

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO “EDUCACIÓN FÍSICA” HUANCVELICA

(Creado por D.S. N°032-84-ED)



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**APLICACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LAS
TÉCNICAS DEL FÚTBOL EN LA SELECCIÓN DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°36011 SAN CRISTÓBAL
HUANCVELICA-2023**

AUTORES:

CONDOLI VENEGAS, Richard

ALHUAY MATUTE, Ketty Estefany

ASESOR:

Mg. HUAYLLANI PALOMINO, Víctor Juan De Dios

**PARA OPTAR TÍTULO DE PROFESOR DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

Línea de Investigación:

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

HUANCVELICA-PERÚ

2023

Dedicatoria

El trabajo de TESIS es dedicado especialmente para mis padres que gracias a sus esfuerzos he logrado culminar mis estudios, a todas mis familias que me apoyaron durante todo este proceso de desarrollo, del mismo gracias por todo su apoyo.

También dedico a todo los profesores/as formadores de IESPPEFH. Quien han sido mi mayor motivación para nunca rendirme en mis estudios.

Richard

Este trabajo está dedicado a mis padres, quienes me han brindado su amor incondicional, apoyo y sacrificio para que pueda perseguir mis sueños y alcanzar mis metas. Su constante aliento y ejemplo de perseverancia son mi mayor inspiración.

Estefany

Agradecimiento

En primer lugar, quiero expresar mi agradecimiento a Dios, por ser la fuente de mi fortaleza y guía a lo largo de este camino. Su luz ha iluminado mis pasos en los momentos de incertidumbre y me ha dado la paz y la claridad necesarias para enfrentar los desafíos.

Agradezco por las oportunidades y los talentos que me han permitido llevar a cabo este proyecto. Sin Su apoyo, nada de esto habría sido posible. Mi fe ha sido un ancla en momentos difíciles y un motivo para seguir adelante.

Quiero dedicar un espacio especial en esta sección para agradecer a nuestros padres, por su amor incondicional y su apoyo constante a lo largo de mi vida y mi formación académica. Ustedes han sido mi mayor inspiración y mis pilares en cada paso que he dado.

A los docentes del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física Huancavelica, quienes inculcaron sus conocimientos para el logro de mis objetivos y mis aspiraciones, el agradecimiento a los docentes de la especialidad de educación física de manera especial a la Lic. Lidia Cuellar Quispe de la institución Educativa N°36011 de San Cristóbal Huancavelica por su contante apoyo para el cumplimiento de las metas propuestas.

Presentación.

Señores miembros del jurado calificador; Que, de acuerdo al cumplimiento del reglamento de titulación del Instituto de Educación Superior Pedagógica Pública de Educación Física Huancavelica Presentamos a su consideración el Trabajo de Investigación titulada: “Aplicación del Plan de entrenamiento de las Técnicas del Fútbol en la selección de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica-2023, este trabajo se ha elaborado en conformidad con las normas educativas vigentes y los lineamientos de investigación del Instituto, con el propósito de obtener el Título profesional de Profesor de Educación Física.

Este trabajo de investigación es de tipo aplicada del nivel pre experimental y enfoque cuantitativo, cuyo objetivo principal es determinar la influencia del plan de entrenamiento en las técnicas del fútbol en la selección de fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica 2023.

El trabajo de Investigación se compone de cuatro capítulos, estructurado de siguiente manera:

capítulo I, planteamiento del problema, donde describe la realidad problemática, se formula el problema objeto de estudio, los objetivos y se justifica la realización de la Investigación.

Capítulo II, Marco Teórico, en la que se presenta los resúmenes de los antecedentes del estudio, las consideraciones teóricas que sustentan el trabajo de Investigación, formulación de las hipótesis de Investigación y conceptualización de las variables.

Capítulo III, Marco metodológico, donde se describe el tipo y nivel de Investigación, el método utilizado, el diseño, así como la población, la muestra, la técnica de muestreo, y los instrumentos de recolección y análisis de datos empleados.

Capítulo IV, Obtención de los resultados de investigación que influye análisis descriptivo e inferencial de los datos resultados de tablas y figuras, discusión de resultados las conclusiones y recomendaciones.

ÍNDICE:

| | |
|---|------|
| Dedicatoria | I |
| Agradecimiento | II |
| Presentación. | III |
| RESUMEN | VIII |
| CAPÍTULO I: | 1 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA: | 1 |
| 1.1. Descripción de la Realidad Problemática | 1 |
| 1.2. Formulación del problema: | 3 |
| 1.2.1. Problema General | 3 |
| 1.2.2. Problema Específicos. | 3 |
| 1.3. Objetivos de la investigación: | 3 |
| 1.3.1. Objetivo General | 3 |
| 1.3.2. Objetivo Específico. | 3 |
| 1.4. Justificación de la investigación: | 4 |
| CAPÍTULO II: | 6 |
| MARCO TEÓRICO: | 6 |
| 2.1.1. Internacional | 6 |
| 2.1.2. Nacional | 8 |
| 2.1.3. Local | 9 |
| 2.2. Bases Teóricas: | 9 |
| 2.3. Dimensiones de la Variable. | 12 |
| 2.4. Formulación de Hipótesis: | 23 |

| | |
|---|-----------|
| 2.4.1. Hipótesis General..... | 23 |
| 2.4.2. Hipótesis Específicas..... | 23 |
| 2.5. Identificación de Variables:..... | 24 |
| 2.6. Operacionalización de variables:..... | 24 |
| CAPÍTULO III..... | 25 |
| METODOLOGÍA..... | 25 |
| 3.1. Diseño Metodológico..... | 25 |
| 3.1.1. Tipo, Enfoque y Nivel de Investigación..... | 25 |
| 3.1.2. Método de Investigación..... | 25 |
| 3.1.3. Diseño de Investigación..... | 25 |
| 3.1.4. Población, Muestra y Muestreo..... | 26 |
| 3.1.5. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos..... | 26 |
| CAPITULO IV..... | 30 |
| RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN..... | 30 |
| Conclusiones..... | 50 |
| Recomendaciones..... | 52 |
| REFERENCIAS:..... | 53 |
| BIBLIOGRAFIA..... | 53 |

INDICE DE LA TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Pre Test de Conduccion del Balòn..... | 30 |
| Tabla 2. Pre Test de Pases con el Balòn | 32 |
| Tabla 3. Pre Tetst de Recepcion del Balòn..... | 33 |
| Tabla 4. Pre Test de Remate con el Balòn | 35 |
| Tabla 5. Resultados Generales de Pre Test de los Fundamentos del Fútbol Aplicada a la Seleccìon de Fútbol de la Institicìon Educativa N°36011 San Cristòbal Huancavelica-2023 | 37 |
| Tabla 6. Hipòtesis General Estadística de Muestra | 40 |
| Tabla 7. Hipòtesis Especifica Estadística de Muestra..... | 41 |
| Tabla 8. Hipòtesis Especifica Estadística de Muestra..... | 42 |
| Tabla 9. Hipòtesis Especifica Estadística de Muestra | 44 |
| Tabla 10. Hipòtesis Especifica Estadística de Muestra | 45 |

ÍNDICE DE FIGURAS:

| | |
|---|----|
| Figura 1. Pre Test de Conduccion del Balòn | 30 |
| Figura 2. Pre Test de Pases con el Balòn | 32 |
| Figura 3. Pre Tetst de Recepcion del Balòn | 34 |
| Figura 4. Pre Test de Remate con el Balòn..... | 36 |
| Figura 5. Resultados Generales de Pre Test de los Fundamentos del Fútbol Aplicada a la Seleccìon de Fútbol de la Institicìon Educativa N°36011 San Cristòbal Huancavelica-2023 | 38 |

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación, Determinar la influencia del plan de entrenamiento en las técnicas del fútbol en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica 2023. La investigación es de tipo aplicado del enfoque cuantitativo del diseño pre experimental, y nivel descriptivo, ejecutado en una muestra de 24 integrantes de la selección de fútbol de la institución educativa mencionada seleccionados mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, en las que se aplicó el pre test de y el post test, para evaluar condición física, conducción, pases, recepción y remates con el balón, cuyos rangos fueron malo. Regular, bueno y excelente los cuales se encuentran en la base de datos cuyos resultados que fueron procesados a través del programa SPSS-Vc26.

De la presente investigación aplicado la prueba de hipótesis del t de Student concluimos demostrando la existencia de una influencia significativa la aplicación del plan de entrenamiento de las técnicas del fútbol de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 san Cristóbal, Huancavelica-2023. De esta manera se rechaza la hipótesis nula (H_0), y se acepta la hipótesis alterna puesto que la prueba de t de Student manifiesta una significancia de 0,005.

Palabras clave: Palabras clave: Aplicación del Plan de entrenamiento de las técnicas del fútbol.

Abstrac

The objective of this research is to determine the influence of the training plan on soccer techniques in the soccer team of the Educational Institution No. 36011 San Cristóbal Huancavelica 2023. The research is of an applied type with the quantitative approach of the pre-experimental design. and descriptive level, executed in a sample of 24 members of the football team of the aforementioned educational institution selected through non-probabilistic sampling for convenience, in which the pre-test and the post-test were applied, to evaluate physical condition, driving, passes, reception and shots with the ball, whose ranges were bad. Regular, good and excellent which are found in the database whose results were processed through the SPSS-V26 program.

From the present investigation, applying the student's t hypothesis test, we conclude by demonstrating the existence of a significant influence of the training plan and soccer techniques of the soccer team of the Educational Institution No. 36011 San Cristóbal - Huancavelica, 2023. In this way, the null hypothesis (H_0) is rejected, and the alternative hypothesis is accepted since the student's t test shows a significance of 0.005.

Keywords: Keywords: Training plan and soccer techniques.

CAPÍTULO I:

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

1.1. Descripción de la Realidad Problemática.

En la presente investigación se dio conocer bajo teorías y conceptos, dos variables que vienen a ser la guía de entrenamiento Son fundamentales para aprender las Técnicas del entrenamiento del fútbol. La coordinación es una función psicomotriz, y todas las funciones psicomotrices, por otro lado, está la variable, técnicas del fútbol que hace mención al dominio de los fundamentos básicos del fútbol. El problema de aplicación del plan de entrenamiento de las técnicas del fútbol es multifacético y complejo, abarcando aspectos físicos, técnicos, tácticos y mentales. En el aspecto físico la aplicación del plan de entrenamiento en fútbol debe abordar la condición física de los jugadores, incluyendo resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación. Esto implica sesiones de entrenamiento específicas diseñadas para mejorar cada una de estas áreas, adaptadas a las necesidades individuales de los jugadores y a las demandas del juego. Sin embargo, existe un gran conocimiento por los docentes de la especialidad de educación física y técnicas deportivos.

La necesidad que nos condujo a desarrollar este trabajo de investigación, es la incorporación del fútbol en los campeonatos escolares, y a la vez ver que las Instituciones educativas del nivel primario que participan en los juegos escolares de fútbol no cuentan con una guía de entrenamiento. La mayoría de docentes y/o entrenadores encargados optan por aplicar las mismas baterías de ejercicios e intensidad que el fútbol, optando por el empirismo, prueba de ello es el bajo nivel técnico que aun poseen los equipos que participan en los juegos escolares. El uso de manuales de entrenamiento para desarrollar la técnica del fútbol requiere un entrenamiento básico, que también es extenso. La dificultad que tienen los profesores o entrenadores para aprender de los jugadores se debe muchas veces a la escasa técnica, que debería ser el verdadero punto de partida del entrenamiento

y la preparación deportiva. el fútbol es uno de los fundamentos más populares Profesional o por diversión. todos los años en los diferentes países se organizan mundiales de futbol en el cual los países son participes de las diferentes continentes y solo un país se hace el ganador del premio al igual que el mejor jugador quien es la persona con el mejor dominio del balón en el proceso de los juegos.

Identificamos en nuestra ciudad el crecimiento en cuanto a número de escuelas de fútbol, incremento de niños que participan de estas y además la labor de quienes están encargados de la formación deportiva infantil de dichas escuelas y que inversamente proporcional a este crecimiento está el crecimiento de profesionales en esta rama y lo que es peor aún el desarrollo de las actividades de rendimiento físico que es primordial no se les presta la atención del caso, siendo base para las prácticas deportivas y el rendimiento deportivo. La institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica ha demostrado en sus participaciones con la selección de fútbol en los juegos deportivos escolares un bajo rendimiento físico, técnico y táctico, razón por la cual esta investigación se enfoca el problema educativo y deportivo referente a la aplicación y aprendizaje para perfeccionar las técnicas del futbol en selección de futbol de la institución mencionada, debido al protagonismo que presentan los estudiantes en los diferentes juegos deportivos inter escolares y en las diferentes actividades deportivas que participa la institución.

1.2. Formulación del problema:

1.2.1. Problema General.

¿De qué manera influye la aplicación del plan de entrenamiento en las técnicas del fútbol en la mejora de la selección de la institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica 2023?

1.2.2. Problema Específicos.

PE1. ¿De qué manera influye la aplicación del plan de entrenamiento en la técnica de conducción del balón en la selección del Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huacavelica-2023?

PE2. ¿De qué manera influye la aplicación del plan de entrenamiento en la técnica de los pases del balón en la selección del fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica, 2023?

PE3. ¿De qué manera influye la aplicación del plan de entrenamiento en la recepción del balón en la selección del fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023?

PE4. ¿De qué manera influye la aplicación del plan de entrenamiento en la técnica de remates del balón en la selección del fútbol de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica 2023?

1.3. Objetivos de la investigación:

1.3.1. Objetivo General.

Determinar la influencia de la aplicación del plan de entrenamiento en las técnicas del fútbol en la selección de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica-2023.

1.3.2. Objetivo Específico.

OE1. Determinar la influencia de la aplicación del plan de entrenamiento en la técnica de conducción del balón en la selección del fútbol de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica-2023.

OE2. Determinar la influencia de la aplicación del plan de entrenamiento en la técnica de los pases en la selección del fútbol de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica-2023.

OE3. Determinar la influencia de la aplicación del plan de entrenamiento en la técnica de recepción del balón en la selección del fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023.

OE4. Determinar la influencia de la aplicación del plan de entrenamiento en la técnica de remates del balón en la selección del fútbol de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica-2023.

1.4. Justificación de la investigación:

Con la creciente popularidad del deporte juvenil y el énfasis por incrementar el nivel de preparación física de los niños, hemos de comprender las bases fisiológicas del crecimiento y del desarrollo. Los niños no son adultos en miniatura son únicos en cada fase de su desarrollo.

La aplicación del plan de entrenamiento para enseñar de habilidades básicas de fútbol para estudiantes del nivel primario nos permitirá ofrecer alternativas metódicas y pedagógicas que puede utilizarse a través del docente de la especialidad de educación física. La posibilidad de adaptar un plan de entrenamiento con los aspectos técnicos como contenido principal, sin descuidar la condición física de los alumnos del nivel primario, ayudará a mejorar el nivel técnico del fútbol. Esta técnica se la debe aplicar de una manera en que los estudiantes puedan aprovecharla en el juego del fútbol Después de un cierto tiempo, y con un ejercicio mecánico, puedan apropiarse de algún elemento técnico a la perfección y el dominio del deporte del fútbol.

Por tal razón es de vital importancia que los integrantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 desarrollen un amplio interés en aplicación del plan de entrenamiento para perfeccionar las técnicas del futbol, para ello se propone de un programa que permita corregir las deficiencias que se observan en la selección de fútbol de la institución mencionada, para que se sientan motivados de realizar con estilo los

diferentes gestos técnicos, lo cual se logra con la ejecución continua de los ejercicios técnicos, mejorando las habilidades y capacidades básicas de cada uno de los estudiantes de la selección de fútbol, teniendo resultados favorables al momento de ejecutar las diferentes técnicas dentro del perfeccionamiento en el juego. "Por lo tanto se justifica la ejecución del trabajo de investigación.

Controla el balón aéreo durante la práctica. Lista de cotejo Conducir el balón - Realiza fintas y conduce adecuadamente el balón con obstáculos. - Conduce el balón con el empeine externo e interno durante el desarrollo de la actividad. - Conduce con potencia el balón sin perder el control realizando disparos al arco. Remate -Utiliza ambas piernas al realizar el remate en los tiros a la pared - Realiza una postura adecuada para realizar el remate en tiros libres y penales. Dribling - Driblea el balón sin perder el control al desplazarse - Realiza dribling colectiva para atacar el arco adversario. Pase - Realiza los pases largos y cortos adecuadamente de acuerdo al gesto técnico. - Realiza pases usando distintas partes de su cuerpo (cabeza, piernas, pecho, etc.) - Realiza pases con fintas y ejecuta pase con precisión al compañero. 20 cada fundamento técnico establecido, donde nuestros futbolistas identificados con nuestra nación aportaron con su conocimiento técnico.

Limitaciones de la investigación:

- ✓ **Recursos Limitados:** La falta de equipamiento adecuado y materiales específicos para la práctica del fútbol puede restringir la calidad y efectividad del entrenamiento.
- ✓ **Condiciones Climáticas:** Las variaciones en el clima puede afectar la programación de la selección de entrenamiento, limitado el tiempo de práctica al aire libre.
- ✓ **Tiempo de Entrenamiento:** La disponibilidad del tiempo para las sesiones de entrenamiento puede ser insuficiente debido a compromisos académicos y otras actividades extracurriculares de los estudiantes.
- ✓ **Niveles de Habilidad Variados:** La diversidad en los niveles de habilidad de los jugadores puede dificultar la implementación de un plan de entrenamiento uniforme y efectivo para todos.

- ✓ **Motivación y Compromiso:** La escasa motivación o compromiso por parte de algunos integrantes puede influir en desempeño general del equipo y en los resultados del entrenamiento en la selección del fútbol.
- ✓ **Lesiones:** La posibilidad de lesione durante las sesiones de entrenamiento del fútbol puede limitar la participación de ciertos jugadores y afectar el progreso del equipo. Evaluación y seguimiento, la falta de sistema adecuado para evaluar y hacer seguimientos del progreso individual y colectivo puede dificultar la identificación de áreas de mejora.
- ✓ **Factores Externos:** La influencia de factores externos, como la competencia con otros equipos o la presión de los padres y la comunidad, puede afectar el rendimiento y la cohesión del grupo.

CAPÍTULO II:

MARCO TEÓRICO:

2.1. Antecedentes de la investigación.

2.1.1. Internacional.

Chasipanta, (2022) tuvo como objetivo: Sistematizar los fundamentos técnicos del fútbol como un proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas. Metodología: se basó en una revisión de la documentación científica disponible en las diferentes bases de datos relevantes en español e inglés, además se empleó el método del mapeo, el analítico sintético y el inductivo-deductivo, que nos permitió extraer información pertinente para la elaboración del artículo científico. Se logro la producción de un documento en idioma español, que contribuya de manera sustancial en la aplicación de los fundamentos técnicos en el fútbol tanto para entrenadores como futbolistas, y así poder alcanzar una concepción formativa bien planificada y fundamentada que no garantice únicamente un aumento del tiempo de entrenamiento, sino una mayor motivación por parte del jugador. Se concluye.

