2020) recomienda la toma del pulso radial con la palma de la mano hacia arriba, el área entre el hueso y el tendón de la muñeca donde está el pulgar; se puede tomar en cualquiera de las dos muñecas. Se aplica una presión necesaria para sentir cada latido. Se mira el cronómetro o el minuterero del reloj para anotar el pulso. Se usa la punta del dedo índice y el tercer dedo para sentir el pulso en la arteria radial.

Ilustración 9. Toma de frecuencia radial



Fuente: (Mayo Clinic, 2020)

Ilustración 10. Toma de frecuencia en la carótida



Fuente: (Mayo Clinic, 2020)

La toma del pulso en la arteria carótida se sitúa al lado del cuello, cerca de la tráquea. <<Se puede tomar el pulso de la carótida en ambos lados del cuello>>. Colocar el dedo índice y medio en la zona hundida del cuello a lo largo de la tráquea para sentir el pulso en la arteria carótida. No se recomienda tocar el pulso de la arteria carótida en ambos lados del cuello al mismo tiempo, ya que la persona se puede sentir mareada. Mirar los segundos y registrar la frecuencia del pulso.

### Cálculo de la Frecuencia Cardíaca de Entrenamiento

Para Vitónica (s.f) la FC es un parámetro habitado para determinar la intensidad de un entrenamiento o actividad. La Fundación Española del Corazón (2020) comparte una frecuencia cardíaca teórica:

Tabla 4. Frecuencia Cardíaca máxima teórica

Población no deportista	Población deportista
Hombres: FC máx= 220 -edad	208 – (0,7 x edad)
Mujeres: FC máx= 226 - edad	

Fuente: (Fundación Española del Corazón, 2020)

### Zonas de frecuencia cardíaca

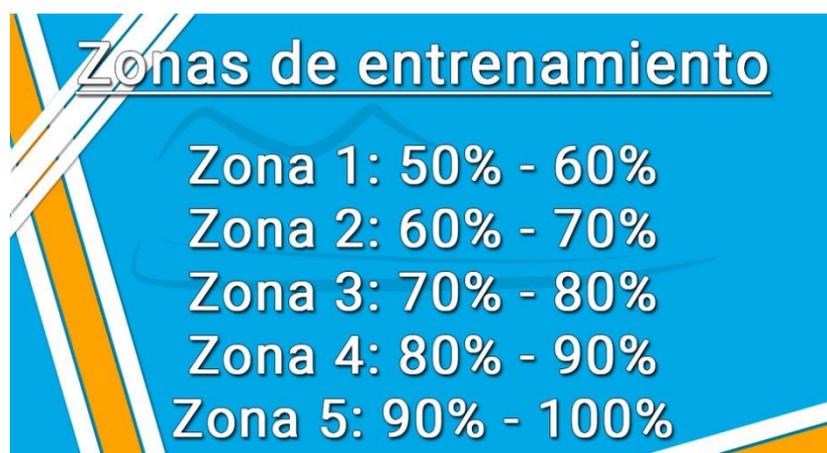


Ilustración 11. Zonas de frecuencia cardíaca

Fuente: (Palabra de runner, 2012)

- Zona Z1: entre 50% y 60%, es una zona de calentamiento, rehabilitación, acondicionamiento, aeróbico inicial... un ritmo muy fácil.
- Zona Z2: entre 60% y 70%, zona de intensidad ligera, ritmo fácil, cómodo, representa un entrenamiento cardiovascular básico, pudiendo hablar con comodidad.
- Zona Z3: entre 70% y 80%, la zona aeróbica con ritmo moderado en la que se realiza un trabajo de calidad para el sistema cardiovascular. Aquí la respiración es agitada y es más complicado mantener una conversación.
- Zona Z4: entre 80% y 90%, entramos en terreno de umbral anaeróbico, la intensidad es mayor con el objetivo de mejorar el rendimiento y la respiración es forzada.
- Zona Z5: entre 90% y 100%, la FCmax, la zona de máximo esfuerzo e intensidad que podemos soportar. Estaríamos trabajando la resistencia anaeróbica (los músculos requieren más oxígeno del que nuestro cuerpo es capaz de generar). No se puede mantener durante largos periodos de tiempo. (Palabra de runner, 2012)

Mientras, Carreras Populares (s.f) propone la siguiente tabla:

ESFUERZO	PORCENTAJE	BENEFICIO
Máximo	90 - 100 %	Mejora la velocidad y tonifica el sistema neuromuscular
Intenso	80 - 90 %	Incrementa la resistencia anaeróbica en sesiones cortas
Moderado	70 - 80 %	Mejora la resistencia aeróbica
Suave	60 - 70 %	Mejora la resistencia básica y la quema de grasas
Muy suave	50 - 60 %	Ayuda a la recuperación post-esfuerzo

Fuente: (Carreras populares, s.f)

### **Método Karvonen: Frecuencia cardíaca en reserva. Ejercicio sobre el 75 % de capacidad por Asencio (2016)**

- Se fundamenta en la obtención de la frecuencia cardíaca en reserva = Frecuencia cardíaca máxima – frecuencia cardíaca en estado de reposo.
- Frecuencia cardíaca máxima:  $220 - \text{edad}$ .
- Frecuencia cardíaca en estado de reposo:  $6 \times 10$ ;  $10 \times 6$ ;  $15 \times 4$ .
- % de FC objetivo =  $((FC_{\text{max}} - FC_{\text{rep}}) \times \% \text{ intensidad}) + FC_{\text{rep}}$  (Asencio Díaz, 2016)

#### **Ejemplo:**

- Intensidad: 75 %.
- Edad del deportista: 36 años
- Frecuencia cardíaca máxima – edad:  $220 - 36 \text{ años} = 184$ .
- Frecuencia cardíaca en reposo: 64 pulsaciones.
- Frecuencia cardíaca de reserva:  $FC_{\text{máx}} - FC_{\text{reposo}} = 184 - 64 = 120$
- Frecuencia cardíaca 75% =  $(184 - 64) \times 0,75 \text{ \%} + \text{frecuencia cardíaca en reposo} =$
- $FC_{75\%} = (120 \times 0,75 \text{ \%}) + 60 =$
- $FC_{75 \text{ \%}} = 90 + 60 = 150$  pulsaciones por minuto.