La mayoría de los entrenadores no poseen un amplio conocimiento sobre los métodos de enseñanza-aprendizaje que existen en la literatura especializada, y consideran más conveniente que las sesiones de entrenamiento se desarrollen combinando varias metodologías para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol. (p.6)

Ausay, (2023) tuvo como objetivo analizar motivación, velocidad, resistencia y flexibilidad en los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa 19 de septiembre. Tipo de investigación aplicada del enfoque cuantitativo de tipo pre experimental y con un corte longitudinal. La técnica utilizada fue la encuesta, como instrumento el cuestionario y el test. La población constituido 115 estudiantes de ambos sexos de la institución mencionada, la muestra también constituida por 115 estudiantes.

Se comprobó que existe una relación en el desarrollo de las capacidades físicas dentro de las clases de educación física de los estudiantes de bachillerato unificado. Se concluye.

Se analizó la diferencia entre el nivel inicial de velocidad de reacción y posterior a la aplicación de un programa de preparación física general en deportistas de las divisiones formativas de fútbol de la Federación Deportiva de Tungurahua evidenciando que toda la muestra de estudio modificó sus resultados de manera positiva y en sus niveles de desarrollo de esta capacidad, lo cual se comprobó estadísticamente con la existencia de diferencias significativas en un nivel de $P \geq 0,05$. (p.54)

Santiago, (2020) teniendo como objetivo analizar diferentes aspectos relacionados con el entrenamiento de la velocidad en conducción del balón en el fútbol. Tipo de investigación aplicada del enfoque mixto Se realizó un estudio descriptivo-correlacional de corte transversal. Como técnica se utilizó la encuesta la observación directa como instrumento el cuestionario y los test de sprint, saltos, fuerza la población 123 deportistas y como muestra 60 deportista. Se logro explorar las relaciones entre SIST y los tiempos de sprint en diferentes condiciones de carga durante el RST y $V_{m\acute{a}x}$ en jugadores de rugby amateur. En línea con nuestra hipótesis, nuestros resultados demostraron que el SIST el diseñado para el presente estudio está significativamente correlacionado con las cargas necesarias para alcanzar el 10%, 30% y 50% de Vloss durante RST. Se concluye.

Este estudio muestra la relevancia que tienen las acciones de salto como SJ, CMJ y la fuerza isométrica y dinámica de miembros inferiores para el rendimiento en Sprint en la conducción del balón sin carga (T_{30} y $V_{m\acute{a}x}$), los tiempos de sprint durante RST y las cargas necesarias para alcanzar el 10%, 30% y 50% de Vloss. Los entrenadores y profesionales del deporte podrían comprender mejor las variables de entrenamiento que afectan el rendimiento del sprint al incluir este nuevo test SIST SIST en la evaluación de las capacidades relacionadas con la fuerza (p.90).

2.1.2. Nacional

Delgado, (2022) tuvo como objetivo “determinar cómo influye la fuerza explosiva sobre el fundamento técnico del cabeceo en futbolistas sub 15 de los clubes de Trujillo 2022”. El tipo de investigación es cuantitativa no experimental y el diseño es descriptiva correlacional, para la población se tuvo en cuenta a futbolistas sub 15 de los clubes Muchic y UCV de Trujillo, y la muestra la conforman 50 jugadores. Como técnica se aplicó el test de Bosco y como instrumento la guía del test de Bosco y test de cabeceo. Se logro determinar que la fuerza explosiva influye en el fundamento técnico del cabeceo en futbolistas sub-15 de los clubes de Trujillo; Abalakow: tiempo de vuelo influye en un 47.7% en el fundamento técnico del cabeceo altura alcanzada influye en un 42.8% en el fundamento técnico del cabeceo; velocidad de despegue influye en un 47.5% en el fundamento técnico del cabeceo. Se concluye.

Se determinó que la fuerza explosiva influye en el fundamento técnico del cabeceo en futbolistas sub-15 de los clubes de Trujillo 2022; Abalakow: tiempo de vuelo influye en un 58.6% en el fundamento técnico del cabeceo; Abalakow: altura alcanzada influye en un 42.8% en el fundamento técnico del cabeceo; Abalakow: velocidad de despegue influye en un 55.4% en el fundamento técnico del cabeceo (p.40).

Beraun, (2022) el objetivo se centró en determinar la influencia del programa “fútbol base” en el aprendizaje de los fundamentos técnicos de fútbol en los alumnos de secundaria. Investigación aplicada del diseño cuasi experimental del nivel explicativo. La población y muestra con 23 alumnos en el grupo experimental y 25 alumnos en el grupo de control como muestra representativa. Como técnica se utilizó lista de cotejos y como instrumento los tes y cuestionario Se demostró que el programa “fútbol base” influye significativamente en la mejora de los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes de secundaria, por lo evidenciado en el valor calculado de $p\text{-valor} = 0,00$ es menor que $\alpha = 0,05$; en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula. Se concluye.

Según el valor calculado de p-valor = 0,00 es menor que $\alpha = 0,05$; se rechaza la hipótesis nula y se afirma que la aplicación del programa “fútbol base” influye significativamente en el aprendizaje de los fundamentos técnicos en los alumnos de la muestra en estudio (p.79)

Rengifo, (2022) tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre educación virtual y desarrollo de guía de entrenamiento de la capacidades físicas en estudiantes del VI ciclo de educación básica regular de la institución educativa Comercio N° 64 – Pucallpa, 2021; investigación de tipo no experimental cuantitativa, de diseño descriptivo correlacional, cuya población estuvo compuesta por 1040 estudiantes de la sede de estudio, de los cuales 280 formaron parte de la muestra. La técnica que se utilizó la encuesta y como instrumento dos cuestionarios. Se logro Evidenciando los resultados, en la primera tabla correspondiente a la variable educación virtual, esta se ha desarrollado deficientemente dentro de la institución educativa, ello evidencia un deficiente manejo de las TIC; es respuesta a ello Roncancio (2019), evidencia la existencia de un desconocimiento de la información que se va a presentar a los alumnos, así como del indicador de eficiencia para llegar a saber que se logra o no un cometido. Se concluye.

Existe relación entre educación virtual y desarrollo de capacidades físicas en estudiantes del VI ciclo de educación básica regular de la Institución Educativa Comercio N° 64 – Pucallpa, 2021, ya que, el resultado 0.610 indica una correlación positiva moderada y el valor Sig.= 0.000 < 0.05 indica que el resultado fue significativo (p.58).

2.1.3. Local.

No se encontró trabajos relacionados en la biblioteca de la universidad de Huancavelica ni en el IESPPEFH

2.2. Bases Teóricas:

Concepto de aplicación del Plan de Entrenamiento.

Alfonso, (2016) el entrenamiento deportivo es una actividad de alta complejidad, por cuanto

Requiere de aplicación de leyes, principales y reglas las cuales determinan los objetivos, por edades y etapas desarrollo deportivo y para llevarlo a cabo con efectividad, es preciso hacerlo a través de una planificación adecuada, es decir la planificación del entrenamiento deportivo del entrenamiento deportivo representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para logran obtener un objetivo determinado con ella se pretende decidir a que se va a hacer en el futuro, como se va a hacer, cuando se va a hacer y quien lo va hacer. Para Jiménez, (2011) la planificación del entrenamiento deportivo se orienta hacia los procesos que ocurre en la preparación deportiva de los atletas, que incluyen la evaluación, programación, ejecución y control de las capacidades y habilidades de lo

Para nosotros el plan de entrenamiento deportivo consiste en prever una secuencia lógica de tareas para alcanzar los pitos previamente definidos. Para tener éxito, los entrenadores deben seguir un proceso durante la creación de los planes que incluye un estudio que proporcione información para su elaboración, la ejecución del mismo y la evaluación de los resultados obtenidos para informar el siguiente ciclo de preparación.

Etapas del Entrenamiento Deportivo.

- ✓ **Diagnóstico y Análisis de las Condiciones.** Análisis de las condiciones de entrenamiento y de la información recolectada durante el trabajo realizado anteriormente. Se captura información sobre la modalidad deportiva, el deportista y las instalaciones y el material técnico-pedagógico disponible. Esta información permite explicar los resultados obtenidos la temporada anterior y definir la condición actual del deportista. Esta etapa nos permite identificar en qué condiciones se encuentra el deportista (Jiménes Trujillo, 2011).
- ✓ **Definición de los Objetivos.** Determine lo que quiere lograr durante la temporada para mejorar el rendimiento de su atleta. Deben ser específicos para cada atleta y no necesariamente se traducen en ganar los juegos que juegan. Indican hacia dónde quiere llevar al atleta y deben ser ambiciosos, alcanzables, controlables por el deportista, motivadores y percibidos como importantes por el deportista.

- ✓ **Definición de la Carga.** Determine la cantidad y el tipo de trabajo requerido para lograr sus objetivos. La carga de entrenamiento es la suma de los estímulos aplicados por el atleta para inducir nuevas adaptaciones para mejorar el rendimiento. La carga se determina en función de la edad cronológica del atleta, su experiencia de entrenamiento, la etapa de entrenamiento en la que se encuentra el atleta y las metas del programa a largo plazo (más de un año).
- ✓ **Selección de Métodos y Medios.** Escoger los métodos y medios de entrenamiento más adecuados para lograr los objetivos planteados y que mejor se adapten a las características de la modalidad deportiva, a la edad del atleta y a sus características psicológicas. Es importante que los métodos y medios seleccionados se integren de forma armónica a lo largo de toda la temporada de entrenamiento (Jiménes Trujillo, 2011).
- ✓ **Periodización.** Dividir el año de entrenamiento en periodos con objetivos y contenidos determinados para garantizar que el atleta estará en su mejor forma deportiva para las competiciones más importantes de la temporada. Implica el desarrollo, mantenimiento y posterior reducción de la forma deportiva ya que los atletas no se pueden mantener en un estado de máximo rendimiento permanentemente (Jiménes Trujillo, 2011).
- ✓ **Ejecución del Entrenamiento.** Completa las tareas programadas en cada sesión de entrenamiento. El éxito del programa de formación depende de la capacidad de mantenerse al día, lo que requiere una atención especial para garantizar la disponibilidad de instalaciones y equipos y gestionar adecuadamente las contingencias que se presentan a lo largo del año. También es importante registrar los movimientos y reacciones de los atletas (lo que salió bien, lo que salió mal). (Jiménes Trujillo, 2011).
- ✓ **Control del Entrenamiento.** Comparar los objetivos definidos con los resultados logrados para corregir errores o desvíos del programa de entrenamiento. El control constante es necesario para ajustar el plan según la respuesta del atleta a los métodos y medios utilizados para mejorar su forma deportiva y para incrementar su motivación.

También ayuda a determinar la mejor selección de competiciones en las que el atleta debe participar. (Jiménes Trujillo, 2011).

2.3. Dimensiones de la Variable.

✓ **Preparación Física.**

Es esa parte del entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible. En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como, por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de preparación del cuerpo. (Mallqui Quisintuña, 2013).

✓ **Preparación Físico General.** he refiere al desarrollo de todas las características físicas, por ejemplo, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, etc. en cualquier deporte y en el desarrollo de todos los grupos músculos, todas las funciones orgánicas, sistemas de energía y movimientos. Cambiable. mediante la preparación física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior preparación física especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc. La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (llamado también de pretemporada), o sea, en una etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo por lo menos de cuatro a ocho semanas (Dulanto Grimaldo, 2021)

✓ **Preparación Física Específica.** Se refiere al desarrollo de la condición física, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos específicos y trabajo adaptado a las necesidades específicas de una persona en particular. La preparación física específica se realiza cerca de la competencia o incluso durante la competencia. Se trata de desarrollar las cualidades especiales necesarias para la técnica y táctica del deporte, para llevar a cabo la práctica de gestos y movimientos similares a actividades, para adaptar el cuerpo a la realidad del deporte que se practica. Aquí se desarrollan la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la potencia explosiva y otras cualidades. Esto permite una transferencia y aplicación más eficaz de las técnicas y tácticas específicas del deporte elegido (Jiménes Trujillo, 2011).

✓ **Preparación Técnica.**

Técnica Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como Técnica colectivo (Mendez García, 2018). La técnica es algo primordial para poder siempre para practicar el futbol se debe tener un nivel básico de esta. Si bien sabemos los estudiantes o quieren hacer todo y rápido siempre que esto que hagan sea interesante claro está, es por eso que debemos contar con una planificación adecuada de cómo manejaremos el proceso de entrenamiento. cómo han venido trabajando. Analizando todo esto me planteo las siguientes interrogantes.

✓ **Enseñanza de la Técnica del Fútbol.** El deporte del fútbol es único, ya que exige excelente estado físico y excelente técnica. Sus jugadores no serán Capaces de anotar goles o defender con eficiencia si no poseen fuertes destrezas técnicas. Las técnicas fundamentales que todos los jugadores deben desarrollar y refinar en forma continua consisten en recibir pases, driblar, realizar pases, patear y cabecear. Los mejores jugadores tienen siempre buena técnica. (E. Larkin, 2018)

✓ **Recibir y Controlar.** Recibir, o tomar, el balón es el acto de controlar el balón por completo. Durante cada uno de los partidos, el jugador recibirá el balón a diferentes alturas,

velocidades y ángulos. Un jugador debe ser capaz de controlar el balón rápidamente para poder realizar un pase, patear o driblar. Un equipo puede controlar el balón si cuenta con buenas técnicas de recepción. La diferencia entre perder y mantener el control del balón reside en la capacidad de un equipo de tomar el balón cuando está bajo presión. Sus jugadores deben practicar la recepción de pelota, utilizando diferentes partes de sus cuerpos, hasta que puedan controlar y realizar jugadas utilizando un esfuerzo mínimo y velocidad máxima. (E. Larkin, 2018).

✓ **Cómo Enseñar Técnicas de Recepción.** Los jugadores del campo pueden utilizar cualquier parte del cuerpo para tomar el balón, con la excepción de las manos y los brazos. A menudo, los jugadores utilizan los pies, muslos, el pecho y la cabeza. Un jugador debe moverse para alcanzar el balón mediante la alineación del cuerpo con la trayectoria del balón. El jugador debe decidir, antes de la llegada del balón, qué parte del cuerpo utilizará y preparar entonces la parte del cuerpo elegida. El jugador debe estar relajado y equilibrado, listo para adaptarse a la trayectoria del balón. Cuando el balón hace contacto con el cuerpo, el jugador debe retirar levemente la parte del cuerpo utilizada, para amortiguar así el impacto del balón. Una superficie dura hará rebotar el balón, lo que a menudo significa perderla. Una vez que el jugador controle el balón, debería prepararse para el próximo movimiento. (Martín Saéz, 2020).

✓ **Preparación Táctica.**

A diferencia de muchos otros deportes en los que las jugadas están predeterminadas, el fútbol les brinda a los jugadores la posibilidad de improvisar – dentro de un lineamiento pautado. Ese lineamiento surge a partir de la estrategia y la táctica que se haya diseñado. El desarrollo de una estructura de juego para su equipo, requiere que usted se familiarice con los principios básicos, los estilos y los sistemas de juego como así también con las tácticas individuales y de grupo. Una buena estrategia y buenas tácticas de juego les permiten a sus atletas jugar al máximo de sus capacidades (E. Larkin, 2018).

En la actualidad el concepto de técnica en fútbol y estrategia están bien diferenciados.

Mariano Moreno deja muy clara la diferencia entre ambos conceptos. Define estrategia como “son todas aquellas acciones que se pueden desarrollar en un partido, tratando de aprovechar o neutralizar toda clase de lanzamiento a balón parado. Lanzamientos, formación de barreras, estrategia ofensiva y defensiva”. Mientras que define táctica en fútbol como “todas aquellas acciones de ataque y defensa que pueden realizar los jugadores de un equipo con la finalidad de sorprender o contrarrestar a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego.

La táctica en fútbol lleva implícito el sistema de juego y el modelo de juego. Este mismo autor diferencia también muy bien el concepto de sistema de juego y modelo de juego. Según Mariano Moreno el sistema de juego es “el lugar que elige o se impone a un jugador en el terreno de juego, por lo tanto: es la distribución de un equipo dentro del campo una vez definida la posición de partida de los jugadores y antes de sus movimientos ofensivos y defensivos.

✓ **Principios de la Táctica en Fútbol:** Concepción. Cabe señalar que es en el modelo de juego donde podremos ver en acción los diferentes principios tácticos ejecutados por los dos equipos dependiendo del momento de juego en el que se encuentren. Por lo tanto, el modelo de juego implica llevar a cabo una serie de comportamientos en cada fase del juego y para ello, es necesario definir estos comportamientos a través de unos principios resolver las situaciones que nos ofrece el equipo contrario en cada fase del juego va a depender de los principios tácticos. Se definen como: «un conjunto de reglas sobre el juego que ofrecen a los jugadores la capacidad de alcanzar rápidamente soluciones tácticas a los problemas creados por la situación que enfrentan. (Martín Saéz, 2020).

Por lo tanto, cuanto más ajustada y eficaz sea la aplicación de los principios de la táctica en fútbol, mejor podrá ser el rendimiento del equipo o de un jugador en el partido. Como podemos la clasificación se divide en los principios tácticos en dos momentos del juego: fase ofensiva y fase defensiva, y cada una de estas se ha subdividido en grupos. Los principios de táctica en fútbol defensivos se han subdivididos en el grupo de la retardación,

equilibrio y recuperación. Los principios tácticos ofensivos están subdivididos en el grupo del control, movilidad, penetración e improvisación. (E. Larkin, 2018)

✓ **Táctica en Fútbol ¿qué son los partidos condicionales?**

Son ejercicios de fútbol donde se modifican las normas de una actividad deportiva, con la misma organización y distribución que en la competición deportiva, con el objetivo de provocar un contenido para reforzarlo en el desarrollo del juego.

Variables Técnicas del Fútbol.

Concepto. Técnica del Fútbol.

Rivas, (2015) son todos aquellos movimientos o acciones con y sin balón que realiza el futbolista durante la competición, y que dichas acciones se realizan para controlar el balón aún en las situaciones más estresantes de la competición, con el objetivo de dirigirlo hacia el marco contrario, Gala, (2010) las técnicas del fútbol comprende una serie de destrezas y habilidades que se requieren para dominar la pelota, aun en la situación más crítica de una competición, con el fin de asegurar su posesión en el camino hacia el arco contrario. En ningún deporte las exigencias técnicas referidas al movimiento son tan variadas como en el fútbol. Cuanto más intensamente se oponga la defensa al ataque, tanto más se exigirá habilidad con la pelota. Por tal razón, ese factor de rendimiento tan importante que es la técnica se puede formar únicamente en situaciones de estrés que se asemejen a una competición. Para nosotros las técnicas del fútbol son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan. Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

Dimensiones de las Técnicas del Fútbol

✓ **Conducción del Balón.** Son acciones que pretenden favorecer los movimientos sin balón del compañero y a la vez impedir la acción del contrario, quien intenta arrebatar el balón. En consecuencia, es indudable que la precisión y rapidez del juego está basado en la efectividad de los controles y los toques directos que se generan a partir de un buen control (Cortez Diaz, 2014).