## Escala de Borg modificada por Bastos (2020)



Fuente: (Bastos, 2020)

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=caFdTjJJOgA>

### Ejercicios a experimentar:

1. Saltos de tijera. Tiempo de trabajo: 1 minuto.
2. Salto de cuerda. Tiempo de trabajo: 1 minuto.
3. Burpee. Tiempo de trabajo: 30 segundos.

Tabla 5 Baremo escala de Borg modificada

Categoría	Puntuación
Extremo	10
Máximo	9
Muy, muy pesado	8
Muy pesado	7
Más pesado	6
Pesado	5
Algo pesado	4
Ligero	3
Muy ligero	2
Muy, muy ligero	1
Reposo	0

Fuente: (Bastos, 2020)

**Ejemplo de tarea**

Ejercicio	Tiempo de ejecución	Categoría	Escala
Saltos de tijera			
Saltos de cuerda			
Burpee			

**Elasticidad: Medición de la flexión del tronco en posición orto**

Nombre del ejercicio: Toe- Touch test (TT).

- La medición de la flexión del tronco en posición orto, tiene dos posibilidades, por lo que la primera casilla se utiliza para colocar el símbolo (+) ó (-) dependiendo si el sujeto pasó o no la línea de apoyo, se anota en centímetros.
- El movimiento debe ser suave cuidando la espalda, sin flexionar las rodillas y sin calentamiento previo, de ahí la necesidad de hacerlo con cuidado.
- El sujeto de estudio rebasa 6 cm. (Bravo Barajas, 2006)



Ejemplo:

	Insertar signo	Centímetros	
+ / -	+	0	6

Bravo Barajas, C. A. (2006). *Evaluación del Rendimiento Físico*. Armenia: kinesis.

#### Tarea

	Insertar signo	Centímetros	
+ / -		0	

### Elasticidad: Chair sit and reach / Test de sentarse en la silla y alcanzar la punta del pie adaptado al adulto mayor por (Grupo de Investigación "Actividad Física, Educación y Salud", 2020)

- El chair sit and reach es una prueba que se utiliza para estimar la flexibilidad de la musculatura posterior del muslo (isquiosural) y de la espalda.
- A diferencia del sit and reach clásico, este se realiza sentado en el borde de una silla y se evalúa solamente una pierna que está extendida. La otra pierna se flexiona.
- Valoración sobre población conocida rango en cm: Negativo si no llega a la punta del pie y positivo si la sobrepasa
- **Material:** cinta métrica para medir la distancia entre los dedos de las dos manos (una sobre otra) a la planta de los pies al realizar la máxima flexión del tronco con una pierna extendida.



#### Tarea

##### Aplicación en pierna derecha

	Insertar signo	Centímetros	
+ / -		0	

**Aplicación en pierna izquierda**

	Insertar signo	Centímetros	
+ / -		0	

**Hiperextensión del tronco**

La hiperextensión del tronco, se anotará siempre en positivo. La anotación será en centímetros. Con las manos en los glúteos y los talones juntos, el sujeto levanta la cabeza lo más posible. Medimos la distancia del piso al mentón.

**Toma de datos**

	Centímetros	
+	0	

**Test de Ruffier**

El Test de Ruffier es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca, y por tanto el nivel de forma física en personas. El Test de Ruffier fue la prueba más utilizada en Francia para valorar el estado físico de los deportistas, en la década de los 80. Es un test basado en una fórmula que sirve para obtener un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro estado de forma. Dicho coeficiente se obtiene mediante la realización de 30 flexiones de piernas de un tiempo de 45 segundos. (Grupo de Investigación "Actividad Física, Educación y Salud", 2020)

- Protocolo: Ejecutar la mayor cantidad de sentadillas en 45 segundos.

- Fórmula:  $(P_0 + P_1 + P_2 - 200) / 10$
- Fórmula: Pulsación en estado de reposo + pulsación en minuto al término del ejercicio + la pulsación posterior a un minuto menos 200; el valor dividido para 10.

Ejemplo:

- Pulsación en estado de reposo: 64.
- Pulsación al término del ejercicio de los 45 segundos: 95
- Después de un minuto: 80 pulsaciones.
- Fórmula:  $((64 + 95 + 80) - 200) / 10$
- Fórmula:  $(239 - 200) / 10$
- Fórmula:  $39 / 10 = 3.9$
- Resultado: 4 = Excelente

Tabla 6 Baremo test de Ruffier

Puntuación	Categoría
0	<b>Excelente</b>
0 -5	Bueno
6 -10	Regular
11 -15	Pobre
15 y más	Malo

### Test de plancha abdominal





- Ejercicio de estabilización en decúbito prono, también llamado Puente o plancha frontal.
- Capacidad de fuerza isométrica de los músculos del tronco.