- ✓ **Dominio del Balón.** Chasipanta, (2021) indica que: Un control no es otra cosa que “la acción mediante la cual nos apropiamos del balón dejándolo en condiciones de ser jugado seguidamente”. Las claves para 23 realizar un buen control son el momento de realizarlo o momento en el que tomamos contacto con el balón. Y la forma en la que dejamos preparado el balón para ser jugado. En la acción técnica como tal no interviene si el balón llega de un compañero o de un contrario.
- ✓ **Conducción con el Interior del Pie.** Utiliza la parte interna del pie para guiar el balón de manera precisa, ideal para pases cortos y cambios de dirección.
- ✓ **Conducción con el Exterior del Pie.** Utiliza la parte externa del pie para realizar toques mas audaces y sorprendentes, útil para desmarques y cambios mas rápidos de dirección.
- ✓ **Conducción con el Empeine.** Se usa el empeine parte superior del pie para una conducción más rápido y potencia, eficaz en situaciones de mayor velocidad y cuando se necesita un toque mas fuerte Chasipanta, (2022).
- ✓ **Conducción con el Talón.** Emplea el talón para realizar giros o engaños rápidos, se utiliza para cambiar de dirección y sorprender al adversario.
- ✓ **Conducción con el Pie no Dominante.** Desarrollar la habilidad de conducir con el pie no dominante es crucial para ser un jugador completo, permite de mayor versatilidad y opciones en el juego Chasipanta, (2021).
- ✓ **Conducción del Dribling.** Se refiere conducir el balón cerca del cuerpo mientras se evaden defensores, puede ser realizado con movimientos cortos y rápidos para mantener el control.
- ✓ **Conducción de Espacio (o larga).** Consiste en realizar toques más largos para avanzar rápidamente, útil en situaciones de contraataque o cuando se tiene espacio para correr Chasipanta, (2021).

Recepción del Balón.

Iparraguirre (2018), es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una

acción posterior, la recepción en parada es aquella en la que se consigue de controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad, pero aumentando la precisión en el manejo de posterior del esférico.

✓ **Recepción con Borde Interno.** Esta técnica es útil cuando el balón le cae desde un ángulo pronunciado, mientras mantiene los ojos en el balón, muévase rápidamente a su trayectoria de tal forma que no tenga de estirarse mucho para controlarlo. Equilibre su peso en una pierna de apoyo mientras amortigua el balón con otra pierna, antes de que el balón llegue, estire el tobillo de su pierna de control, mientras relaja los músculos de la misma pierna, el balón deberá de ser controlado con la parte superior del pie. En el momento del contacto, retire su pie de control flexionando el tobillo y la rodilla, esto deberá bajar el balón justo en frente suyo. (Martin Sáez, 2020).

✓ **Recepción con el Empeine.** Esta técnica es útil cuando el balón le cae desde un ángulo pronunciado. Mientras mantiene los ojos en el balón, muévase rápidamente a su trayectoria de tal forma que no tenga que estirarse mucho para controlarlo. Equilibre su peso en una pierna de apoyo mientras amortigua el balón con su otra pierna. Antes de que el balón llegue, estire el tobillo de su pierna de control (como una bailarina) mientras relaja los músculos de a misma pierna. El balón deberá de ser controlado con la parte superior del pie. En el momento del contacto, retire su pie de control doblando el tobillo y la rodilla. Esto deberá bajar el balón justo en frente suyo. (Martín Saéz, 2020).

✓ **Recepción con la Planta del Pie.** Simplemente coloque su pie en el balón con la punta del pie ligeramente elevada. Debido a la velocidad del juego moderno, el control con la planta del pie es raramente aplicado a pases de manejo. Sin embargo, es útil para driblar. Los jugadores lo usan para detener el balón antes de cambiar la dirección o incorporarlo en movimientos más elaborado Ajuste su cuerpo como si fuera a cabecear el balón. En vez de cabecear el balón, simplemente intercepte su trayectoria usando la superficie del frente de su cabeza justo debajo del inicio del cabello. Justo antes de hacer contacto, voltee su cabeza en la dirección que quiere que el balón se vaya (recepción). (Martín Saéz, 2020).

✓ **Recepción con Abdomen o Pecho.** El pecho proporciona el área más grande para controlar o recibir un balón. Cuando lo use para manejo, estire sus manos y flexione sus músculos. Amortiguar el balón necesitará arquear su espalda un poco. También puede que necesite doblar sus rodillas o saltar con el fin de alinear su pecho con altura del balón. Si solo quiere pasar el balón a sus pies (control) gire su cabeza, en cambio doble sus piernas e incline hacia delante la parte superior de su cuerpo. (Martín Saéz, 2020).

✓ **Recepción con el Muslo.** El muslo es especialmente útil en el fútbol cuando uno está controlando el balón. Redirigir el balón con el muslo puede hacerse tanto para balones en ascenso como en caída. *La parte difícil es acomodarse antes de controlar el balón. Cuando se ha alineado de tal forma que el balón está a su alcance, coloque su muslo en la trayectoria del balón y retroceda cuando este llegue. Si no retrocede, el balón simplemente rebotará en usted. La superficie de contacto que debería usar es el área sobre la rodilla, a la mitad de su muslo. La parte interna de su muslo es buena para detener balones que vuelan hacia Ud. (Martín Saéz, 2020).

Pases con el Balón.

Chasipanta, (2021) indica que: Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. Constituye el elemento primordial del juego colectivo. Argumento principal del juego, el pase permite al equipo: conservar colectivamente el balón; preparar los ataques; invertir el juego; contraatacar y dar el pase de gol o último pase (Martín Saéz, 2020).

✓ **Pase Corto.** Se utiliza para transferir el balón a un compañero a una corta distancia, generalmente se realiza con el interior del pie para mayor de precisión.

✓ **Pase Largo.** Se envía el balón a una mayor distancia, ideal para cambiar el juego o buscar a un compañero en el otro extremo del campo. Se puede realizar con el empeine o el interior del pie (Martín Saéz, 2020).

- ✓ **Pase en Profundidad.** Se realiza para enviar el balón a un compañero que está corriendo hacia el espacio, buscando superar la línea defensiva, necesita precisión para no interceptado por los defensores (Martin Sáez, 2020).
- ✓ **Pase con taco.** Consiste en utilizar el talón para pasar el balón, generalmente en situaciones de sorpresa o cuando está rodeado de defensores. Se usa para desmarcarse y crear jugadas inesperadas.
- ✓ **Pase con Efecto.** Se efecto del balón (curva o retroceso), para hacerlo más difícil de tiros libres o cuando se busca un compañero que se desmarca.
- ✓ **Pase aéreo.** Se lanza el balón por el aire ideal para evitar obstáculos y defensores. Puede ser un pase largo o un centro, se envía el balón desde las bandas hacia del área de penalti, buscando que un compañero remate, puede ser un centro elevando o raso (Martin Sáez, 2020).
- ✓ **Pase Retenido.** Se mantiene el balón en control, esperando que un compañero se desmarque para hacer el pase, es una técnica para mantener la posición y crear espacios.
- ✓ **Pase en Bicicleta.** Un pase acrobático que se realiza mientras el jugador esta en el aire utilizando ambas piernas, utilizando en situaciones de espectáculo o para sorprender a la defensa (Martín Sáez, 2020).

Remates con el Balón.

Acción que intenta meter el balón en la portería rival. Constituye la conclusión lógica, la culminación de un ataque. Es la finalidad del fútbol. Requiere cualidades técnicas (buen golpe de balón y precisión en las trayectorias), cualidades físicas (potencia, coordinación y equilibrio) y cualidades mentales, determinación, audacia y confianza en uno mismo (Martín Saéz, 2020).

- ✓ **Remate con el Empeine.** Se utiliza la parte superior del pie para golpear el balón, ofrece la potencia y se usa en tiros desde el fuera del área.
- ✓ **Remate con el Interior del Pie.** Se realiza con la parte interna del pie para mayor precisión, ideal para tiros más controlados y cortos.

- ✓ **Remate de Volea.** Se ejecuta golpeando el balón antes que toque el suelo, puede ser realizado con el empeine o el interior, y es efectivo para aprovechar rebotes.
- ✓ **Remate de Media Volea.** Similar a la volea, pero se golpea el balón cuando está a la altura de la rodilla, requiere buen timing y coordinación.
- ✓ **Remate con Efecto.** Se aplica un giro al balón para que curve en su trayectoria, utilizando en tiros libres o cuando se busca engañar al portero.
- ✓ **Tiro Libre Directo.** Realizado directamente desde una falta, buscando el gol sin que el balón toque a otro jugador, puede ser un tiro potente o un tiro con efecto.
- ✓ **Remate con cabeza.** Se utiliza la cabeza para golpear el balón, ideal para situaciones de centros, se requiere concentración y precisión.
- ✓ **Remate Raso.** Se ejecuta con un toque suave para enviar el balón bala, buscado evitar al portero, eficaz en situaciones de uno contra uno.
- ✓ **Remate en Bici.** Un remate acrobático que se realiza en el aire, utilizando ambas piernas, generalmente se hace como una jugada espectacular.

Definiciones de Términos.

- ✓ **Entrenamiento.** Actividad sistemática que permite y propicia, como consecuencia, alcanzar mejores coeficientes de realización en todos o en algunos de los factores que intervienen en una determinada tarea (Martín Saéz, 2020).
- ✓ **Aspectos Físicos.** Es la preparación del cuerpo humano cuando se entrena de una manera óptima y esto permite que el deportista pueda moverse, desplazarse creando una respuesta en nuestro organismo para evitar el cansancio. En el fútbol es primordial tener una buena formación física en los deportistas y es aquí donde los entrenadores implementan una variedad de ejercicios y actividades para porteros, defensas, mediocampistas y delanteros en los entrenamientos o clases de fútbol. Es aquí donde los entrenamientos son según los aspectos que se requieran entre los cuales están.
- ✓ **Entrenamiento Físico de la Resistencia:** los entrenamientos aeróbicos que ayudan a los entrenados a aumentar la frecuencia cardiaca debido a que son ejercicios con presencia de oxígeno y esto se busca debido a que los partidos de fútbol tienen una

duración de 90 minutos y entre los principales ejercicios tenemos la carrera continua que ayuda al desarrollo debido que es un gran iniciante para los entrenamientos y también permite una convivencia grupal, los partidos de fútbol reducido son actividades donde los deportistas se mantiene en constante movimiento sea con posesión de balón o no, etc. . (Martín Saéz, 2020).

✓ **Entrenamiento Físico de la Velocidad:** La velocidad es una de las claves muy importantes durante el desarrollo de los partidos de fútbol debido a que permite a los jugadores transportarse de un lado a otro en un instante de tiempo y así poder anticiparse al balón entre los ejercicios primordiales en los entrenamientos está el fartlek este ejercicio ayuda a que el individuo pueda realizar un cambio de ritmo de velocidad, la escalerilla aquí se realizan ejercicios de coordinación y velocidad ayudando al jugador a tener una buena reacción, las mini vallas son otra de las formas más indispensables que ayuda a mejorar la velocidad debido a las zancadas largas que se da para poder trasladarse de un lado a otro, etc. (Vinuesa López, 2016).

✓ **Entrenamiento Físico de la Fuerza:** Aquí podemos llamarlo potencia muscular debido a que en el fortalecimiento del cuerpo es primordial en el fútbol para poder tener una mejor potencia en las piernas al momento de rematar o patearle balón también es indispensable para poder chocar con los rivales debido a que el fútbol es un deporte de contacto. (Martín Saéz, 2020).

✓ **Entrenamiento Físico de la Amplitud de Movimiento:** es aquí donde se toma en cuenta los cambios de dirección con la utilización de driblen debido a que es uno de los factores primordiales para poder burlar al rival es por eso que aquí se utiliza ejercicio como el zigzag con conducción de balón y esto ayudara que el individuo tenga un mejor control, el 1 vs 1 es otra de las actividades más usadas para apoyarnos de las temporizaciones en el momento de intentar realizar una finta o driblar al rival. (Vinuesa López, 2016).

También Existen Entrenamientos Físicos Específicos Según la Posición de Juego y estos se Dividen en:

- ✓ **Entrenamiento Físico para los Porteros:** El entrenamiento para los porteros interviene mucho los ejercicios pliométricos que ayudan a los porteros poder saltar alto y aparte también los ejercicios de reacción que es lo más primordial donde los porteros pueden desarrollar las habilidades de poder detener un balón. (Martín Saéz, 2020).
- ✓ **Entrenamiento Físico para los Defensas:** En los defensas los trabajos más realizados en los entrenamientos son de velocidad y reacción debido a que el defensa es el encargado de detener a los jugadores más rápidos y es por lo que se practican los Sprint en tiempos prolongados. (Martín Saéz, 2020).
- ✓ **Entrenamientos Físicos para los Centrocampistas:** El mediocampista es uno de los jugadores con más exigencia física debido a que es un jugador que ayuda a defender a crear juego y a atacar y es por ello que se desarrollan ejercicios aeróbicos. Entrenamientos físicos para los delanteros: Son los deportistas con más sacrificados debidos a que tiene que estar con una constante permanecía de buscar espacios para poder establecer u contrataque e incluso aprovechar errores de los rivales es por eso que desarrollan ejercicios de velocidad y fuerza para así potenciar sus piernas (Martín Saéz, 2020).

2.4. Formulación de Hipótesis:

2.4.1. Hipótesis General.

Ha. La aplicación del plan de entrenamiento influye significativamente en el dominio de la técnica del fútbol en la selección de la Institución Educativa 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023.

Ho. La aplicación del plan de entrenamiento no influye significativamente en el dominio de la técnica del fútbol en la selección de la Institución Educativa 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023.

2.4.2. Hipótesis Específicas.

Ha1. La aplicación del plan de entrenamiento influye significativamente en el dominio de las técnicas de conducción del balón en la selección de fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023.

Ha2. La aplicación del plan de entrenamiento influye significativamente en el las técnicas de pases del balón en la selección de fútbol de la Institución Educativa 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023.

Ha3. La aplicación del plan de entrenamiento influye significativamente en la técnica de recepción del balón en la selección de fútbol de la Institución Educativa 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023.

Ha4. La aplicación del plan de entrenamiento influye significativamente en la técnica de remates con el balón en la selección de fútbol de la Institución Educativa 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023.

2.5. Identificación de Variables:

Variable. 1

Aplicación del plan de entrenamiento.

Variable. 2

Técnicas del fútbol.

2.6. Operacionalización de variables:

| Variables | conceptualización | Dimensiones |
|---|--|---|
| Aplicación del Plan de entrenamiento | Vinuesa, (2016). Actividad sistemática que permite y propicia, como consecuencia, alcanzar mejores coeficientes de realización en todos o en algunos de los factores que intervienen en una determinada tarea. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Condición física ✓ Preparación técnica ✓ Preparación táctica |
| Técnicas del fútbol | Rivas, (2015) son todos aquellos movimientos o acciones con y sin balón que realiza el futbolista durante la competición, y que dichas acciones se realizan para controlar el balón aún en las situaciones más estresantes de la competición, con el objetivo de dirigirlo hacia el marco contrario. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Condición física ✓ Conducción ✓ Pases ✓ Recepción ✓ Remates |

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Diseño Metodológico.

3.1.1. Tipo, Enfoque y Nivel de Investigación.

La presente investigación se realizará en el marco del enfoque cuantitativo, cuyo tipo de investigación corresponde a la investigación explicativa, cuyo nivel o método será la investigación pre experimental, lo que nos permitirá explicar de qué manera influye la aplicación del plan de entrenamiento técnico mejora la técnica del fútbol de los integrantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica.

3.1.2. Método de Investigación.

Para Hernández et al. (2018) La investigación que se pretende realizar responde a un diseño pre experimental, es decir “se utilizara cuando el investigador pretende establecer el posible efecto de una causa que se manipula” (p. 122).

Dentro de la investigación experimental encontramos el sub tipo pre experimental, refiere que:

Las investigaciones pre experimentales se llaman así porque su grado de control es mínimo. Consiste en aplicar una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo.

3.1.3. Diseño de Investigación.

El diseño que se utilizara en la presente investigación es el pre experimental, este diseño se grafica de la siguiente manera.

G O1 X O2

Leyenda:

G: Grupo de sujetos

O1: Aplicación del pretest

X: Ejercicios físicos

O2: Aplicación de post test

3.1.4. Población, Muestra y Muestreo.

✓ **Población.** De acuerdo con Mucha-Hospinal et al. (2021), la población es la conjunción de elementos de estudio, mismos que deben estar debidamente delimitados por el investigador, en concordancia con ciertos criterios de selección previamente establecidos. Para el caso de nuestra investigación, la población estará constituida por la población de estudiantes de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica.

✓ **Muestra.** Para la realización de la investigación se debe contar con una muestra representativa, es decir, una porción de la población en la que los elementos contengan todas las características generales de la población, y que además sea de un tamaño adecuado (Andrade, 2020). Para nuestro caso, y dado el diseño empleado, la muestra está conformada por la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica.

✓ **Muestreo.** La elección de la muestra no podrá realizarse al azar, debido a que los grupos de estudiantes corresponden a la selección de fútbol de la mencionada institución se encuentran previamente establecidos. Se empleará entonces un muestreo no probabilístico por conveniencia (Pace, 2021), el cual proporciona la ventaja de facilitar Sera seleccionada aplicando la técnica del muestreo no probabilístico por ser grupos ya constituidos.

3.1.5. Técnicas e Instrumentos de Colección de Datos.

El recojo de datos es un momento crucial en el proceso investigativo, toda vez que facilita la recolección de datos de una manera sistemática, precisa y confiable; para que, de esta manera, se pueda llegar a una medición relevante que permita la obtención de respuestas, validar hipótesis y contrastar resultados (Cisneros- Caicedo et al., 2022). Acorde al diseño pre experimental de la investigación, se aplicará un test, mismo que se constituye como una prueba que permite medir las habilidades y destrezas en las personas (Taherdoost, 2022).

El test se aplicará a los 24 integrantes de la selección en dos momentos antes de iniciar el plan de entrenamiento de fútbol y al finalizar el mismo. Con referencia al test esta será práctica contiene una serie de actividades físicas opción múltiple, empleando una escala tipo Likert

Likert con 4 opciones cuyos resultados van de 1 a 4. Las valoraciones a considerar son:

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|------|---------|-------|-----------|
| Malo | Regular | Bueno | Excelente |

Técnicas.

En la presente investigación se utilizó la siguiente técnica:

La Observación: Es la técnica que realizaremos al evaluar de forma correcta los indicadores e ítems, a los estudiantes para lograr la información que buscamos de acuerdo a los indicadores e ítems planteados.

La encuesta, Para poder conocer el grado de aceptación

Instrumentos:

Se utilizo la Guía de pre test y post test.

la guía de la encuesta

3.1-6. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos:

Figura 2

Fórmula del Alfa de Cronbach

Fuente: <https://www.researchgate.net/>

3.5. Procedimientos

Para la obtención de los datos necesarios en la investigación, misma que busca determinar la influencia del plan de entrenamiento en las técnicas fútbol en los integrantes de la selección de futbol de la Institución Educativa Primaria N° 36011 San Cristóbal Huancavelica debe cumplir con ciertos pasos iniciales, mismos que incluyen solicitar autorización de la institución para proceder con la realización de la investigación, y obtener

el consentimiento informado de los padres de los estudiantes involucrados. Una vez concluido este primer paso, se procede a evaluar de manera inicial al grupo de seleccionado mediante la aplicación de los test de condición física y técnicas del fútbol (pretest). Posteriormente se llevarán a cabo las sesiones de aprendizaje que componen el plan de entrenamiento a los integrantes de la selección. Al finalizar con las sesiones de éste, se volverá a aplicar el test (post- test, a modo de prueba de salida. Las mediciones obtenidas al inicio y al final serán contrastados mediante pruebas estadísticas a fin de aceptar o rechazar las hipótesis, así como para la elaboración de las conclusiones.