Tabla 7 Baremo de test de plancha abdominal

	Deficiente	Normal	Bueno	Excelente
<b>Hombres</b>	0 a 60"	60" a 90"	90" a 120"	+ de 120"
<b>Mujeres</b>	0 a 30"	30" a 60"	60" a 90"	+ de 90"

#### Toma de datos

Género	Categoría	Puntuación

#### Test de Burpee

- Finalidad: Fuerza general – resistencia anaeróbica
- ¿Cómo hacer un Burpee? Por Foroatletismo (2014)





La **Prueba de Burpee** (pronúnciese *búrpi*) es un [ejercicio físico](#) que mide la resistencia anaeróbica y muscular. También se denomina así a los ejercicios físicos ([calisténicos](#)) con finalidad de acondicionamiento (ejercicios de Burpee o "Burpees"). La Prueba de Burpee de [resistencia cardiovascular](#) involucra el uso total del cuerpo en cuatro movimientos:

1. En un minuto la mayor cantidad de repeticiones.

2. En cuclillas con las manos sobre el suelo.
3. Se extienden ambas piernas atrás y a su vez se hace una flexión de codo.
4. Se vuelve a la posición número 1.
5. Desde la posición anterior se realiza un salto vertical. (Universidad Autónoma de Yucatán , 2018)

### Ejecución

- Empieza en posición para hacer una flexión de codos (en posición inclinada con las manos y la punta de los pies sobre el suelo, los brazos extendidos de manera vertical)
- Se realiza una flexión de codos.
- Sin despegar las manos del suelo, se da un salto y queda en posición agachada.
- Se pone de pie con rapidez y da un salto con los brazos extendidos hacia arriba, las manos por encima de la cabeza.
- Aterrizas con los pies juntos, en puntas de pie.
- Se agacha con las manos en el suelo.
- Salta a una posición de preparación de la flexión de codos (tal como empezó). (Reto Entrena, 2020)

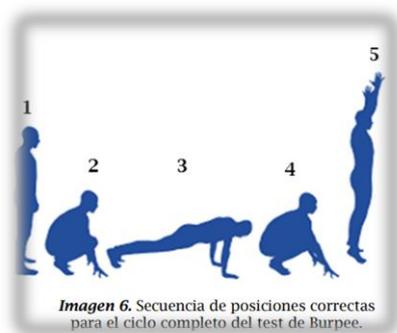


Tabla 8 Baremo test de Burpee

Número de repeticiones	Estado
0-30	Malo
31-40	Normal
41-50	Bueno
51-60	Muy bueno
+60	Excelente

(Reto Entrena, 2020)

### Toma de datos

Género	Número de repeticiones	Estado

### Test de carrera de ida y vuelta 10 x 5 metros de velocidad



Fuente: (Omad Ede, 2017)

Link: [https://www.youtube.com/watch?v=SfzIHJfq\\_Gg](https://www.youtube.com/watch?v=SfzIHJfq_Gg)

**Objetivo:** Estimar la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo.

#### **Materiales:**

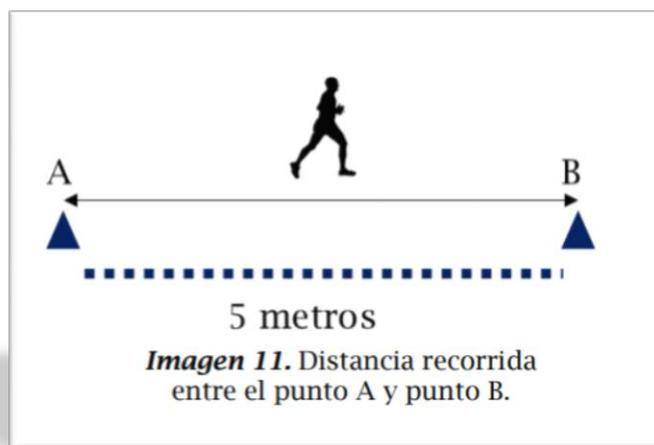
- Superficie plana mayor a 5 metros.
- Cronómetro.
- Cinta métrica.
- Conos.
- Silbato.

#### **Orientaciones metodológicas:**

- Medir la superficie plana a 5 metros y marcarla con conos el punto A y punto B.
- El evaluado deberá tocar cada punto para asegurarnos que recorre la distancia correcta.
- Mantener la mayor velocidad posible.
- Se completa una repetición del ejercicio tras realizar ida y vuelta completa.

### Descripción del ejercicio:

- Posición inicial: el evaluado de pie, detrás del punto de inicio o punto A en dirección hacia al punto B el cual estará situado a 5 metros.
- Desarrollo: a la señal del evaluador, el evaluado correrá lo más rápido posible hacia el punto B y tocará el cono que se encuentra en dicho punto, inmediatamente realizará un cambio de sentido en su carrera para desplazarse hacia el punto A, el cual tocará al menos con un pie; se realiza el recorrido ida y vuelta un total de 5 veces teniendo en cuenta que, en el último desplazamiento, deberá atravesar el punto inicial, siendo entonces cuando se detiene el cronómetro.



**Valores de referencia:** En la tabla se presentan los valores de referencia, los cuales nos servirán para tener un margen de la condición de nuestro evaluado, en base a las repeticiones realizadas. (Universidad Autónoma de Yucatán , 2018)

Tabla 9 Baremo Test de carrera de ida y vuelta 10 x 5 metros de velocidad

Calificación	Mujeres	Hombres
<b>Excelente</b>	<= 15	<=14
<b>Bueno</b>	16 – 18	15-17
<b>Mediano</b>	19 -20	8-19
<b>Bajo</b>	21 -22	20-21
<b>Malo</b>	>= 23	>=22

**Tarea**

Género	Categoría	Puntuación

**Test de los 50 metros**

**Objetivo:** Estimar la velocidad de traslación.

**Materiales:**

- Cronómetro.
- Cinta métrica.
- Superficie plana mayor a 50 metros.
- Silbato.

**Indicaciones metodológicas:**

- Tomar la medida de los 50 metros
- Mantener la misma velocidad durante toda la prueba.
- Se necesitan dos evaluadores, uno en el punto inicial y otro en el punto final.

**Descripción del ejercicio:**

**Posición inicial:** una pierna al frente ligeramente flexionada, tronco ligeramente inclinado hacia delante.

**Desarrollo:** desde la posición inicial, a la señal del evaluador, el evaluado saldrá corriendo en velocidad lo más rápido posible durante 50 metros, se empieza a tomar el tiempo al inicio de la prueba y se detiene al pasar el punto final marcado.

**Valores de referencia:** En la tabla se presentan los valores de referencia, los cuales nos servirán para tener un margen de la condición de nuestro evaluado, en base al tiempo obtenido.

Baremo Test de los 50 metros

Calificación	Mujeres	Hombres
Excelente	<7.8	<6.6
Bueno	7.8 – 8.3	6.6 -7
Mediano	8.3 – 8.8	7 -7.4
Bajo	8.8 -9.2	7.4 – 8
Malo	>9.2	>8

### Toma de datos

Género	Categoría	Puntuación

**Recomendación de <<pruebas físicas>> para estudiantes de 11 – 12 años Unidad Educativa Bilingüe Torremar período escolar 2019 -2020**

Tabla 10 Propuestas de test físicos Colegio Torremar

Fuerza abdominal 30"	Resistencia		Velocidad 20 metros	Puntuación	Categoría
	200 metros lisos	20 metros			
25-30	36" - 45"	3,61- 3,90	5	Muy bueno	
20-24	46" - 55"	3,91-4,20	4	Bueno	
15-19	56" -1' 05 "	4,21-4,50	3	Regular	
10-14	1' 06" - 1' 15"	4,51-4,80	2	Malo	
5-9	1' 16" - 1'29"	4,81-5,10	1	Deficiente	

### **Test de fuerza abdominal crunch 30"**

#### ***Protocolo***

***Tiempo:*** 30" segundos

#### **Recursos necesarios**

-Cronómetro

## Realización



Fuente: (Jácome Tenorio, Test abdominal crunch, 2018)

Tabla 11 Baremo Test de fuerza abdominal crunch 30"

Número de repeticiones	Puntuación	Valoración cualitativa - descripción
25-30	5	Muy bueno
20-24	4	Bueno
15-19	3	Regular
10-14	2	Malo
5-9	1	Deficiente

Fuente: (Área de Educación Física y Deportes Colegio Torremar, 2018)

## Prueba de resistencia a la velocidad de 200 metros planos

Citar: <https://www.efdeportes.com/efd88/resist.htm>

**Descripción:** La capacidad de resistencia desciende porque el crecimiento corporal es más rápido que el del corazón. Aun así, autores como Nadori (1984) expone que el periodo más indicado para el desarrollo de la resistencia aeróbica está entre los 11 y los 14 años.

En esta prueba también será en la pista atlética, partiendo en grupos de tres, saliendo en un ritmo dinámico para llegar en un buen tiempo durante el desarrollo de la prueba.

*Tabla 12 Baremo Test 200 metros planos Colegio Torremar*

Resistencia 200 metros lisos	Puntuación	Categoría
36" - 45"	5	Muy bueno
46" - 55"	4	Bueno
56" - 1' 05 "	3	Regular
1' 06" - 1' 15"	2	Malo
1' 16" - 1' 29"	1	Deficiente

### Prueba de 20 metros planos de velocidad

#### *Protocolo*

#### Recursos necesarios

-Cronómetro

#### Realización

*Tabla 13 Baremo test de 20 metros planos de velocidad*

Tiempo	Puntuación	Valoración cualitativa - descripción
00: 03. 61 – 00: 03. 90	5	Muy bueno
00: 03. 91 – 00: 04. 20	4	Bueno
00: 04. 21 – 00: 04. 50	3	Regular
00: 04. 51 – 00: 04. 80	2	Malo
00: 04. 81 – 00: 05. 10	1	Deficiente

Fuente: (Área de Educación Física y Deportes Colegio Torremar, 2018)

## Recomendación de “test técnicos” propuesta de la Unidad Educativa Bilingüe Torremar categoría 12 años período escolar 2019 – 2020 en adelante

### Dominio - Empeine

**Descripción:** Dominar el balón con los dos perfiles sin que este caiga al piso, mantenerlo según la cantidad para evaluar.

*Tabla 14 Valores dominio con el empeine*

Categorización	Dominio Empeine	Valor puntaje
<b>Excelente</b>	30	5
<b>Muy bueno</b>	25	4
<b>Bueno</b>	20	3
<b>Regular</b>	15	2
<b>Bajo</b>	10	1

Fuente: (Área de Educación Física y Deportes, 2019)

### Control y pase

**Descripción:** Se desarrollará en un cuadro de 3x3 metros a una distancia del compañero de 10 metros, reflejando el control del balón dentro del cuadro y el pase que llegue al cuadro del otro estudiante.