✓ **Método de Análisis de Datos.**

En consideración al estudio de carácter aplicativo y pre experimental, mismo que permite actuar sobre la realidad problemática existente con la finalidad de corregirla (Banda et al., 2023), se aplica un análisis estadístico de tipología descriptiva e inferencial, toda vez que se pretende determinar la influencia que ejerce la variable independiente sobre la variable dependiente.

Se emplea estadística inferencial, tanto en el pretest y el post test, con la finalidad de evitar sesgos en la investigación, y utilizando para ello la prueba de normalidad de Shapiro-Wilkes ya que, tal como lo indica Gandica de Roa (2020), es considerada la más fiable, sólida y potente para muestras pequeñas. Finalmente, se utilizará la prueba de T Student para dos muestras relacionadas a fin de verificar el efecto de la aplicación del plan de entrenamiento para mejorar la técnica del fútbol.

✓ **Aspectos Éticos.**

Para la realización de la investigación se solicitan los permisos correspondientes, tanto de parte de la institución educativa como de los padres de los menores involucrados, a quienes se les informa sobre los alcances y beneficios de la realización de la misma. Los datos recogidos con los instrumentos son recogidos en una base de datos, donde no se consideran sus datos personales, en concordancia con la privacidad y confidencialidad que debe primar en la investigación (Colosi et al., 2019). Se consideran los principios éticos y

morales para estudios con menores de edad (Miranda-Novales y Villasís-Keever, 2019) donde se hace hincapié en la existencia de un beneficio directo para los menores involucrados. Con respecto al principio de justicia, la investigación ofrece las mismas oportunidades y beneficios a todos los participantes sin distinción de cualquier índole los datos son de forma real.

CAPITULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En este capítulo se hace referencia a las tablas y figuras de estadística descriptiva e inferencial que he utilizado para organizar la información recogida en la investigación, cuyos comentarios e interpretaciones se encuentran al término de cada uno de ellos.

Tabla 1.

Pre Test de Conducción del Balón

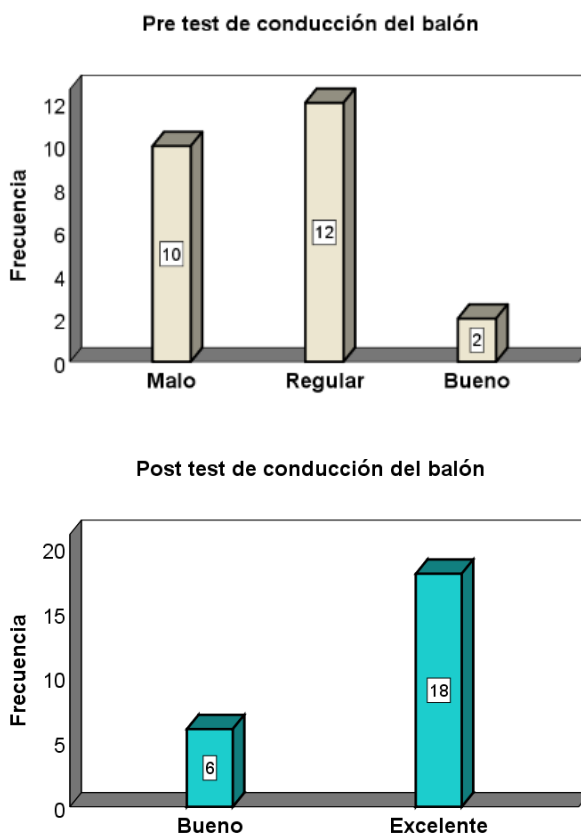
| Pre test de conducción del balón | | | | | |
|----------------------------------|---------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido | Malo | 10 | 41,7 | 41,7 | 41,7 |
| | Regular | 12 | 50,0 | 50,0 | 91,7 |
| | 3,00 | 2 | 8,3 | 8,3 | 100,0 |
| | Total | 24 | 100,0 | 100,0 | |

| Post test de conducción del balón | | | | | |
|-----------------------------------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido | 3,00 | 6 | 25,0 | 25,0 | 25,0 |
| | Bueno | 18 | 75,0 | 75,0 | 100,0 |
| | Total | 24 | 100,0 | 100,0 | |

En la tabla seis se observa los resultados generales de la frecuencia del pre test y post test de conducción del balón (interior, exterior, empeine frontal y planta del pie) aplicado a la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica 2023.

Figura 1.

Pre Test de Conducción del Balón



En la figura seis se observa los resultados estadísticos de la frecuencia del pre test y post test de conducción del balón aplicado a la selección de fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023.

Descripción.

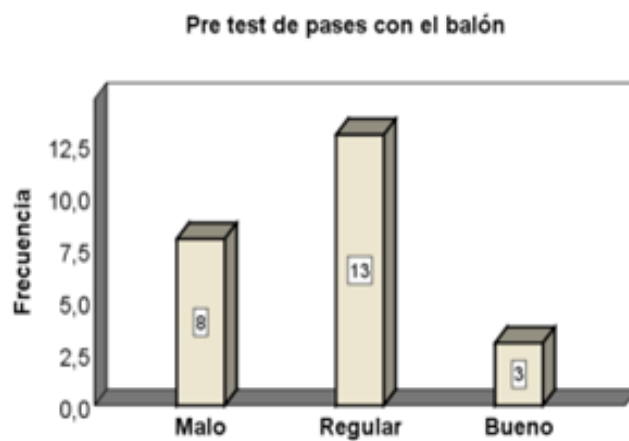
El test aplicado a la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023, según los datos del pre test y post test de conducción del balón (interior, exterior, empeine frontal y planta del pie) resultados obtenidos son los siguiente: 10 integrantes de la selección se encuentran en condición mala que es el 42%, 12 integrantes se encuentran en condición regular que es 50% y 02 integrantes se encuentran en condición bueno que es el 08%. Aplicado el plan de entrenamiento los resultados fueron lo siguiente; 06 integrantes de la selección de fútbol se encuentran en condición de bueno, que representa el 25%, y 18 en condición de excelente que es 75% demostrándose que la aplicación del plan de entrenamiento mejoró la técnica de la conducción de los integrantes de la selección de fútbol de la institución educativa mencionada.

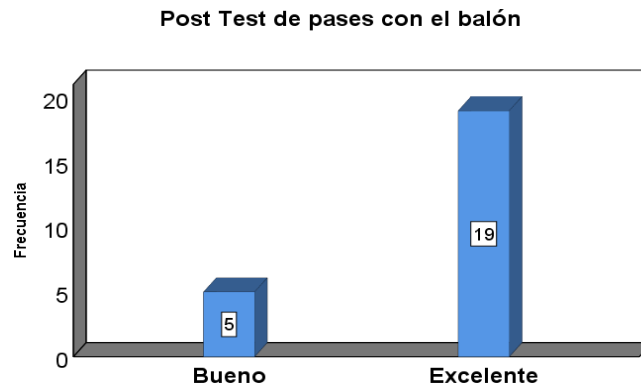
Tabla 2.*Pre Test de Pases con el Balón*

| Pre test de pases con el balón | | | | | |
|--------------------------------|---------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido | Malo | 8 | 33,3 | 33,3 | 33,3 |
| | Regular | 13 | 54,2 | 54,2 | 87,5 |
| | Bueno | 3 | 12,5 | 12,5 | 100,0 |
| | Total | 24 | 100,0 | 100,0 | |

| Post Test de pases con el balón | | | | | |
|---------------------------------|-----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido | Bueno | 5 | 20,8 | 20,8 | 20,8 |
| | Excelente | 19 | 79,2 | 79,2 | 100,0 |
| | Total | 24 | 100,0 | 100,0 | |

En la tabla siete se observa los resultados de la frecuencia del pre test y post test de pases con el balón (pase con el interior, exterior, efecto y empeine con el pie), aplicado a la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica 2023.

Figura 2.*Pre Test de Pases con el Balón*



En la figura siete se observa los resultados estadísticos de la frecuencia del pre test y post test de pases con el balón (pase con el interior, exterior, efecto y empeine con el pie), aplicado a la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica 2023.

Descripción.

El test aplicado a la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 de San Cristóbal Huancavelica según los datos del pre test y post test de conducción del balón (pase con el interior, exterior, efecto y empeine con el pie), los resultados obtenidos son los siguiente: 08 integrantes de la selección se encuentran en condición mala que es el 33%, 13 integrantes se encuentran en condición regular que es 54% y 03 integrantes se encuentran en condición bueno que es el 13%. Aplicado el plan de entrenamiento los resultados fueron lo siguiente; 05 integrantes de la selección de fútbol se encuentran en condición de bueno, que representa el 21%, y 19 en condición de excelente que es 79% demostrándose que la aplicación del plan de entrenamiento mejoró la técnica de los pases con el balón de los integrantes de la selección de futbol de la institución educativa mencionada.

Tabla 3.

Pre Test de Recepción del Balón

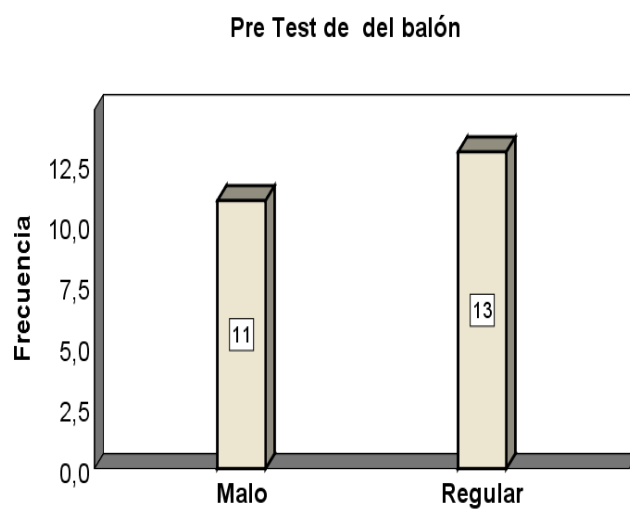
| Pre Test recepción del balón | | | | | |
|------------------------------|---------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido | Malo | 11 | 45,8 | 45,8 | 45,8 |
| | Regular | 13 | 54,2 | 54,2 | 100,0 |
| | Total | 24 | 100,0 | 100,0 | |

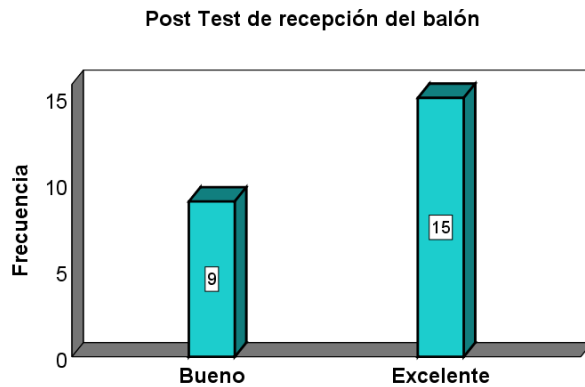
| Post Test de recepción del balón | | | | | |
|----------------------------------|-----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido | Bueno | 9 | 37,5 | 37,5 | 37,5 |
| | Excelente | 15 | 62,5 | 62,5 | 100,0 |
| | Total | 24 | 100,0 | 100,0 | |

En la tabla ocho se observa los resultados de la frecuencia del pre test y post test de recepción del balón (recepción cabeza, pecho, muslo y empeine interior exterior), aplicado a la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica-2023

Figura 3.

Pre Test de Recepción del Balón





En la figura ocho se observa los resultados de la frecuencia del pre test y post test de recepción del balón (recepción cabeza, pecho, muslo y empeine interior exterior), aplicado a la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica-2023.

Descripción.

El test aplicado a la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023, según los datos del pre test y post test de recepción del balón (recepción cabeza, pecho, muslo y empeine interior exterior), los resultados obtenidos son los siguientes: 11 integrantes de la selección se encuentran en condición mala que es el 46%, 13 integrantes se encuentran en condición regular que es 54%. Aplicado el plan de entrenamiento los resultados fueron los siguientes; 09 integrantes de la selección de fútbol se encuentran en condición de bueno, que representa el 38%, y 15 en condición de excelente que es 62% demostrándose que el plan de entrenamiento mejoró la técnica de la recepción con el balón de los integrantes de la selección de fútbol de la institución educativa mencionada.

Tabla 4.

Pre Test de Remate con el Balón

| Pre Test remates con el balón |
|-------------------------------|
|-------------------------------|

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|--------------|------------|--------------|----------------------|-------------------------|
| Válido | Malo | 10 | 41,7 | 41,7 | 41,7 |
| | Regular | 11 | 45,8 | 45,8 | 87,5 |
| | Bueno | 3 | 12,5 | 12,5 | 100,0 |
| | Total | 24 | 100,0 | 100,0 | |

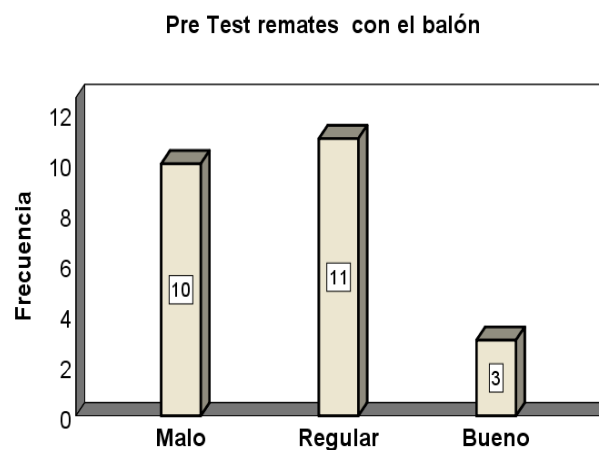
Post Test de remates con el balón

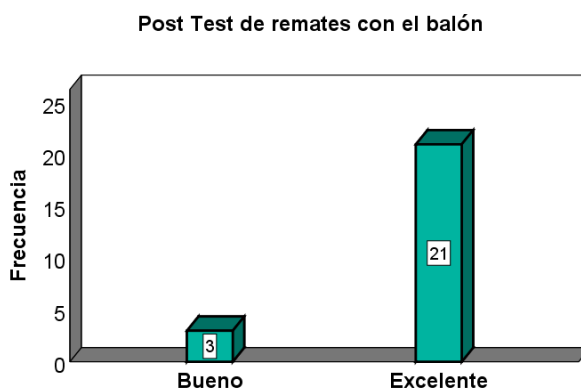
| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|--------------|------------|--------------|----------------------|-------------------------|
| Válido | Bueno | 3 | 12,5 | 12,5 | 12,5 |
| | Excelente | 21 | 87,5 | 87,5 | 100,0 |
| | Total | 24 | 100,0 | 100,0 | |

En la tabla nueve se observa los resultados de la frecuencia del pre test y post test de remates con el balón (remate con el interior, exterior del pie, con rebote y tijereta), aplicado a la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica 2023.

Figura 4.

Pre Test de Remates con el Balón





En la figura nueve se observa los resultados estadísticos de la frecuencia del pre test y post test de remates con el balón (recepción cabeza, pecho, muslo y empeine interior exterior), aplicado a la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica-2023.

Descripción.

El test aplicado a la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023, según los datos del pre test y post test de recepción del balón (remate con interior, exterior del pie, con rebote y tijereta), los resultados obtenidos son los siguiente: 10 integrantes de la selección se encuentran en condición mala que es el 42%, 11 integrantes se encuentran en condición regular que es 46% y 03 integrantes se encuentran en condición buena que es el 12%. Aplicado el plan de entrenamiento los resultados fueron lo siguiente; 03 integrantes de la selección de futbol se encuentran en condición de bueno, que representa el 12%, y 21 en condición de excelente que es 88% demostrándose que el plan de entrenamiento mejoro la técnica de remate con el balón de los integrantes de la selección de futbol de la institución educativa mencionada.

Resultados generales del test de los fundamentos del fútbol aplica a la *selección de fútbol de la institución educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica 2023.*

Tabla 5.

Resultados Generales de Pre Test de los Fundamentos del Fútbol Aplicada a la Selección de Fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023.

| Resultados generales de pre test de los fundamentos del fútbol | | | | | |
|---|--------------|------------|--------------|----------------------|-------------------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido | Malo | 7 | 29,2 | 29,2 | 29,2 |
| | Regular | 17 | 70,8 | 70,8 | 100,0 |
| | Total | 24 | 100,0 | 100,0 | |

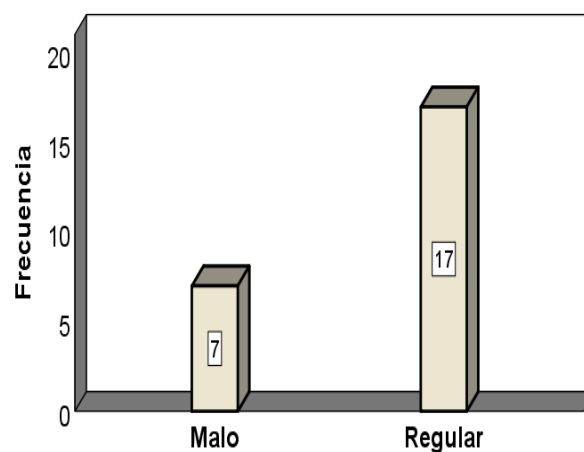
| Resultados de post test generales de los fundamentos del fútbol | | | | | |
|--|--------------|------------|--------------|----------------------|-------------------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido | Bueno | 6 | 25,0 | 25,0 | 25,0 |
| | Excelente | 18 | 75,0 | 75,0 | 100,0 |
| | Total | 24 | 100,0 | 100,0 | |

En la tabla diez se observa los resultados generales de las tes de los fundamentos del fútbol aplica a la selección de fútbol en la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023

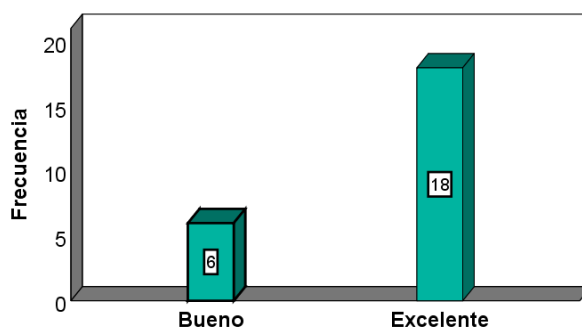
Figura 5.

Resultados Generales de Pre Test de los Fundamentos del Fútbol

Resultados generales de pre test de los fundamentos del fútbol



Resultados generales del post test de los fundamentos del fútbol



En la figura diez se observa los resultados estadísticos generales del test de los fundamentos del fútbol aplica a la selección de fútbol de la institución educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica 2023.

los test de los fundamentos del futbol aplicado a la selección de futbol de la Institución Educativa N° 36011 de San Cristóbal Huancavelica según los datos del pre test y post test los resultados obtenidos son los siguiente: 07 integrantes de la selección se encuentran en condición mala que es el 29%, 17 integrantes se encuentran en condición regular que es 69%. Aplicado el plan de entrenamiento los resultados fueron lo siguiente; 06 integrantes de la selección de futbol se encuentran en condición de bueno, que representa el 25%, y 18 en condición de excelente que es 75% demostrándose que el plan de entrenamiento mejora la técnica de los fundamentos del futbol mejorando sus presentaciones deportivas.