*Tabla 15 Baremo test técnico control y pase*

Categorización	Efectividad	Valor
<b>Excelente</b>	4	5
<b>Muy bueno</b>	3	4
<b>Bueno</b>	2	3
<b>Regular</b>	1	2
<b>Bajo</b>	0	1

Fuente: (Área de Educación Física, 2019)

## Recomendación Test Táctico

Destacan principios ofensivos: ataque, conservación del balón apoyos, contraataque, desmarque, cambio de orientación, paredes, desdoblamientos, y como principios defensivos el marcaje, repliegue, coberturas, anticipo, permutas y entradas.

### Principios ofensivos

#### Conservación del balón

**Descripción:** Se definen dos equipos de 7 vs 7 mediante un juego de espacio reducido: un equipo que marque y el otro sólo hace conservación del balón. Para ello, tendrán 3 (tres) intentos tratando de tener la posesión del balón <<el mayor tiempo posible>>, donde se observan los demás principios.

**Tiempo estimado:** Intervalos de 2 minutos.

*Tabla 16 Baremo test conservación del balón*

Categorización	Efectividad	Valor
<b>Excelente</b>	4	5
<b>Muy bueno</b>	3	4
<b>Bueno</b>	2	3
<b>Regular</b>	1	2
<b>Bajo</b>	0	1

Fuente: (Área de Educación Física, 2019)

## Principios defensivos

### Cobertura

**Descripción:** Se forman grupos de 4 jugadores en forma de fila con una distancia de tres metros cada uno, frente a ellos otros 4 (cuatro) jugadores con un balón, ellos se darán pase siguiendo la línea y el primer grupo hará el movimiento según el traslado del balón en basculación del compañero eso implica que uno deje el puesto y es donde se realizará la cobertura, que ese espacio libre sea utilizado por el compañero que le cubría la espalda.

*Tabla 17 Baremo de Cobertura Colegio Torremar*

Categorización	Efectividad	Valor
<b>Excelente</b>	4	5
<b>Muy bueno</b>	3	4
<b>Bueno</b>	2	3
<b>Regular</b>	1	2
<b>Bajo</b>	0	1

Fuente: (Área de Educación Física , 2019)

### Conclusiones

Se profundizó en un marco teórico relevante propio de la pedagogía de la enseñanza-aprendizaje y entrenamiento deportivo del fútbol para categoría 11 – 12 años de edad citando a la Organización Mundial de la Salud; FIFA en su obra "Fútbol juvenil", Sans Torrelles, Á., & Frattarola Alcaraz con el "Manual para la Organización y el Entrenamiento en las Escuelas de Fútbol"; evolución del currículo de Educación Física del 2012, Currículo de Educación Física del 2016, Plan Aprendemos Juntos en Casa 2020 , tendencias del fútbol contemporáneo, entre otros.

A nivel de métodos y técnicas de investigación se presenta una valoración importante de análisis documental, uso de técnica de ficha de consulta y recogida datos, la articulación de la actividad curricular de Educación Física con la actividad extracurricular del Fútbol, la

atención a la diversidad, las necesidades educativas especiales, cognitivas, motrices y socioafectivas desde el ámbito pedagógico y de entrenamiento deportivo del fútbol para edades tempranas.

Con el cumplimiento de actividades extracurriculares deportivas dan una evidencia importante de los proyectos escolares que solicita MINEDUC en la conformación del Plan Estratégico - Plan Educativo Institucional Para la Convivencia Armónica.

Como política institucional, se asignan dos entrenadores: uno principal y otro asistente para atender las NEE de los estudiantes y del entrenamiento siendo un éxito hasta la presente fecha.

De manera regular se procura a nivel institucional, por área y deporte llevar un registro de la evolución del desarrollo de los diferentes aspectos del entrenamiento deportivo de los estudiantes.

A nivel institucional, el área de fútbol propone baremos de los aspectos del entrenamiento deportivo con la finalidad de contextualizar el desarrollo de capacidades acorde a múltiples organismos académicos y de salud.

La Unidad Educativa Bilingüe Torremar promueve la práctica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación como una práctica de calidad y calidez desde la perspectiva de la alfabetización motriz como determina la UNESCO, y más <<en tiempos de confinamiento obligatorio por el COVID – 19>>.

Las actividades propuestas se encuentran afín con el cronograma de actividades de MINEDUC para fortalecer la organización institucional.

## Referencias

- Área de Educación Física . (2019). Cobertura. Daule, Guayas, Ecuador: Unidad Bilingue Torremar.
- Área de Educación Física. (2019). Baremo fundamento control y pase. Daule, Guayas, Ecuador: Unidad Educativa Bilingue Torremar.
- Área de Educación Física Unidad Educativa Bilingue Torremar. (2019). Baremos prueba de resistencia a la velocidad 200 metros lisos. Daule, Guayas, Ecuador: Unidad Educativa Bilingue Torremar.
- Área de Educación Física y Deportes . (2019). Baremo dominio con el empeine. Daulea, Guayas, Ecuador: Unidad Educativa Bilingue Torremar.
- Área de Educación Física y Deportes Colegio Torremar. (2018). Propuesta de test de fuerza abdominal. Daule, Guayas, Ecuador: Unidad Educativa Bilingue Torremar.
- Asamblea Nacional Constituyente. (20 de octubre de 2008). Constitución de la República del Ecuador. *Sección Sexta Cultura física y tiempo libre*. Quito, Pichincha, Ecuador: Registro Oficial 449 de 20-oct-2008.
- Asamblea Nacional Constituyente. (20 de octubre de 2008). Constitución de la República del Ecuador. *Título I/ Elementos Constitutivos del Estado*. Quito, Pichincha, Ecuador: Registro Oficial 449.
- Asamblea Nacional Constituyente. (2013). Código de la Niñez y Adolescencia. *Título V/ Del Derecho a Alimentos/ Capítulo I / Derecho de Alimentos/Art. 2/Nº8*. Quito, Pichincha, Ecuador.
- Asamblea Nacional Constituyente. (20 de febrero de 2015). Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. *Título I / Preceptos Fundamentales/ Art. 3*. Quito, Pichincha, Ecuador: Registro Oficial Suplemento 255 de 11-ago.-2010.
- Asencio Díaz. (14 de marzo de 2016). *Karnoven*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=QE5SWlihrc>
- Bastos, V. (11 de mayo de 2020). *La Escala de Borg- Del Teórico a la Práctica*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=caFdTjJJOgA>
- Bravo Barajas, C. A. (2006). *Evaluación del Rendimiento Físico*. Armenia: Kinesis.

- Carreras populares. (s.f). *Calcula tus frecuencias de entrenamiento*. Obtenido de <https://www.carreraspopulares.com/noticia/calcula-tus-frecuencias-de-entrenamiento>
- Del Pozo, & Montserrat. (2009). *Aprendizaje inteligente*. Madrid, España: TekmanBooks.
- Delors, J. (1998). *La educación encierra un tesoro*. Madrid, España: Grupo Santillana. Recuperado el 16 de septiembre de 2020, de [https://issuu.com/elpapaupa/docs/delors\\_\\_jacques\\_-\\_la\\_educacion\\_enci](https://issuu.com/elpapaupa/docs/delors__jacques_-_la_educacion_enci)
- El Comercio. (10 de febrero de 2019). *La "Mini- Tri" se consagró campeón del Sudamericano*. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/deportes/futbol-ecuador-campeon-sudamericano-sub20.html>
- El Universo. (7 de agosto de 2016). *Torremar, el rey en Estados Unidos*. Guayaquil, Guayas, Ecuador: El Universo. Recuperado el 31 de agosto de 2020, de <https://www.eluniverso.com/deportes/2016/08/07/nota/5728425/torremar-rey-eeuu>
- El Univeso. (12 de febrero de 2019). *Armendáriz: "Leo Campana tien un proceso en el colegio Torremar, donde ha sido campeón"*. Obtenido de <https://www.eluniverso.com/deportes/2019/02/12/nota/7184996/leo-campana-tiene-proceso-colegio-torremar-donde-ha-sido-campeon>
- Espinosa, A. (1 de diciembre de 2015). Acuerdo Ministerial Nro. MINEDUC-ME-2015-00168-A. Quito, Pichincha, Ecuador. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/12/ACUERDO-Nro.-MINEDUC-ME-2015-00168.pdf>
- Federación Deportiva Estudiantil del Guayas. (2020). Federación Deportiva Estudiantil del Guayas. Guayaquil, Guayas, Ecuador.
- Federación Deportiva Provincial Estudiantil del Guayas. (23 de enero de 2019). *Juegos Deportivos Escolares de Fútbol, Categoría PRE- MINI, varones*. Guayaquil, Guayas, Ecuador: Federación Deportiva Provincial Estudiantil del Guayas. Recuperado el 1 de septiembre de 2020, de <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbmZWRlc3R1ZGlhbnRpbDIwMTR8Z3g6MjhiMDQxYjk5ZGU2YTlhOQ>
- Fernández Lara, V. (s.f ). *La técnica* . Perú: ESEFUL. Obtenido de <http://www.eseful.com.pe/index.php/extension-profesional/entrenador-de-futbol-de-menores/>

- FIFA. (2017). *Manual FIFA Coaching* . Recuperado el 5 de octubre de 2020, de <https://premiersoccerinstitute.com/wp-content/uploads/2017/04/Fifa-Coaching-manual.pdf>
- FIFA. (2018). *Fútbol Juvenil*. FIFA. Recuperado el 16 de septiembre de 2020, de <https://www.slideshare.net/griego1981/357304977-librofifafutboljuvenil>
- FIFA. (19 de junio de 2019). *Ecuador con un histórico tercer lugar*. Obtenido de <https://es.fifa.com/u20worldcup/news/ecuador-con-un-historico-tercer-lugar-o-1-t-s#italy-v-ecuador-third-place-play-off-2019-fifa-u-20-world-cup-x6828>
- Foroatletismo. (2014). *¿Cómo hacer un Burpee?* Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE>
- FULBO. (27 de mayo de 2020). *¿Cómo atacar en el 2020? ¿Fútbol de espacios o de zonas?* Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=yHRuExwe4ME>
- Fundación Española del Corazón. (2020). *Frecuencia cardíaca y entrenamiento* . Obtenido de <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/calculo-y-monitorizacion/3161-frecuencia-cardiaca-y-entrenamient.html>
- Grinell R, M. (1997). *ocial work research & evaluation: Quantitative and qualitative approaches*. (5a. Edición). Itaca: E. E. Peacock Publishers.
- Grupo de Investigación "Actividad Física, Educación y Salud". (2020). *Test de aptitud física relacionado con la salud en aislamiento -UAM*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Grupo de Investigación "Actividad Física, Educación y Salud". (2020). *Test de aptitud física relacionado con la salud en el aislamiento- UAM*. Obtenido de <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/TESTCFCOVID19Completo2.pdf>
- Hernández Sampieri , R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). Metodología de la investigación. (978-1-4562-2396-0). México: McGraw Hill. Recuperado el 24 de julio de 2020
- Horst, W. (2009). *Fútbol a la medida del niño / Desarrollar la inteligencia de juego para niños y niñas hasta 14 años*. Armenia: Kinesis.
- Howe, K. (1988). Against the quantitative-qualitative incompatibility thesis or dogmas die hard. *Educational Researcher*, 10-16.