5.2. Comprobación de Hipótesis.

Se realizará a través de la prueba de t de student

5.2.1. Para la Hipótesis General.

Ha. La aplicación del plan de entrenamiento influye significativamente en el dominio de la técnica del fútbol en la selección de la Institución Educativa 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023.

Ho. La aplicación del plan de entrenamiento no influye significativamente en el dominio de la técnica del fútbol en la selección de la Institución Educativa 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023

Tabla 6.*Estadísticas de Muestras Emparejadas*

| Estadísticas de muestras emparejadas | | | | | |
|---|---|--------|------------------|----------------------|--------|
| | Media | N | Desv. Desviación | Desv. Error promedio | |
| Par 1 | Prueba del pre test de t student a la hipótesis general | 1,7083 | 24 | ,46431 | ,09478 |
| | Prueba de post test de student a la hipótesis general | 3,7500 | 24 | ,44233 | ,09029 |

| Correlaciones de muestras emparejadas | | | | |
|--|---|-------------|------|------|
| | N | Correlación | Sig. | |
| Par 1 | Prueba del pre test de t student a la hipótesis general & Prueba de post test de student a la hipótesis general | 24 | ,053 | ,806 |

| Prueba de muestras emparejadas | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|------------------|----------------------|--|----------|----------|---------|------------------|------|
| Diferencias emparejadas | | | | | | | | | |
| | Media | Desv. Desviación | Desv. Error promedio | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | | t | gl | Sig. (bilateral) | |
| | | | | Inferior | Superior | | | | |
| Par 1 | Prueba del pre test de t student a la hipótesis general - Prueba de post test de t student a la hipótesis general | -2,04167 | ,62409 | ,12739 | -2,30520 | -1,77814 | -16,027 | 23 | ,000 |

En la tabla once se observa los resultados de la prueba de pre test conducción del balón, empeine inferior y superior aplica a la selección de fútbol de la institución educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica 2023.

Decisión.

En los resultados mostrados en la tabla 11 se aprecia el estadístico t student con un valor inferior -2,30520 y superior a -1,77814 siendo el nivel de significancia $p=0,005$ y se

obtuvo un valor de $0,000 < 0.005$, por lo tanto, se concluye que las variables plan de entrenamiento y las técnicas del fútbol presentan resultados diferentes en cuanto al pre test y post test, es decir existen diferencias significativas entre las variables. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna y se comprueba de este modo que existe una influencia significativa entre el plan de entrenamiento y las técnicas del fútbol en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica.

Hipótesis Específicas.

Ha. La aplicación del plan de entrenamiento influye significativamente en el dominio de la técnica de conducción del balón en la selección de fútbol de la Institución Educativa 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023.

Ho. La aplicación del plan de entrenamiento no influye significativamente en el dominio de la técnica de conducción del balón en la selección de fútbol de la Institución Educativa 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023.

Tabla 7.

Hipótesis Específicas Estadísticas de Muestras

| Estadísticas de muestras emparejadas | | | | | |
|--------------------------------------|---|--------|------------------|----------------------|--------|
| | Media | N | Desv. Desviación | Desv. Error promedio | |
| Par 1 | Pre test de la prueba de hipótesis de condición del balón | 1,6667 | 24 | ,63702 | ,13003 |
| | Post test de prueba de la hipótesis de conducción del balón | 3,7500 | 24 | ,44233 | ,09029 |

| Correlaciones de muestras emparejadas | | | | |
|---------------------------------------|---|----|-------------|-------|
| | | N | Correlación | Sig. |
| Par 1 | Pre test de la prueba de hipótesis de condición del balón & Post test de la prueba de hipótesis de conducción del balón | 24 | ,000 | 1,000 |

| Prueba de muestras emparejadas | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---------------------|--------------------------------|--|----------|----------|------|-------------------------|------|
| Diferencias emparejadas | | | | | | | | | |
| | Media | Desv. Desviación | Desv. Error promedi o | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | | t | gl | Sig. (bilat eral) | |
| | | | | Inferior | Superior | | | | |
| Par 1 | Pre test de la prueba de hipótesis de condición del balón - Post test de prueba de la hipótesis de conducción del balón | 2,08333 | ,77553 | ,15830 | -2,41081 | -1,75586 | 13,1 | 23 | ,000 |
| | | | | | | 60 | | | |

Decisión.

En los resultados mostrados en la tabla 13 se aprecia el estadístico t student con un valor inferior de -2,41081 y superior de -1,75586 siendo el nivel de significancia $p=0,005$ se obtuvo un valor $0,000 < 0,005$, por lo tanto, se concluye que la dimensión conducción del balón presenta resultados diferentes en cuanto al pre test y post test, es decir existen diferencias significativas en la variable. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna y se comprueba de este modo que existe una influencia significativa entre pre test y post test de la dimensión conducción del balón en los integrantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 de San Cristóbal Huancavelica.

Ha. La aplicación del plan de entrenamiento influye significativamente en el dominio de la técnica de pases del balón en la selección de futbol de la Institución Educativa 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023.

Ho. La aplicación del plan de entrenamiento no influye significativamente en el dominio de la técnica de pases en el dominio de la técnica de pases del balón en la selección de fútbol de la Institución

Educativa 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023.

Tabla 8.

Hipótesis Específicas Estadísticas de Muestra

| Estadísticas de muestras emparejadas | | | | |
|--------------------------------------|-------|---|---------------------|-------------------------|
| | Media | N | Desv. Desviación | Desv. Error promedio |

| | | | | | |
|-------|---|--------|----|--------|--------|
| Par 1 | Pre test de prueba de la hipótesis de pases con el balón | 1,7917 | 24 | ,65801 | ,13431 |
| | Post test de prueba de la hipótesis de los pases con el balón | 3,7917 | 24 | ,41485 | ,08468 |

| Correlaciones de muestras emparejadas | | | | |
|---------------------------------------|---|----|-------------|------|
| | | N | Correlación | Sig. |
| Par 1 | Pre tes de prueba de la hipótesis de pases con el balón & Post test de prueba de la hipótesis de los pasas con el balón | 24 | ,153 | ,476 |

| Prueba de muestras emparejadas | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|------------------|----------------------|--|----------|----------|---------|------------------|------|
| Diferencias emparejadas | | | | | | | | | |
| | Media | Desv. Desviación | Desv. Error promedio | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | | t | gl | Sig. (bilateral) | |
| | | | | Inferior | Superior | | | | |
| Par 1 | Pre tes de prueba de la hipótesis de pases con el balón - Post test de prueba de la hipótesis de los pases con el balón | 2,00000 | ,72232 | ,14744 | -2,30501 | -1,69499 | -13,565 | 23 | ,000 |

Decisión.

En los resultados mostrados en la tabla 14 se aprecia el estadístico t student con un valor inferior de -2,30501 y superior de -1,69499 siendo el nivel de significancia $p=0,005$ se obtuvo un valor $0,000 < 0,005$, por lo tanto, se concluye que la dimensión pases con el balón presenta resultados diferentes en cuanto al pre test y post test, es decir existen diferencias significativas en la variable. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna y se comprueba de este modo que existe una influencia significativa entre pre test y post test de la dimensión pases con el balón en los integrantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 de San Cristóbal Huancavelica.

Ha. La aplicación del plan de entrenamiento influye significativamente en el dominio de la técnica de recepción del balón en la selección de futbol de la Institución Educativa 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023.

Ho. La aplicación del plan de entrenamiento no influye significativamente en el dominio de la técnica de recepción del balón en la selección de fútbol de la Institución Educativa 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023.

Tabla 9.

Hipótesis Específica Estadísticas de Muestra

| Estadísticas de muestras emparejadas | | | | |
|--------------------------------------|---|----|------------------|----------------------|
| | Media | N | Desv. Desviación | Desv. Error promedio |
| Par 1 | Pre test de prueba de hipótesis de pases con el balón | 24 | ,50898 | ,10389 |
| | Post test de prueba de hipótesis de recepción del balón | 24 | ,49454 | ,10095 |

| Correlaciones de muestras emparejadas | | | |
|---------------------------------------|----|-------------|------|
| | N | Correlación | Sig. |
| Par 1 | 24 | ,324 | ,123 |

| Prueba de muestras emparejadas | | | | | | | | |
|--------------------------------|---------|------------------|----------------------|--|----------|---------|----|------------------|
| Diferencias emparejadas | | | | | | | | |
| | Media | Desv. Desviación | Desv. Error promedio | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | | t | gl | Sig. (bilateral) |
| | | | | Inferior | Superior | | | |
| Par 1 | 2,08333 | ,58359 | ,11913 | -2,32976 | -1,83690 | -17,489 | 23 | ,000 |

Decisión.

En los resultados mostrados en la tabla 15 se aprecia el estadístico t student con un valor inferior de -2,32976 y superior de -1,83690 siendo el nivel de significancia $p=0,005$ se obtuvo un valor $0,000 < 0,005$, por lo tanto, se concluye que la dimensión recepción del balón presenta resultados diferentes en cuanto al pre test y post test, es decir existen diferencias significativas en la variable. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta

la hipótesis alterna y se comprueba de este modo que existe una influencia significativa entre pre test y post test de la dimensión recepción del balón en los integrantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 de San Cristóbal Huancavelica.

Ha. La aplicación del plan de entrenamiento influye significativamente en el dominio de la técnica de remates con el balón en la selección de fútbol de la Institución Educativa 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023.

Ho. La aplicación del plan de entrenamiento no influye significativamente en el dominio de la técnica de remates con el balón en la selección de fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023.

Tabla 10.

Hipótesis Específica Estadísticas de Muestra

| Estadísticas de muestras emparejadas | | | | |
|--------------------------------------|--|----|------------------|----------------------|
| | Media | N | Desv. Desviación | Desv. Error promedio |
| Par 1 | Pre test de la prueba de hipótesis de remates con el balón | 24 | ,69025 | ,14090 |
| | Post test de prueba de hipótesis de remates con el balón | 24 | ,33783 | ,06896 |

| Correlaciones de muestras emparejadas | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------|-------|------|
| | N | Correlación | Sig. | |
| Par 1 | Pre test de la prueba de hipótesis de remates con el balón & Post test de prueba de hipótesis de remates con el balón | 24 | -,350 | ,094 |

| Prueba de muestras emparejadas | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|------------------|----------------------|--|-------------------|---------|----|------------------|
| | Media | Desv. Desviación | Desv. Error promedio | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | | t | gl | Sig. (bilateral) |
| | | | | Inferior | Superior | | | |
| Par 1 | Pre test de la prueba de hipótesis de remates con el balón - Post test de prueba de hipótesis de remates con el balón | 2,16667 | ,86811 | ,17720 | -2,53324 -1,80009 | -12,227 | 23 | ,000 |

Decisión.

En los resultados mostrados en la tabla 15 se aprecia el estadístico t student con un valor inferior de -2,53324 y superior de -1,80009 siendo el nivel de significancia $p=0,005$ se obtuvo un valor $0,000 < 0,005$, por lo tanto, se concluye que la dimensión remates con el balón presenta resultados diferentes en cuanto al pre test y post test, es decir existen diferencias significativas en la variable. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna y se comprueba de este modo que existe una influencia significativa entre pre test y post test de la dimensión remates con el balón en los integrantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 de San Cristóbal Huancavelica.

Discusión.

Los resultados que corresponde al análisis de la discusión estarán dados primero en función de los objetivos específicos trazados en el estudio; en el cual se ha considerado el identificar las características físicas y técnicas que presentan los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica. El análisis que se ha realizado ha tomado en consideración las dimensiones de la variable técnicas del fútbol.

Respecto a la condición física de los integrantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N°36011 de San Cristóbal Huancavelica los resultados generales fue los siguiente. Aplicado el plan de entrenamiento 06 integrantes de la selección de fútbol se encuentran en la condición de buena que representa el 25% y 18 integrantes se encuentran en condición de excelente que es el 75 %, demostrándose la eficacia del plan de entrenamiento de los integrantes de la selección de fútbol de la institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica. Se mantiene una relación con la tesis de **Ausay**, (2023) tuvo como **objetivo** analizar motivación, velocidad, resistencia y flexibilidad en los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa 19 de septiembre. Quien analizo la diferencia entre el nivel inicial de velocidad de reacción y posterior a la aplicación de un programa de preparación física general en deportistas de las divisiones

formativas de fútbol de la Federación Deportiva de Tungurahua evidenciando que toda la muestra de estudio modificó sus resultados de manera positiva y en sus niveles de desarrollo de esta capacidad, lo cual se comprobó estadísticamente con la existencia de diferencias significativas en un nivel de $P \geq 0,005$.

Con relación al primer objetivo de conducción del balón (interior, exterior, empeine frontal y planta del pie) aplicado a la selección de fútbol de la institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023, los resultados fue lo siguiente; Aplicado el plan de entrenamiento los resultados fueron lo siguiente; 06 integrantes de la selección de futbol se encuentran en condición de bueno, que representa el 25%, y 18 en condición de excelente que es 75% demostrándose que el plan de entrenamiento mejoro la técnica de la conducción de los integrantes de la selección de futbol de la institución educativa mencionada. El cual mantiene una similitud con tesis de **Santiago**, (2020) teniendo como objetivo analizar diferentes aspectos relacionados con el entrenamiento de la velocidad en conducción del balón en el fútbol en el cual concluye Este estudio muestra la relevancia que tienen las acciones de salto como SJ, CMJ y la fuerza isométrica y dinámica de miembros inferiores para el rendimiento en sprints en la conducción del balón sin carga (T30 y $V_{m\acute{a}x}$), los tiempos de sprint durante RST y las cargas necesarias para alcanzar el 10%, 30% y 50% de V_{loss} . Los entrenadores y profesionales del deporte podrían comprender mejor las variables de entrenamiento que afectan el rendimiento del sprint al incluir este nuevo test SIST SISTREL en la evaluación de las capacidades relacionadas con la fuerza (p.90).

Con relación al segundo objetivo pases con el balón (interior, exterior, efecto y empeine con el pie), aplicado el plan de entrenamiento a la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36011 San Cristóbal cuyos resultados Aplicado el plan de entrenamiento los resultados fueron lo siguiente; 05 integrantes de la selección de fútbol se encuentran en condición de bueno, que representa el 21%, y 19 en condición de excelente que es 79% demostrándose que el plan de entrenamiento mejoro la técnica de los pases con el balón de los integrantes de la selección de fútbol de la institución educativa mencionada. Resultados que mantiene

similitud con la tesis de **Beraun**, (2022) cuyo objetivo se centró en determinar la influencia del programa “fútbol base” en el aprendizaje de los fundamentos técnicos de fútbol en los alumnos de secundaria obteniendo la siguiente conclusión Se demostró que el programa “fútbol base” influye significativamente en la mejora de los fundamentos técnicos de fútbol en los estudiantes de secundaria, por lo evidenciado en el valor calculado de $p\text{-valor} = 0,00$ es menor que $\alpha = 0,05$; en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula. Según el valor calculado de $p\text{-valor} = 0,00$ es menor que $\alpha = 0,05$; se rechaza la hipótesis nula y se afirma que la aplicación del programa “fútbol base” influye significativamente en el aprendizaje de los fundamentos técnicos en los alumnos de la muestra en estudio (p.79).

Con relación al tercer objetivo de recepción del balón (cabeza, pecho, muslo y empeine interior exterior), aplicado a la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica los resultados aplicado el plan de entrenamiento fueron lo siguiente Aplicado el plan de entrenamiento los resultados fueron lo siguiente; 09 integrantes de la selección de fútbol se encuentran en condición de bueno, que representa el 38%, y 15 en condición de excelente que es 62% demostrándose que el plan de entrenamiento mejoro la técnica de la recepción con el balón de los integrantes de la selección de fútbol de la institución educativa mencionada. El cual se relaciona con la tesis de **Delgado**, (2022) tuvo como objetivo “determinar cómo influye la fuerza explosiva sobre el fundamento técnico del cabeceo en futbolistas sub 15 de los clubes de Trujillo. Que concluye Se determinó que la fuerza explosiva influye en el fundamento técnico del cabeceo en futbolistas sub-15 de los clubes de Trujillo 2022; Abalakow: tiempo de vuelo influye en un 58.6% en el fundamento técnico del cabeceo; Abalakow: altura alcanzada influye en un 42.8% en el fundamento técnico del cabeceo; Abalakow: velocidad de despegue influye en un 55.4% en el fundamento técnico del cabeceo (p.40).

Con relación al cuarto objetivo remates con el balón (remate con interior, exterior del pie, con rebote y tizereta), aplicado a la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica aplicado el plan de entrenamiento se obtuvo el siguiente resultado 03 integrantes de la selección de fútbol se encuentran en condición de bueno, que

representa el 12%, y 21 en condición de excelente que es 88% demostrándose que el plan de entrenamiento mejoro la técnica de remate con el balón de los integrantes de la selección de futbol de la institución educativa mencionada. De la misma manera en su tesis **Chasipanta**, (2022) tuvo como **objetivo**: Sistematizar los fundamentos técnicos del fútbol como un proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas, cuya conclusión fue la siguiente la mayoría de los entrenadores no poseen un amplio conocimiento sobre los métodos de enseñanza-aprendizaje que existen en la literatura especializada, y consideran más conveniente que las sesiones de entrenamiento se desarrollen combinando varias metodologías para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol. (p.6).

Conclusiones.

Primero. Se valoró el nivel inicial del desarrollo de la condición física de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica-2023, durante el periodo setiembre a diciembre 2023, para conocer el nivel de preparación, ya que el propósito es preparar a los jugadores para fortalecer sus habilidades futbolísticas para la participación en las competencias, Los resultados del pre test y post test de condición física (test condición física de Burpee, abdominales, flexiones, flexibilidad), Aplicado el plan de entrenamiento los resultados son los siguientes 06 integrantes de la selección de futbol se encuentran en la condición de buena que representa el 25% y 18 integrantes se encuentran en condición de excelente que es el 75 %, demostrándose la eficacia del plan de entrenamiento de los integrantes de la selección de fútbol de la la institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica.

Segundo. Referente a la técnica de conducción de balón aplicado el plan de entrenamiento los resultados fueron lo siguiente; 06 integrantes de la selección de futbol se encuentran en condición de bueno, que representa el 25%, y 18 en condición de excelente que es 75% demostrándose que el plan de entrenamiento mejoro la técnica de la conducción de los integrantes de la selección de futbol de la institución educativa mencionada.

Tercero. En cuanto a la técnica pases del balón aplicado el plan de entrenamiento los resultados fueron lo siguiente; 05 integrantes de la selección de futbol se encuentran en condición de bueno, que representa el 21%, y 19 en condición de excelente que es 79% demostrándose que el plan de entrenamiento mejoro la técnica de los pases con el balón de los integrantes de la selección de futbol de la institución educativa mencionada.

Cuarto. En cuanto a la técnica de recepción del balón aplicado el plan de entrenamiento los resultados fueron lo siguiente; 09 integrantes de la selección de futbol se encuentran en condición de bueno, que representa el 38%, y 15 en condición de excelente que es 62% demostrándose que el plan de entrenamiento mejoro la técnica de la recepción con el balón de los integrantes de la selección de futbol de la institución educativa mencionada.