- Jácome Tenorio, W. (2018). Test abdominal crunch. Daule, Guayas, Ecuador: Unidad Educativa Bilingue Torremar. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=OsUz8g8onTE>
- Jácome Tenorio, W. (septiembre de 2020). Experiencia como docente deportivo / logros desde el 2014 hasta el 2019. Daule, Guayas, Ecuador: Unidad Educativa Bilingue Torremar.
- Jácome Tenorio, W. (21 de julio de 2020). Ficha de consulta y recogida de datos de documentos educativos. *Aprendiendo Mini atletismo*. Guayaquil, Guayas, Ecuador: Compás.
- Mayo Clinic. (7 de abril de 2020). *Cómo se toma la frecuencia cardíaca*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/how-to-take-pulse/art-20482581>
- Medicardia . (1 de marzo de 2017). *Índice de masa corporal. ¿Qué es? ¿Para qué se usa?* Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=6bWUI6tRZiQ>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2012). *Currículo de Educación Física* . Obtenido de [https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/09/AC\\_Ed\\_Fisica\\_Basica\\_100913.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/09/AC_Ed_Fisica_Basica_100913.pdf)
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). *Currículo de Educación Física*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). Currículo de Educación Física de EGB y BGU. Quito, Pichincha, Ecuador. Recuperado el 21 de julio de 2020, de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). *Currículo de Educación Física de EGB y BGU* . Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). *Currículo de Educación Física del Ecuador*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). *Currículo de EGB y BGU Educación Física*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>

- Ministerio de Educación del Ecuador. (julio de 2020 -2021). Plan Educativo Aprendamos Juntos en Casa. Daule, Ecuador/ Costa: MINEDUC. Recuperado el 20 de julio de 2020
- Ministerio de Educación del Ecuador. (agosto de 2020). Plan Educativo Aprendemmos Juntos en Casa. Quito, Pichincha, Ecuador: MINEDUC.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2020). *Plan Educativo COVID- 19*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/plan-educativo-covid-19/>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (15 de marzo de 2021). *Cronograma de Actividades Escolares para el Régimen Costa- Galápagos año lectivo 2021 -2022*. Obtenido de [https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/03/cronograma\\_costa\\_galapagos\\_2021\\_2022.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/03/cronograma_costa_galapagos_2021_2022.pdf)
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2021). *Estándares de Calidad Educativa*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/estandares/>
- Molina Cabellero, F. J. (2008). *Fútbol: recursos y consignas para el entrenamiento técnico-táctico*. Barcelona: Paidotribo.
- Morales Neira, D. J. (2017). *Aprendiendo Mini atletismo*. Guayaquil: Compás. Recuperado el 21 de julio de 2020, de [https://www.researchgate.net/publication/324278211\\_Aprendiendo\\_Mini atletismo](https://www.researchgate.net/publication/324278211_Aprendiendo_Mini atletismo)
- Morales Neira, D. J., & Tenorio Jácome, W. O. (noviembre de 2020). Datos informativos previos a la realización del TAF. Milagro, Guayas, Ecuador: UNEMI.
- Moss, P. A. (1996). Enlarging the dialogue in educational measurement: voices from interpretive. *Educational Researcher*, 20 -28. Recuperado el 27 de julio de 2020
- Neves Freire, P. R. (1968). *Pedagogía del oprimido*. México: Editores S.A.
- Niglas, I. C. (2004). The combined use of qualitative and quantitative methods in educational research. *Tallinn Pedagogical University*.
- Núñez Moscoso, J. (2016). Los métodos mixtos en la Investigación en Educación: hacia un uso reflexivo. *Cadernos de Pesquisa*, 18. Obtenido de [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0100-15742017000200011&lng=en&nrm=iso&tlng=es](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0100-15742017000200011&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
- Omad Ede, P. (13 de diciembre de 2017). *Test de velocidad 10 x 5 metros*. Obtenido de [https://www.youtube.com/watch?v=SfzIHJfq\\_Gg](https://www.youtube.com/watch?v=SfzIHJfq_Gg)

- Organización Mundial de la Salud . (2020). *¿Cómo define la OMS la salud?* Obtenido de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *¿Qué es un coronavirus?* Recuperado el 20 de julio de 2020, de *¿Qué es un COVID-19?*: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f). *Datos sobre la obesidad*. Obtenido de <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/#:~:text=El%20%C3%ADndice%20de%20masa%20corporal,igual%20o%20superior%20a%2030>.
- Palabra de runner. (2012). *Zonas de entrenamiento*. Obtenido de <https://www.palabraderunner.com/karvonen-calcular-zonas-de-pulsaciones/>
- Patton, M. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*.
- Reto Entrena. (13 de septiembre de 2020). *Test de Burpee*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=Rx3FkHBzO1Y>
- Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportivas. *Apunts: Educación física y deportes*, 45-56.
- SAMBICUP. (julio de 2015). Torneo SAMBICUP. Sambrondón, Guayas, Ecuador. Recuperado el 31 de agosto de 2020, de <https://www.facebook.com/187727044589929/photos/a.238098832886083/1069971343032157/>
- Sans Torrelles, Á., & Frattarola Alcaraz, C. (2007). *Manual para la Organización y el Entrenamiento en las Escuelas de Fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- Sociedad Española de Cardiología. (s.f). *Controla tu riesgo: Frecuencia cardiaca*. Obtenido de <https://fundaciondelcorazon.com/images/stories/file/controla-tu-riesgo-frecuencia-cardiaca.pdf>
- Sociedad Española de Obesidad. (2020). *Índice de masa coporal*. Obtenido de <https://www.seedo.es/index.php/pacientes/calculo-imc>
- Subsecretaría de Fundamentos Educativos. (2019). *Instructivo para elaborar las planificaciones curriculares del Sistema Nacional de Educación*. Obtenido de

file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/instructivo\_de\_planificaci%C3%B3n\_2019\_pci\_23\_04\_2019-comprimido%20(3).pdf