Quinto. Referente a la técnica de remates con el balón Aplicado el plan de entrenamiento los resultados fueron lo siguiente; 03 integrantes de la selección de futbol se encuentran en condición de bueno, que representa el 12%, y 21 en condición de excelente que es 88% demostrándose que el plan de entrenamiento mejoro la técnica de remate con el balón de los integrantes de la selección de futbol de la institución educativa mencionada.

Recomendaciones.

Primero. Con la aplicación del plan de entrenamiento a la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica, se obtuvo resultados positivos, por lo que, se recomienda una gestión adecuada y planificación constante de entrenamientos de mejora de la condición física y el dominio de las técnicas del fútbol con los jugadores de fútbol.

Segundo. Se recomienda se realice un seguimiento a los jugadores de fútbol, mediante el manejo de fichas técnicas de control, en la que se haga constar la información de las evaluaciones de los fundamentos técnicos, con la finalidad de disponer de registros históricos de cada deportista.

Tercero. Establecer indicadores de desempeño de la gestión del deporte formativo, para contar con métricas cuantificables que aprueben valorar la efectividad en la consecución de los objetivos deportivos determinados.

Cuarto. Se sugiere que las Instituciones Educativas de los diferentes niveles cuenten con una infraestructura para la práctica del fútbol y el desarrollo de situaciones de aprendizaje del área de educación física e implementar con materiales deportivos, educativos adecuados para facilitar las labores de los docentes de la especialidad de educación física.

REFERENCIAS:

BIBLIOGRAFIA.

- Alfonzo Rodriguez, Y. (2016). Descripción Básica de un Proceso de Planificación Deportiva. *Revista Deportiva*, 13(122), 35.
<https://doi.org/https://www.efdeportes.com/efd122/proceso-de-planificacion-deportiva.htm>
- Ausay Crespata, J. V. (2023). retos motrices en el desarrollo de las actividades físicas dentro de la clase de Educación Física en estudiantes de bachillerato general unificado. *Tesis de Licenciatura*, 77.
<https://doi.org/https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/37170/1/14.%20TESIS%20FINAL%2C%20EST.%20AUSAY%20CRESPATA%20JOS%203%89%20VICENTE-1-signed-s>
- Beraun Rojas, L. K. (2022). Programa fútbol base en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del 1er año secundaria de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar Leoncio Prado. 118.
[https://doi.org/file:///D:/TESIS/TESIS%20CONDOLI/2ED.EF008B45%20\(1\)](https://doi.org/file:///D:/TESIS/TESIS%20CONDOLI/2ED.EF008B45%20(1)).
- Chasipanta Chasipanta, J. (2022). Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas. *tesis de Maestría*, 34.
<https://doi.org/http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/28215/1/UCE-FCF-CPO-CHASIPANTA%20JORGE.pdf>
- Delgado Teran, J. C. (2022). Influencia de la fuerza explosiva sobre los fundamentos técnicos del cabeceo en futbolistas de la sub 15 de clubes de Trujillo 2022. *Tesi de licenciatura*, 52.
https://doi.org/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/113143/Delgado_TJC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dulanto Grimaldo, M. (2021). Plan estratégico 2022-2024 para el club deportivo Blu Rayz Fútbol Club. *tesis Maestría*, 167.
<https://doi.org/https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b729da49-8e19-4bbe-806e-4ceb2adbdf90/content>

- E. Larkin, T. (2018). *Manual de Entrenamiento del Fútbol*. LA84 Fondatun. <https://doi.org/https://la84.org/wp-content/uploads/2016/09/LA84SpanishSoccerManual.pdf>
- Flores Allende, G., Ruiz Juan, F., & García Montes, M. (2009). Niveles de práctica de la actividad físico deportivo de tiempo libre de estudiantes de Educación Superior de la Universidad Nacional de Guadalajara (Mexico), Analisis de algunos factores biologicos y demograficos. 87. <https://doi.org/https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300124/389591>
- Gala Bustios, C. (2010). Fundamentos técnicos del fútbol. *Tesis de licenciado*, 3(5), 21. <https://doi.org/file:///D:/TESIS/TESIS%20CONDOLI/bcfddd3c-e6a0-48e0-be87-41a3538434fd.pdf>
- Jiménes Trujillo, J. O. (2011). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Fumanbulos. https://doi.org/http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/libros_expo2011/planificacion_entrenamiento_deportivo.pdf
- Mallqui Quisintuña, L. (2013). El entrenameinto del fútbol en altura y su impacto en el rendimeinto fisico categoria sub 16 del Glub Mushuc Runa Canton Ambarto provincia de Tungurahua . *Tesis de Maestria*, 205. <https://doi.org/repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5935/1/TESIS%20MAESTRIA%20MALLQUI%20VÍCTOR.pdf>
- Martín Saéz, J. (2020). *Formción del Futbolista de Élite*. FDL. <https://doi.org/https://futboldelibro.com/wp-content/uploads/2020/05/elitepdf.pdf>
- Mendez García, S. (2018). Dominio corporal en la técnica del futbol de los estudiantes del primer grado del ninel secundario de ls Institución Educativa Policia Nacional del Perú Alipio Ponce Vasquez Llma. 80. <https://doi.org/https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/6898/Saul%20Santiago%20MENDEZ%20GARCIA.pdf?sequence=1>
- Rengifo Calampa, H. (2022). Educación Virtual y las Actividades Físicas en estudiantes del sexto ciclo de Educación Basica Regular de la Institución

Educativa Comercio N° 64 Pucallpa 2021. *Tesis de Maestría*, 76.
https://doi.org/http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/5842/B10_2022_UNU_MAESTRIA_2022_TM_PAOLO_RENGIFO_V1.pdf?sequence=1&i

Rivas Borbón, M. (2015). *Guía didáctica para la enseñanza e la técnica del Fútbol*. PEC.

<https://doi.org/file:///D:/TESIS/TESIS%20CONDOLI/09.%20Futbol.%20Guía%20Didáctica%20para%20la%20Enseñanza%20de%20la%20Técnica%20autor%20Milt>

Zabolay, S. (2020). Entrenamiento de la velocidad para la mejora del rendimiento de los jugadores de rugby senior. *Tesis doctoral*, 292.
<https://doi.org/file:///D:/TESIS/TESIS%20CONDOLI/zabaloy-santiago-tesis-20-21.pdf>

ANEXOS

Matriz de consistencia:

| | | | |
|---|---|--|---|
| Título de la investigación | "Aplicación del Plan de Entrenamiento de las Técnicas del fútbol en la Selección de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal" Huancavelica-2023 | | |
| Autor/es | CONDOLI VENEGAS, Richard ALHUAY MATUTE, Estefany | | |
| Problema General | Objetivo General | Hipótesis General | Variables |
| ¿De qué manera influye la aplicación del plan de entrenamiento en las técnicas del fútbol en la mejora de la selección de la institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023? | Determina la influencia de la aplicación del plan de entrenamiento en la técnica del fútbol en la selección de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023. | Ha. La aplicación del plan de entrenamiento influye significativamente en el dominio de la técnica del fútbol en la selección de la Institución Educativa N°36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023. | Variable 1: Aplicación del Plan de entrenamiento Variable 2: Técnicas del fútbol |
| Problemas Específicos | Objetivos Específicos | Hipótesis Específicas | Dimensiones |
| PE1. ¿De qué manera influye la aplicación del plan de entrenamiento en la condición física en la selección del fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023? | OE1. Determinar la influencia de la aplicación del plan de entrenamiento en la condición física en la selección del fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023. | Ha1. La aplicación del plan de entrenamiento influye significativamente en la condición física en la selección del fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023. | Dimensiones V1: <ul style="list-style-type: none"> • Preparación técnica. • Preparación táctica |
| PE2. ¿De qué manera influye la aplicación del plan de entrenamiento en la técnica de conducción del balón en la selección del fútbol de la Institución Educativa N°36011 San | OE2. Determinar la influencia de la aplicación del plan de entrenamiento en la técnica de conducción del balón en la selección del fútbol de la Institución Educativa N°36011 San | Ha2. La aplicación del plan de entrenamiento influye significativamente en el dominio de las técnicas de conducción del balón en la selección del fútbol de la | Dimensiones V2: <ul style="list-style-type: none"> • Condición física • Técnica de conducción • Técnica de pases |

| | | | |
|---|--|--|---|
| Cristóbal Huancavelica- 2023? | Cristóbal Huancavelica- 2023. | Institución Educativa N°36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023. | <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de recepción • Técnica de remate |
| PE3. ¿De qué manera influye la aplicación del plan de entrenamiento en la técnica de pases del balón en la selección del fútbol de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica 2023? | OE3. Determinar la influencia de la aplicación del plan de entrenamiento en la técnica de los pases en la selección del fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica 2023. | Ha3. La aplicación del plan de entrenamiento influye significativamente en la técnica de pases con el balón en la selección del fútbol de la Institución Educativa 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023. | |
| PE4. ¿De qué manera influye la aplicación del plan de entrenamiento en la recepción del balón en la selección del fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica -2023? | OE4. Determinar la influencia de la aplicación del plan de entrenamiento en la técnica de recepción del balón en la selección del fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica- 2023. | Ha4. La aplicación del plan de entrenamiento influye significativamente en la técnica de recepción del balón en la selección del fútbol de la Institución Educativa 36011 de San Cristóbal Huancavelica-2023. | |
| PE5. ¿De qué manera influye la aplicación del plan de entrenamiento en la técnica de remates en la selección del fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023? | OE5. Determina la influencia de la aplicación del plan de entrenamiento en la técnica de remates en la selección del fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023. | Ha5. La aplicación del plan de entrenamiento influye significativamente en la técnica de remates con el balón en la selección del fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023. | |

| Metodología de Investigación | | | | |
|---|--|-------------------------|---|---|
| Tipo y nivel de investigación | Población/Muestra/muestreo | Diseño de investigación | Técnicas e instrumentos de recojo de datos | Técnicas e instrumentos de análisis de datos |
| <p>Tipo de investigación: Aplicada</p> <p>Nivel de investigación: Explicativo</p> | <p>Población de estudio: Estudiantes de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023.</p> <p>Muestra de estudio: Selección del fútbol de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huanvavelica-2023.</p> <p>Técnica de muestreo: No Probabilístico.</p> | Pre experimental | <p>Técnicas de recojo de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Encuesta ✓ Observaciones ✓ Pre test y post test <p>Instrumentos de recojo de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuestionarios ✓ Escala de Likert | <p>Técnica de análisis de datos:</p> <p>Instrumentos de análisis de datos: se realiza a través del SPSS-Vc26</p> |

PROGRAMA DE INTERVENSIÓN:

TITULO

Aplicando el plan de entrenamiento del futbol para mejorar las técnicas en la selección de futbol de la institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica 2023.

I. Datos generales:

- 1.1. Dirección Regional de Educación: Huancavelica
- 1.2. Unidad de gestión Educativa: Huancavelica
- 1.3. Investigadores: Condoli Venegas, Richard y Alhuay Matute, Estefany

- 1.4. Modalidad: Presencial
- 1.5. Número de Estudiantes: 24 estudiantes

II. Fundamentación.

La aplicación del plan de entrenamiento de fútbol es un documento o conjunto de actividades diseñadas para mejorar el rendimiento de un equipo o jugador de fútbol. Este plan generalmente incluye una variedad de ejercicios y actividades específicas que se realizan durante un período de tiempo determinado, con el objetivo de desarrollar habilidades técnicas, tácticas, físicas y mentales necesarias para el juego. Es importante recordar que, en esta etapa de desarrollo, el énfasis debe estar en la diversión y el aprendizaje, más que en los resultados competitivos. Los entrenadores deben mantener un enfoque positivo y alentar el progreso individual de cada niño. Además, se debe asegurar que el ambiente sea seguro y propicio para el desarrollo integral de los niños.

III. El diseño de aplicación del plan de entrenamiento de fútbol se fundamenta en varias bases teóricas que abarcan diferentes aspectos, desde la fisiología del ejercicio hasta la psicología deportiva. Aquí hay algunas bases teóricas importantes que suelen informar la creación de estos planes:

Principios del entrenamiento deportivo: Estos principios incluyen la especificidad, la sobrecarga, la progresión y la reversibilidad, entre otros. La especificidad se refiere a la idea de que los entrenamientos deben estar diseñados para mejorar las habilidades y capacidades necesarias para el fútbol. La sobrecarga implica aumentar gradualmente la intensidad del entrenamiento para estimular la mejora. La progresión implica aumentar la carga de entrenamiento con el tiempo. La reversibilidad indica que los beneficios del entrenamiento pueden perderse si no se mantiene la práctica constante.

Fisiología del ejercicio: Comprender cómo responde el cuerpo al ejercicio es fundamental para diseñar un plan de entrenamiento efectivo. Esto incluye el sistema cardiovascular, la

resistencia muscular, la fuerza, la flexibilidad y otros aspectos fisiológicos relevantes para el rendimiento en el fútbol.

Desarrollo del jugador: la aplicación de los planes de entrenamiento debe adaptarse al nivel de desarrollo de los jugadores. En el caso de los escolares de primaria, se deben tener en cuenta las etapas de desarrollo motor, cognitivo y emocional de los niños. Los entrenamientos deben ser apropiados para su edad y nivel de habilidad, y deben fomentar un ambiente divertido y de aprendizaje.

Táctica y estrategia: Los aspectos tácticos del juego también influyen en el diseño de aplicación del plan de entrenamiento. Esto incluye el desarrollo de la comprensión táctica, la toma de decisiones rápidas y la aplicación de estrategias de juego efectivas.

Psicología deportiva: Entender la motivación, la autoconfianza, la concentración y otros aspectos psicológicos es crucial para maximizar el rendimiento de los jugadores. Los planes de entrenamiento deben incluir estrategias para fortalecer la mentalidad deportiva de los jugadores y manejar el estrés y la presión competitiva.

Nutrición y recuperación: La nutrición adecuada y la recuperación son fundamentales para el rendimiento y la prevención de lesiones. Los planes de entrenamiento deben incluir pautas para la alimentación adecuada y el descanso apropiado entre sesiones de entrenamiento.

Al integrar estas bases teóricas, los entrenadores pueden crear planes de entrenamiento efectivos y bien estructurados que ayuden a los jugadores a alcanzar su máximo potencial en el campo de fútbol.

IV. Bases Legales.

Las bases legales de aplicación del plan de entrenamiento de fútbol pueden variar según el contexto y la ubicación geográfica. Sin embargo, algunas consideraciones generales pueden incluir:

Reglamentos deportivos locales o nacionales: En muchos países, las federaciones deportivas nacionales tienen reglamentos y directrices específicas para el entrenamiento de deportes como el fútbol. Estos reglamentos pueden abordar temas como la seguridad de los jugadores, las calificaciones de los entrenadores, las horas de entrenamiento permitidas para diferentes grupos de edad, entre otros.

Reglamentos educativos: En el caso de los entrenamientos de fútbol en escuelas primarias, pueden existir regulaciones educativas que afecten la organización y ejecución de las actividades deportivas. Estas regulaciones pueden incluir aspectos como el tiempo asignado para la actividad física, la supervisión requerida por adultos capacitados, y la seguridad y bienestar de los niños. Consideraciones de salud y seguridad: Independientemente del contexto, los planes de entrenamiento deben cumplir con normas de salud y seguridad. Esto puede incluir la disponibilidad de equipo de protección

adecuado, la supervisión de entrenadores capacitados, la evaluación de riesgos en las instalaciones deportivas utilizadas y la capacitación en primeros auxilios.

Consentimiento parental: Es común que los niños en edad escolar necesiten el consentimiento de sus padres o tutores para participar en actividades deportivas organizadas. Los planes de entrenamiento deben tener en cuenta este requisito y establecer procedimientos claros para obtener y documentar el consentimiento informado de los padres.

Protección de datos: En muchos lugares, existen leyes que regulan la recopilación y el uso de información personal, incluida la información de los niños. Los planes de entrenamiento deben asegurar el cumplimiento de estas leyes al recopilar y almacenar datos personales de los jugadores, como nombres, fechas de nacimiento, información médica, etc.

Seguro deportivo: Es importante contar con un seguro deportivo adecuado que cubra a los jugadores en caso de lesiones durante las sesiones de entrenamiento. Esto puede ser obligatorio según las regulaciones locales o ser una medida de precaución recomendada para proteger a los participantes y a los organizadores del entrenamiento.

Es fundamental que los entrenadores, y organizadores de entrenamientos de fútbol estén familiarizados con las bases legales relevantes en su área y que diseñen los planes de entrenamiento de acuerdo con estas regulaciones para garantizar la seguridad y el bienestar de los participantes.

V. Objetivos.

Los objetivos del plan de entrenamiento de fútbol en escolares están diseñados para promover el desarrollo integral de los niños en el deporte, centrándose no solo en las habilidades técnicas y tácticas del juego, sino también en su bienestar físico, emocional y social. Aquí tienes algunos objetivos comunes:

- ✓ **Desarrollo de habilidades técnicas:** Enseñar y mejorar las habilidades básicas del fútbol, como el dribbling, el control de balón, el pase y el disparo. Se busca que los niños adquieran una base sólida en estas habilidades para poder jugar de manera efectiva.
- ✓ **Fomento del juego en equipo:** Enseñar a los niños a trabajar juntos como parte de un equipo, fomentando la comunicación, la cooperación y la comprensión entre compañeros de equipo. Se trata de desarrollar habilidades sociales y promover un ambiente de compañerismo y apoyo mutuo.
- ✓ **Promoción de la actividad física:** Fomentar un estilo de vida activo y saludable mediante la participación regular en actividades físicas. El fútbol proporciona una forma divertida y motivadora para que los niños se mantengan activos y desarrollen su condición física general.
- ✓ **Desarrollo de la confianza y la autoestima:** Brindar a los niños la oportunidad de experimentar el éxito y la mejora personal en el contexto del fútbol puede ayudar a

fortalecer su confianza en sí mismos y su autoestima. Esto se logra al reconocer y celebrar los logros individuales y colectivos, así como al proporcionar un ambiente de apoyo y aliento.

✓ **Enseñanza de valores deportivos:** Inculcar valores como el respeto, la deportividad, la ética de trabajo y la perseverancia. Los entrenadores pueden utilizar el fútbol como una plataforma para enseñar lecciones de vida importantes que los niños pueden aplicar dentro y fuera del campo.

✓ **Desarrollo cognitivo y táctico:** Enseñar a los niños a comprender y aplicar conceptos tácticos básicos del juego, como la posición en el campo, la presión defensiva, el espacio abierto y las transiciones rápidas entre defensa y ataque. Esto les ayuda a desarrollar su comprensión del juego y su capacidad para tomar decisiones rápidas y acertadas.

✓ **Diversión y disfrute:** Por encima de todo, el plan de entrenamiento debe ser divertido y emocionante para los niños. Se busca crear un ambiente positivo y motivador donde los niños puedan disfrutar del juego y desarrollar su pasión por el fútbol.