Subsecretaría de Fundamentos Educativos. (2020 - 2021). *Plan Aprendemos Juntos en Casa/ Lineamientos Ámbito Pedagógico*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/09/Lineamientos-Plan-Educativo-Aprendemos-Juntos-en-Casa-Costa-Galapagos.pdf>

Tovar Acurio, M., & Rodríguez Checa, R. (Septiembre de 2012). Actuliazación yt Fortalecimiento curricular de Educación General Básica y Bachillerato de Educación Física. Quito, Pichincha, Ecuador: MINEDUC. Obtenido de [https://www.academia.edu/10374054/AC\\_Ed\\_Fisica\\_Basica\\_2\\_](https://www.academia.edu/10374054/AC_Ed_Fisica_Basica_2_)

Transfer.markt. (2020). *Leonardo Campana*. Obtenido de <https://www.transfermarkt.es/leonardo-campana/profil/spieler/606872>

UNESCO. (17 de noviembre de 2015). *Carta internacional de Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*. Obtenido de [http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)

UNESCO. (19 de diciembre de 2016). *Los beneficios de la Educación Física de Calidad (EFC)*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=P9BJ9ExyffU>

Unidad Educativa Bilingue Torremar. (15 de julio de 2015). *Representamos al Ecuador en Copa Disney*. Recuperado el 1 de septiembre de 2020, de <https://torremar.edu.ec/copa-disney-2/>

Unidad Educativa Bilingue Torremar. (11 -17 de julio de 2016). Torremar vuelve a hacer historia en la Copa Disney. Orlando, Florida, Estados Unidos. Recuperado el 31 de agosto de 2020, de <https://torremar.edu.ec/torremar-vuelve-hacer-historia-en-la-copa-disney/>

Unidad Educativa Bilingue Torremar. (11 de febrero de 2020). *Torremar, la primera piel del campeón*. Obtenido de <https://torremar.edu.ec/torremar-la-primera-piel-del-campeon/>

Unidad Educativa Bilingue Torremar. (s.f). *Unidad Educativa Bilingue Torremar*. Recuperado el 20 de julio de 2020, de <https://torremar.edu.ec/historia/>

Universidad Autónoma de Yucatán . (2018). *Manual de pruebas para evaluación* . Obtenido de <https://www.deportes.uady.mx/recursos/manualpruebasfisicas.pdf>

Universidad Autónoma de Yucatán . (2018). *Programa Institucional de Cultura Física y Deporte*.

Obtenido de <https://www.deportes.uady.mx/recursos/manualpruebasfisicas.pdf>

Universidad Pedagogía Nacional. (s.f). *Cátedra Paulo Freire: Educación y pedagogía en diálogo*

*con la sociedad*. Recuperado el 20 de julio de 2020, de

<https://www.youtube.com/watch?v=AAyFYMZwFBk>

Van Der Maren, J. M. (1996). *Méthodes de recherches pour l' education*.

Vitónica. (noviembre de s.f). *La frecuencia cardíaca y el entrenamiento ¿cómo se calcula, qué*

*valores son adecuados?* Obtenido de [https://www.vitonica.com/spinning/la-frecuencia-](https://www.vitonica.com/spinning/la-frecuencia-cardiaca-y-el-entrenamiento-como-se-calcula-que-valores-son-adecuados)

[cardiaca-y-el-entrenamiento-como-se-calcula-que-valores-son-adecuados](https://www.vitonica.com/spinning/la-frecuencia-cardiaca-y-el-entrenamiento-como-se-calcula-que-valores-son-adecuados)

**Lic. Walter Oswaldo Jácome Tenorio, MSc**

Filiación institucional: Colegio Particular Bilingüe Torremar; Instituto Superior Tecnológico de Fútbol de Guayaquil.

Correo: walter.jacome@itsf.edu.ec ; wjacome@torremar.edu.ec

**Lic. David Job Morales Neira Mg, MSc.**

Filiación institucional: Universidad Estatal de Milagro; Universidad Internacional del Ecuador; Instituto Superior Tecnológico de Fútbol de Guayaquil;

Correo: dmoralesn@unemi.edu.ec; damoralesne@uide.edu.ec;  
david.morales@itsf.edu.ec

**Lic. Johnny Edison Olivo Solís, Esp., MSc**

Filiación institucional: Universidad Estatal de Milagro

Correo: jolivos@unemi.edu.ec

**Lic. Manuel de Jesús Rondan Elizalde MSc, PhD**

Filiación institucional: Universidad Estatal de Milagro

Correo: mrondane@unemi.edu.ec

**Lic. Luigi Wladimir León López, MSc**

Filiación institucional: Universidad de Guayaquil; Universidad Estatal de Milagro

Correo: luigi.leonl@ug.edu.ec ; lleonl5@unemi.edu.ec

**Lic. Ana Belén Cuesta Mora**

Filiación institucional: Instituto Superior Tecnológico de Fútbol de Guayaquil

Correo: belén.cuesta@itsf.edu.ec

**Dr. Byron Francisco Velastegui Garaicoa, MSc.**

Filiación institucional: Hospital Alcívar

Correo: bvelastegui@hospitalalcivar.com



ISBN: 978-9942-603-15-9