VI. Metodología.

VII. Cronogramarían de la aplicación del plan de entrenamiento.

| Mes 1 | Preparación y fundamentos técnicos | | |
|--------|---|--|--|
| Semana | Lunes | Miércoles | Viernes |
| 01 | Calentamiento Ejercicios de preparación física | Técnicas del driblin y control del balón | Entrenamiento táctico básico |
| 02 | Calentamiento Ejercicios de fortalecimientos de los músculos | Técnica de pase y recepción | Juegos reducidos |
| 03 | Calentamiento ejercicios de coordinación | Técnica de disparo a puerta | Entrenamiento físico de fuerza y resistencia |
| 04 | Calentamiento | Técnica del control del balón | Partido de practica |
| Mes 2 | Desarrollo táctico y físico | | |
| Semana | Lunes | Miércoles | Viernes |
| 05 | Calentamiento Ejercicios pliométricos | Táctica de posicionamiento defensivo | Entrenamiento físico (agilidad y velocidad) |
| 06 | Calentamiento Ejercicios de mejora del equilibrio | Táctica de ataque | Juegos reducidos |
| 07 | Calentamiento | Estrategias del balón parado | Entrenamiento |

| | | | |
|---------------|---|-----------------------------------|--|
| | Ejercicios en tríos con balón | | táctico avanzado |
| 08 | Calentamiento Ejercicios de fortalecimiento de tren inferior | Tácticas de contra ataque | Partido de practico |
| Mes 3 | Refinamiento y competición | | |
| Semana | Lunes | Miércoles | Viernes |
| 09 | Calentamiento Ejercicios de preparación física | Entrenamiento táctico | Partido de practica |
| 10 | Calentamiento Ejercicios de fortalecimientos de los músculos | Repaso técnico y táctico | Entrenamiento físico (resistencia velocidad) |
| 11 | Calentamiento ejercicios de coordinación | Tácticas de estrategias de equipo | Partida de practica |
| 12 | Calentamiento Ejercicios de estiramiento | Revisión del entrenamiento | Evaluación final |

Test de conducción del balón aplicado a la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal, Huancavelica-2023

El test de conducción del balón en el fútbol es una herramienta utilizada para evaluar la habilidad de un jugador para controlar y mover el balón con precisión y destreza. Se puede realizar de diversas formas y con diferentes baremos dependiendo de los objetivos específicos del entrenamiento o la evaluación. Aquí te presento un ejemplo básico de cómo se podría llevar a cabo un test de conducción del balón con un baremo:

Objetivo del test: Evaluar la capacidad de un jugador para conducir el balón en diferentes situaciones.

Materiales necesarios:

- ✓ Un campo de fútbol o un espacio adecuado.
- ✓ Conos u otros marcadores para delinear el área de prueba.
- ✓ Un cronómetro.

Procedimiento:

Diseño del circuito: Se delinea un circuito en el campo de fútbol utilizando conos. El circuito puede incluir cambios de dirección, dribles alrededor de conos, cambio de velocidad, etc.

Explicación del test: Se explica a los jugadores el circuito y lo que se espera de ellos durante la prueba.

Ejecución del test: Cada jugador realiza el circuito conduciendo el balón lo más rápido y preciso posible.

Registro de tiempos y errores: Se registra el tiempo que tarda cada jugador en completar el circuito y se cuentan los errores cometidos, como tocar los conos, perder el control del balón, etc.



Puntuación: Se asigna una puntuación basada en el tiempo total y los errores cometidos. Por ejemplo, se podría restar una cantidad de segundos por cada error cometido para obtener una puntuación final.

Análisis de resultados: Se analizan los resultados para identificar áreas de mejora en la conducción del balón de cada jugador.

Baremo sugerido:

| Tiempo total para completar el circuito | ✓ Número de errores cometidos. | Precisión en el control del balón | Velocidad de conducción |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| | | | |

Este es solo un ejemplo básico de cómo se podría llevar a cabo un test de conducción del balón en el fútbol con un baremo. Los entrenadores y evaluadores pueden adaptar el test según las necesidades específicas del equipo o jugador.

Test de pases del balón aplicado a la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011

Objetivo del test: Evaluar la precisión y la calidad de los pases de un jugador en diferentes situaciones.

Materiales necesarios:

- ✓ Un campo de fútbol o un espacio adecuado.

- ✓ Conos u otros marcadores para delinear el área de prueba.
- ✓ Balones de fútbol.
- ✓ Un cronómetro.
- ✓ Hojas de registro para anotar los resultados.

Procedimiento:

Diseño del circuito: Se delinea un área de prueba en el campo de fútbol. Esto puede incluir diferentes distancias y ángulos para los pases, así como la presencia de obstáculos como conos o defensores simulados.

Explicación del test: Se explica a los jugadores el circuito y las diferentes situaciones de pase que encontrarán durante la prueba.

Ejecución del test: Cada jugador realiza una serie de pases según las instrucciones dadas. Estos pueden incluir pases cortos, pases largos, pases en profundidad, pases al espacio, etc.

Registro de resultados: Se registra la precisión de cada pase, así como la calidad del mismo (por ejemplo, si el pase fue a ras de suelo, elevado, con efecto, etc.).

Se puede cronometrar el tiempo que tarda cada jugador en completar el circuito de pases.



Puntuación: Se asigna una puntuación basada en la precisión y calidad de los pases. Por ejemplo, se podría asignar una puntuación más alta a los pases que lleguen con precisión al destino deseado y en la forma adecuada.

Análisis de resultados: Se analizan los resultados para identificar áreas de mejora en los pases de cada jugador, así como para comparar el desempeño entre diferentes jugadores.

Baremo sugerido:

| Precisión de los pases | Calidad de los pases | Tiempo de ejecución |
|--|---|--|
| Se puede registrar cuántos pases llegaron con éxito al objetivo deseado. | : Se puede evaluar la forma y la técnica de cada pase, por ejemplo, si fueron pases rasos, elevados, con efecto, etc. | Se puede cronometrar el tiempo que tarda cada jugador en completar el circuito de pases. |

Test de conducción del balón aplicado a la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal, Huancavelica-2023

El test de conducción del balón en el fútbol es una herramienta utilizada para evaluar la habilidad de un jugador para controlar y mover el balón con precisión y destreza. Se puede realizar de diversas formas y con diferentes baremos dependiendo de los objetivos específicos del entrenamiento o la evaluación. Aquí te presento un ejemplo básico de cómo se podría llevar a cabo un test de conducción del balón con un baremo:

Objetivo del test: Evaluar la capacidad de un jugador para conducir el balón en diferentes situaciones.

Materiales necesarios:

- ✓ Un campo de fútbol o un espacio adecuado.
- ✓ Conos u otros marcadores para delinear el área de prueba.
- ✓ Un cronómetro.

Procedimiento:

Diseño del circuito: Se delinea un circuito en el campo de fútbol utilizando conos. El circuito puede incluir cambios de dirección, dribles alrededor de conos, cambios de velocidad, etc.

Explicación del test: Se explica a los jugadores el circuito y lo que se espera de ellos durante la prueba.

Ejecución del test: Cada jugador realiza el circuito conduciendo el balón lo más rápido y preciso posible.

Registro de tiempos y errores: Se registra el tiempo que tarda cada jugador en completar el circuito y se cuentan los errores cometidos, como tocar los conos, perder el control del balón, etc.



Puntuación: Se asigna una puntuación basada en el tiempo total y los errores cometidos. Por ejemplo, se podría restar una cantidad de segundos por cada error cometido para obtener una puntuación final.

Análisis de resultados: Se analizan los resultados para identificar áreas de mejora en la conducción del balón de cada jugador.

Baremo sugerido:

| Tiempo total para completar el circuito | ✓ Número de errores cometidos. | Precisión en el control del balón | Velocidad de conducción |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| | | | |

Este es solo un ejemplo básico de cómo se podría llevar a cabo un test de conducción del balón en el fútbol con un baremo. Los entrenadores y evaluadores pueden adaptar el test según las necesidades específicas del equipo o jugador.

Test de pases del balón aplicado a la selección de futbol de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica-2023.

Objetivo del test: Evaluar la precisión y la calidad de los pases de un jugador en diferentes situaciones.

Materiales necesarios:

- ✓ Un campo de fútbol o un espacio adecuado.
- ✓ Conos u otros marcadores para delinear el área de prueba.
- ✓ Balones de fútbol.
- ✓ Un cronómetro.
- ✓ Hojas de registro para anotar los resultados.

Procedimiento:

Diseño del circuito: Se delinea un área de prueba en el campo de fútbol. Esto puede incluir diferentes distancias y ángulos para los pases, así como la presencia de obstáculos como conos o defensores simulados.

Explicación del test: Se explica a los jugadores el circuito y las diferentes situaciones de pase que encontrarán durante la prueba.

Ejecución del test: Cada jugador realiza una serie de pases según las instrucciones dadas. Estos pueden incluir pases cortos, pases largos, pases en profundidad, pases al espacio, etc.

Registro de resultados: Se registra la precisión de cada pase, así como la calidad del mismo



(por ejemplo, si el pase fue a ras de suelo, elevado, con efecto, etc.).

Se puede cronometrar el tiempo que tarda cada jugador en completar el circuito de pases.

Puntuación: Se asigna una puntuación basada en la precisión y calidad de los pases. Por ejemplo, se podría asignar una puntuación más alta a los pases que lleguen con precisión al destino deseado y en la forma adecuada.

Análisis de resultados: Se analizan los resultados para identificar áreas de mejora en los pases de cada jugador, así como para comparar el desempeño entre diferentes jugadores.

Baremo sugerido:

| Precisión de los pases | Calidad de los pases | Tiempo de ejecución |
|--|---|--|
| Se puede registrar cuántos pases llegaron con éxito al objetivo deseado. | : Se puede evaluar la forma y la técnica de cada pase, por ejemplo, si fueron pases rasos, elevados, con efecto, etc. | Se puede cronometrar el tiempo que tarda cada jugador en completar el circuito de pases. |

Este es solo un ejemplo básico de cómo se podría llevar a cabo un test de pases en el fútbol con un baremo. Los entrenadores y evaluadores pueden adaptar el test según las necesidades específicas del equipo o jugador.

Test de recepción del balón aplicado a la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36011 San Cristóbal Huancavelica 2023

Los tipos de recepción del balón en el fútbol pueden clasificarse de diversas formas, y los baremos o criterios para evaluar cada tipo pueden variar según el contexto y la perspectiva del análisis. Aquí te presento algunas clasificaciones comunes y algunos posibles baremos para evaluar cada tipo de recepción:

Recepción con el pie:



Baremos:

Precisión: ¿El jugador logra controlar el balón con precisión, manteniéndolo cerca de su cuerpo?

Toque: ¿La recepción permite al jugador mantener el balón cerca y bajo control?

Dirección: ¿El jugador es capaz de dirigir el balón hacia la dirección deseada después de la recepción?

Recepción con el pecho:



Baremos:

Control: ¿El jugador logra amortiguar el balón correctamente con el pecho?

Retención: ¿El jugador mantiene el balón cerca de su cuerpo después de la recepción?

Orientación: ¿El jugador es capaz de orientar el balón hacia una dirección específica tras la recepción?

Recepción con la cabeza:



Baremos:

Timing: ¿El jugador salta en el momento adecuado para realizar la recepción?

Dominio aéreo: ¿El jugador logra imponerse en el juego aéreo y ganar la posición sobre los defensores?

Dirección: ¿El jugador es capaz de dirigir el balón hacia una dirección deseada con precisión?



Recepción con el muslo o el pecho:

Baremos:

Control corporal: ¿El jugador utiliza efectivamente su muslo o pecho para controlar el balón?

Adaptabilidad: ¿El jugador es capaz de ajustar su postura corporal rápidamente para adaptarse a la dirección del balón?

Retención: ¿El jugador mantiene el balón cerca de su cuerpo después de la recepción?

Recepción en movimiento:



Baremos:

Velocidad: ¿El jugador es capaz de recibir el balón mientras se mueve a una velocidad considerable?

Coordinación: ¿El jugador logra coordinar su movimiento con la recepción del balón para mantener el control?

Orientación: ¿El jugador es capaz de dirigir el balón hacia una dirección específica mientras está en movimiento?

Estos son solo algunos ejemplos de clasificaciones y baremos para evaluar los tipos de recepción del balón en el fútbol. Dependiendo del contexto específico, podrían agregarse más criterios o modificarse los existentes para adaptarse mejor a las necesidades de análisis.

Base de Datos

| TEST DE FUTBOL SALIDA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------------|---|---|---|------------|---|---|---|-------|----|----|----|-----------|----|----|----|---------|----|----|----|----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TEST APLICADOS | CONDICION FISICA | | | | CONDUCCION | | | | PASES | | | | RECEPCIÓN | | | | REMATES | | | | X | P.G | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | | | | | | | | | |
| | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | | | | | |
| | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | | | | | |
| | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | | | | | | | |
| | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | | | | |
| | 7 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | | | |
| | 8 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | | |
| | 9 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | | |
| | 10 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | |
| | 11 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | |
| | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | |
| | 13 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | | |
| | 14 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | |
| | 15 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| | 16 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | |
| | 17 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| | 18 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 19 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | |
| | 20 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 21 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 22 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 23 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 24 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |

TEST DE TECNICAS DEL FUTBOL ENTRADA

| | XCONDICION FISICA | | | | CONDUCCION | | | | PASES | | | | RECEPCIÓN | | | | REMATES | | | | X | P.G | | | | |
|----|-------------------|---|---|---|------------|---|---|---|-------|----|----|----|-----------|----|----|----|---------|----|----|----|----|-----|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | | | |
| 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | |
| 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 6 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 7 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 11 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 |
| 14 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 15 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 16 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 17 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 18 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 20 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 22 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 |
| 24 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |

RELACIÓN DE ESTUDINTES DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL.

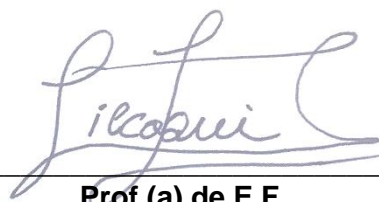
| Nº | APELLIDOS Y NOMBRES | EDAD | PESO |
|----|-------------------------------|------|-------|
| 01 | CCORA QUISPE, Farid | 12 | 46 kg |
| 02 | CHIHUAR PEREZ, Michael | 12 | 37 kg |
| 03 | DE LA CRUZ MONTES, Rober | 11 | 36 kg |
| 04 | PALOMINO DE LA CRUZ, Josvel | 12 | 34 kg |
| 05 | HUAROC DE LA CRUZ, Malvin | 12 | 37 kg |
| 06 | CAYLLAHUA ROCA, Carlos David | 11 | 30 kg |
| 07 | CURASMA GONZALES, Max Alex | 12 | 32 kg |
| 08 | ROCA RAMOS, Luis | 11 | 32 kg |
| 09 | CCENTENO HUAMAN, Rafael | 11 | 28 kg |
| 10 | GUTIERREZ LOPEZ, Yofre | 11 | 36 kg |
| 11 | ROJAS RAMOS, Adrián Alexander | 11 | 32 kg |
| 12 | RAMOS YUNCA, Gino Feny | 11 | 28 kg |
| 13 | QUISPE PAITAN, Frank Emerson | 11 | 31 kg |
| 14 | QUISPE CCENTE, José Antonio | 11 | 28 kg |
| 15 | MARTINES LAURENTE, Jonny | 11 | 23 kg |
| 16 | ESTEBAN QUISPE, Carlos David | 12 | 31 kg |
| 17 | RAMOS MINA, Diego Joaquín | 11 | 28 kg |
| 18 | MENCIA AGUIRRE, Sebastián | 11 | 30 kg |
| 19 | TAIPE MENECEs, Max Jordy | 11 | 28 kg |
| 20 | TRUCIOS TAIPE, Juan Sebastián | 10 | 24 kg |
| 21 | CCENTENO HUAMAN, Rubén | 12 | 30 kg |
| 22 | SUYURI MEZA, Yosmel Elías | 12 | 34 kg |
| 23 | QUISPE SOTO, Efraín | 11 | 28 kg |
| 24 | HUAMAN PALOMINO, Fredy | 11 | 30 kg |




 Leónidas Solís Mendoza
 C.M. 1023261948
 DIRECTOR

Dir. De la I.E.

Leónidas Solís Mendoza



Prof.(a) de E.F.
Lidia CCoyllar Quispe

SESION N° 01

| | |
|------------------------------|--|
| I.TÍTULO DE LA SESIÓN | conducción del balón-con los pies exterior e inferior |
|------------------------------|--|

| II INFORMACIÓN GENERAL | | | | TIEMPO |
|------------------------|---|-------|---------------------|--------|
| I.E | N° 36011 “Artemio Rey Sánchez jara” san Cristóbal-Huancavelica. | | | 90 |
| DIRECTOR | Leónidas Solís Mendoza | | | |
| PROF/A DE E.F | Lidia CCoyllar Quispe | | | |
| INVESTIGADORES | Richard Condoli Venegas Y Estefany Alhuay Matute | | | |
| AREA | Educación Física | FECHA | 18/ setiembre/ 2023 | |


| III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE: | | | | |
|---|---|--|---|-----------------|
| COMPETENCIA | CAPACIDADES | DESEMPEÑOS PRECISADOS | EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE | INST. DE EVAL. |
| INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES | Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. | Realiza actividades de futbol interactuando con sus compañeros al practicar de conducción del balón que ayuden a desarrollar su rapidez de reacción respetando las diferencias personales y asumiendo roles. | Participa activamente se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo durante la actividad en los juegos de conducción del balón. | Lista de cotejo |



| IV ENFOQUES TRANSVERSALES | ACCIONES OBSERVABLES |
|----------------------------------|---|
| Orientación al bien Común | <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes comparten siempre los bienes disponibles (recursos, materiales, instalaciones, tiempo, actividades, conocimientos) con sentido de equidad y justicia. |
| Igualdad de Genero | <ul style="list-style-type: none"> Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. |

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN.

| ¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA SESIÓN? | ¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN EN ESTA SESIÓN? |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de tus estudiantes. ❖ Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales deben ser suficientes según el número de estudiantes. | <ul style="list-style-type: none"> Conos Pelotas de futbol Silbato o cronómetro Campo deportivo del futbol Fichas de evaluación |

V. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

| Momentos de la sesión | PROCESOS PEDAGÓGICOS | ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS | TIEMPO (minutos) |
|-----------------------|---------------------------------------|---|------------------|
| Inicio | MOTIVACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Se inicia la clase con una pregunta desafiante: "¿Quién es el más rápido de la clase?". Se anima a los estudiantes a compartir sus experiencias con juegos que impliquen velocidad y reacción. ◆ Realizamos una dinámica "juego de colores" <p>Formamos cuatro grupos de trabajo, cada equipo tiene tres conos de distintos colores y en medio de los dos grupos se encuentra una pica donde pondrán el cono. El docente dirá un color ambos participantes cogerán el cono de dicho color y el que primero lo deposite en la pica del centro gana un punto.</p>  | 20 |
| | EXPLORACIÓN DE SABERES PREVIOS | <p>Responden a las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Se realiza una lluvia de ideas sobre qué son conducción del balón y cómo se pueden desarrollar. ◆ La práctica constante mejora el tiempo de reacción y la coordinación. ◆ El trabajo en equipo favorece la comunicación y el compañerismo. | |
| | CONFLICTO COGNITIVO | <ul style="list-style-type: none"> ◆ ¿Cómo podemos mejorar la conducción del balón y coordinación a través de los juegos? ◆ ¿Qué estrategias podemos utilizar para trabajar en equipo durante los juegos? ◆ ¿Cómo podemos expresar satisfacción por nuestro esfuerzo y participación? | |
| | PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN | <p>Los estudiantes demostrarán conducción del balón y coordinación en los juegos, expresando satisfacción por su participación y trabajo en equipo.</p> | |
| Desarrollo | GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO | <p>Ejercicio N° 1. A) Conducción libre y golpeo de precisión. Los estudiantes se ubican en columna, conducen 3m y golpean el balón con parte interna del pie hacia a portería.</p> <p>Ejercicio 2. B) Conducción del balón con la parte externa del pie controlada en un carril de 8m y golpeo de precisión a portería.</p> <p>Ejercicios 3. C) los estudiantes en dos grupos realizan conducción el balón con parte interna y externa ambos pies autopase y definición a portería.</p> | 60 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Se realiza una puesta en común sobre las actividades | |

| | | | |
|--------|--|---|----|
| Cierre | EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN (METACOGNICIÓN) | <p>realizadas, destacando los aprendizajes adquiridos y las experiencias vividas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Se reflexiona sobre la importancia de la participación activa en conducción del balón, tanto individuales como en equipo. ◆ Se asigna una tarea para reforzar el aprendizaje, como investigar sobre la conducción del balón. ◆ Invitamos a los estudiantes a hidratarse antes y después de los ejercicios. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> | 10 |
|--------|--|---|----|



Leónidas Solís Mendoza
Leónidas Solís Mendoza
 C.M. 1023261948
 DIRECTOR

Director.
Leónidas Solís Mendoza

Lidia CCoyllar Quispe

Prof. de Orientador/a
Lidia CCoyllar Quispe

Richard Condoli Venegas

Investigador.
Richard Condoli Venegas

Estefany Alhuay Matute

Investigador/a
Estefany Alhuay Matute

LISTA DE COTEJO

| | | | |
|------------|---|--------------------------|--|
| AREA | EDUCACIÓN FÍSICA | | |
| I.E | Nº 36011 Artemio Rey Sánchez Jara San Cristóbal- Huancavelica | | |
| DOCENTE | Lidia CCoyllar Quispe | | |
| SESIÓN. N° | 01 | FECHA: 18/setiembre/2023 | |

| N° | APELLIDOS Y NOMBRES | INDICADORES | | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|----|--|----|--|----|---|----|
| | | COMPETENCIA: INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRIZ CAPACIDAD: Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. | | | | | | | |
| | | Participó activamente en conducción del balón | | Utilizó estrategias para la conducción del balón | | Colaboro con sus compañeros durante los juegos de conducción del balón | | Aplicó las reglas de los juegos de conducción del balón | |
| | | SI | NO | SI | NO | SI | NO | SI | NO |
| 01 | CCORA QUISPE, Farid | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 02 | CHIHUAR PÉREZ, Michael | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 03 | DE LA CRUZ MONTES, Rober | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 04 | PALOMINO DE LA CRUZ, Josvel | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 05 | HUAROC DE LA CRUZ, Malvin | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 06 | CAYLLAHUA ROCA, Carlos David | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 07 | ROCA RAMOS, LUIS | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 08 | CCENTENO HUAMAN, Rafael | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 09 | GUTIERREZ LOPEZ, Yofre | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 10 | ROJAS RAMOS, Adrián | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 11 | RAMOS YUNCA, Gino | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 12 | QUISPE PAITAN, Frank | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 13 | QUISPE CCENTE, José Antonio | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 14 | ROMERO REQUENA, Joan | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 15 | MARTINES LAURENTE Jonny | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 16 | ESTEBAN QUISPE, Carlos David | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 17 | RAMOS MINA, Diego Joaquín | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 18 | MENCIA AGUIRRE, Sebastián | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 19 | TAIPE MENESES, Max Jordy | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 20 | TRUCIOS TAIPE, Juan Sebastián | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 21 | CCENTENO HUAMAN, Rubén | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 22 | SUYURI MEZA, Elías | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |

SESION N° 02

| | |
|-------------------------------|--|
| I. TÍTULO DE LA SESIÓN | Recepciones con el balón-con diferentes partes del cuerpo |
|-------------------------------|--|

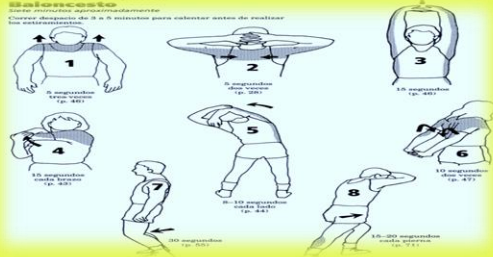
| II INFORMACIÓN GENERAL | | | | TIEMPO |
|------------------------|---|--------------|---------------------|--------|
| I.E | N° 36011 "Artemio Rey Sánchez jara" san Cristóbal-Huancavelica. | | | 90 |
| DIRECTOR | Leónidas Solís Mendoza | | | |
| PROF/A DE E.F | Lidia CCoyllar Quispe | | | |
| INVESTIGADORES | Richard Condoli Venegas Y Estefany Alhuay Matute | | | |
| AREA | Educación Física | FECHA | 25/ setiembre/ 2023 | |

| III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE: | | | | |
|--|---|---|---|-----------------|
| COMPETENCIA | CAPACIDADES | DESEMPEÑOS PRECISADOS | EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE | INST. DE EVAL. |
| SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD. | Comprende su cuerpo. Se Expresa Corporalmente. | Realiza actividades los estudiantes de la selección del futbol con sus compañeros al practicar recepción del balón con diferentes partes del cuerpo. que ayuden a desarrollar su habilidad de reacción respetando las diferencias personales y asumiendo roles. | Los estudiantes de la selección del futbol, Participa activamente se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo durante la actividad en los juegos de precisión de pases. | Lista de cotejo |

| IV ENFOQUES TRANSVERSALES | ACCIONES OBSERVABLES |
|----------------------------------|---|
| Orientación al bien Común | <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes comparten siempre los bienes disponibles (recursos, materiales, instalaciones, tiempo, actividades, conocimientos) con sentido de equidad y justicia. |
| Igualdad de Genero | <ul style="list-style-type: none"> Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre compañeros. |

| PREPARACIÓN DE LA SESIÓN. | |
|--|--|
| ¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA SESIÓN? | ¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN EN ESTA SESIÓN? |
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de tus estudiantes. ❖ Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales deben ser suficientes según el número de estudiantes. | <ul style="list-style-type: none"> Conos Escalera de agilidad Pelotas de futbol Silbato o cronómetro Campo deportivo del futbol Fichas de evaluación |

V. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

| Momentos de la sesión | PROCESOS PEDAGÓGICOS | ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS | TIEMPO (minutos) |
|-----------------------|--------------------------------|--|------------------|
| Inicio | MOTIVACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Se inicia la clase con una pregunta desafiante: "¿Quién es el más rápido de la clase?". Se anima a los estudiantes a compartir sus experiencias con juegos que impliquen velocidad y reacción. ◆ Realizamos los ejercicios "flexibilidad" <p>Los estudiantes se ubican en el campo deportivo de futbol, En forma de circulo a la indicación del profesor realizan los estiramientos de ambas extremidades del cuerpo, en siguiente realizan la extensión y flexión de los brazos, tronco y los pies.</p>  | 20 |
| | EXPLORACIÓN DE SABERES PREVIOS | <p>Responden a las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Se realiza una lluvia de ideas sobre qué son precisión de pases de futbol y cómo se pueden desarrollar. ◆ La práctica constante mejora el tiempo de reacción y la coordinación. ◆ El trabajo en equipo favorece la comunicación y el compañerismo. | |
| | CONFLICTO COGNITIVO | <ul style="list-style-type: none"> ◆ ¿Cómo podemos mejorar precisión de pases de futbol y coordinación a través de los juegos? ◆ ¿Qué estrategias podemos utilizar para trabajar en equipo durante los juegos? ◆ ¿Cómo podemos expresar satisfacción por nuestro esfuerzo y participación? | |
| | PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN | <p>Los estudiantes demostrarán precisión de pases futbol y coordinación en los juegos, expresando satisfacción por su participación y trabajo en equipo.</p> | |
| Desarrollo | GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO | <p>Ejercicio N° 1. Por parejas se sitúan dos jugadores uno enfrente del otro y se pasan el balón raso a través de los mismos. Colocamos cada vez los conos más juntos. Comenzar con el balón parado y luego en movimiento. Intercambiar pierna de contacto. Ir aumentando distancia de pase.</p> <p>Ejercicio N° 2. Por parejas con un balón cada una se van desplazando libremente por el campo y se van pasando el balón raso por las porterías repartidas en el campo. No cerrar el camino de las demás parejas. Disociación de la mirada.</p> | 60 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Se realiza una puesta en común sobre las actividades realizadas, destacando los aprendizajes adquiridos y las | 10 |

| | | | |
|--------|--|---|--|
| Cierre | EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN (METACOGNICIÓN) | <p>experiencias vividas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Se reflexiona sobre la importancia de la participación activa en precisión de pases futbol, tanto individuales como en equipo. ◆ Se asigna una tarea para reforzar el aprendizaje, como investigar sobre la precisión de pases futbol. ◆ Invitamos a los estudiantes a hidratarse antes y después de los ejercicios. | |
|--------|--|---|--|



Leónidas Solís Mendoza
 Leónidas Solís Mendoza
 C.M. 1023261948
 DIRECTOR

Director.
Leónidas Solís Mendoza

Lidia CCoyllar Quispe

Prof. de Orientador/a
Lidia CCoyllar Quispe

Richard Condoli Venegas

Investigador.
Richard Condoli Venegas

Estefany Alhuay Matute

Investigador/a
Estefany Alhuay Matute

LISTA DE COTEJO

| | | | |
|------------|---|--------------------------|--|
| AREA | EDUCACIÓN FÍSICA | | |
| I.E | Nº 36011 Artemio Rey Sánchez Jara San Cristóbal- Huancavelica | | |
| DOCENTE | Lidia CCoyllar Quispe | | |
| SESIÓN. N° | 02 | FECHA: 25/setiembre/2023 | |

| N° | APELLIDOS Y NOMBRES | INDICADORES | | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|----|---|----|--|----|--|----|
| | | COMPETENCIA: INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRIZ CAPACIDAD: Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. | | | | | | | |
| | | Participó activamente en los ejercicios de precisión de pases de futbol | | Utilizó sus habilidades para la precisión de pases futbol | | Colaboro con sus compañeros durante los juegos de precisión de pases de futbol | | Aplicó las reglas de los juegos de precisión de pases futbol | |
| | | SI | NO | SI | NO | SI | NO | SI | NO |
| 01 | CCORA QUISPE, Farid | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 02 | CHIHUAR PÉREZ, Michael | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 03 | DE LA CRUZ MONTES, Rober | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 04 | PALOMINO DE LA CRUZ, Josvel | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 05 | HUAROC DE LA CRUZ, Malvin | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 06 | CAYLLAHUA ROCA, Carlos David | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 07 | ROCA RAMOS, LUIS | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 08 | CCENTENO HUAMAN, Rafael | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 09 | GUTIERREZ LOPEZ, Yofre | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 10 | ROJAS RAMOS, Adrián | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 11 | RAMOS YUNCA, Gino | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 12 | QUISPE PAITAN, Frank | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 13 | QUISPE CCENTE, José Antonio | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 14 | ROMERO REQUENA, Joan | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 15 | MARTINES LAURENTE Jonny | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 16 | ESTEBAN QUISPE, Carlos David | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 17 | RAMOS MINA, Diego Joaquín | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 18 | MENCIA AGUIRRE, Sebastián | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 19 | TAIPE MENESES, Max Jordy | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 20 | TRUCIOS TAIPE, Juan Sebastián | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 21 | CCENTENO HUAMAN, Rubén | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 22 | SUYURI MEZA, Elías | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |

SESION N° 03

| | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| I. TÍTULO DE LA SESIÓN | Precisión de pases con balón |
|-------------------------------|-------------------------------------|


| II INFORMACIÓN GENERAL | | | TIEMPO |
|------------------------|---|--------------|-----------|
| I.E | N° 36011 "Artemio Rey Sánchez jara" san Cristóbal-Huancavelica. | | 90 |
| DIRECTOR | Leónidas Solís Mendoza | | |
| PROF/A DE E.F | Lidia CCoyllar Quispe | | |
| INVESTIGADORES | Richard Condoli Venegas Y Estefany Alhuay Matute | | |
| AREA | Educación Física | FECHA | |

| III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE: | | | | |
|---|---|---|---|-----------------|
| COMPETENCIA | CAPACIDADES | DESEMPEÑOS PRECISADOS | EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE | INST. DE EVAL. |
| SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD. | Comprende su cuerpo. Se Expresa Corporalmente. | Realiza actividades los estudiantes, con sus compañeros al practicar precisión de pases con diferentes partes del pie. que ayuden a desarrollar su habilidad de reacción respetando las diferencias personales y asumiendo roles. | Los estudiantes de la selección del futbol, Participa activamente se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo durante la actividad en los juegos de precisión de pases. | Lista de cotejo |

| IV ENFOQUES TRANSVERSALES | ACCIONES OBSERVABLES |
|----------------------------------|---|
| Orientación al bien Común | <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes comparten siempre los bienes disponibles (recursos, materiales, instalaciones, tiempo, actividades, conocimientos) con sentido de equidad y justicia. |
| Igualdad de Genero | <ul style="list-style-type: none"> Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre compañeros. |

| PREPARACIÓN DE LA SESIÓN. | |
|--|--|
| ¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA SESIÓN? | ¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN EN ESTA SESIÓN? |
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de tus estudiantes. ❖ Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales deben ser suficientes según el número de estudiantes. | <ul style="list-style-type: none"> Conos Escalera de agilidad Pelotas de futbol Silbato o cronómetro Campo deportivo del futbol Fichas de evaluación |

V. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

| Momentos de la sesión | PROCESOS PEDAGÓGICOS | ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS | TIEMPO (minutos) |
|-----------------------|--------------------------------|--|------------------|
| Inicio | MOTIVACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Se inicia la clase con una pregunta desafiante: "¿Quién es el más rápido de la clase?". Se anima a los estudiantes a compartir sus experiencias con juegos que impliquen velocidad y reacción. ◆ Realizamos los ejercicios "estiramientos de la musculatura" <p>En grupos, los estudiantes se ubican en el espacio a la indicación del docente realizan los diferentes tipos de estiramientos, en el circuito de ejercicios, cada grupo realiza sucesivamente los ejercicios de estiramiento de la musculatura. Una vez concluida la actividad principal, sobre todo si se han alcanzado intensidades altas de ejecución. De esta forma favorece la recuperación y relajación de la musculatura, evitando por sobreesfuerzo.</p>  | 20 |
| | EXPLORACIÓN DE SABERES PREVIOS | <p>Responden a las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Se realiza una lluvia de ideas sobre qué son precisión de pases de futbol y cómo se pueden desarrollar. ◆ La práctica constante mejora el tiempo de reacción y la coordinación. ◆ El trabajo en equipo favorece la comunicación y el compañerismo. | |
| | CONFLICTO COGNITIVO | <ul style="list-style-type: none"> ◆ ¿Cómo podemos mejorar precisión de pases de futbol y coordinación a través de los juegos? ◆ ¿Qué estrategias podemos utilizar para trabajar en equipo durante los juegos? ◆ ¿Cómo podemos expresar satisfacción por nuestro esfuerzo y participación? | |
| | PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN | <p>Los estudiantes demostrarán precisión de pases futbol y coordinación en los juegos, expresando satisfacción por su participación y trabajo en equipo.</p> | |
| Desarrollo | GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO | <p>Ejercicio Nº 1. Por parejas se sitúan dos jugadores uno enfrente del otro y se pasan el balón raso a través de los mismos. Colocamos cada vez los conos más juntos. Comenzar con el balón parado y luego en movimiento. Intercambiar pierna de contacto. Ir aumentando distancia de pase.</p> <p>Ejercicio Nº 2. Por parejas con un balón cada una se van desplazando libremente por el campo y se van pasando el balón raso por las porterías repartidas en el campo. No cerrar el camino de las demás parejas. Disociación de la mirada.</p> | 60 |
| Cierre | EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Se realiza una puesta en común sobre las actividades realizadas, destacando los aprendizajes adquiridos y las experiencias vividas. | 10 |

| | | | |
|--|-----------------|--|--|
| | (METACOGNICIÓN) | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Se reflexiona sobre la importancia de la participación activa en precisión de pases futbol, tanto individuales como en equipo. ◆ Se asigna una tarea para reforzar el aprendizaje, como investigar sobre la precisión de pases futbol. ◆ Invitamos a los estudiantes a hidratarse antes y después de los ejercicios. | |
|--|-----------------|--|--|



Director.
Leónidas Solís Mendoza
 C.M. 1023281948
 DIRECTOR

Prof. de Orientador/a
Lidia CCoyllar Quispe

Investigador.
Richard Condoli Venegas

Investigador/a
Estefany Alhuay Matute

LISTA DE COTEJO

| | | | |
|-------------------|---|-------------------------------|--|
| AREA | EDUCACIÓN FÍSICA | | |
| I.E | Nº 36011 Artemio Rey Sánchez Jara San Cristóbal- Huancavelica | | |
| DOCENTE | Lidia CCoyllar Quispe | | |
| SESIÓN. N° | 03 | FECHA: 27/octubre/2023 | |

| N° | APELLIDOS Y NOMBRES | INDICADORES | | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|---|--|-----------|--|-----------|-----------|-----------|
| | | COMPETENCIA: INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRIZ CAPACIDAD: Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. | | | | | | | |
| | | Participó activamente en los ejercicios de precisión de pases de futbol | Utilizó sus habilidades para la precisión de pases futbol | Colaboro con sus compañeros durante los juegos de precisión de pases de futbol | | Aplicó las reglas de los juegos de precisión de pases futbol | | | |
| | | SI | NO | SI | NO | SI | NO | SI | NO |
| 01 | CCORA QUISPE, Farid | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 02 | CHIHUAR PÉREZ, Michael | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 03 | DE LA CRUZ MONTES, Rober | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 04 | PALOMINO DE LA CRUZ, Josvel | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 05 | HUAROC DE LA CRUZ, Malvin | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 06 | CAYLLAHUA ROCA, Carlos David | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 07 | ROCA RAMOS, LUIS | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 08 | CCENTENO HUAMAN, Rafael | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 09 | GUTIERREZ LOPEZ, Yofre | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 10 | ROJAS RAMOS, Adrián | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 11 | RAMOS YUNCA, Gino | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 12 | QUISPE PAITAN, Frank | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 13 | QUISPE CCENTE, José Antonio | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 14 | ROMERO REQUENA, Joan | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 15 | MARTINES LAURENTE Jonny | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 16 | ESTEBAN QUISPE, Carlos David | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 17 | RAMOS MINA, Diego Joaquín | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 18 | MENCIA AGUIRRE, Sebastián | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 19 | TAIPE MENESES, Max Jordy | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 20 | TRUCIOS TAIPE, Juan Sebastián | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 21 | CCENTENO HUAMAN, Rubén | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 22 | SUYURI MEZA, Elías | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |



PERÚ

Ministerio
de Educación



El que suscribe director de la institución educativa N° 36011 san Cristóbal, comprensión de la unidad de gestión educativa local de Huancavelica, expide la presente :

CONSTANCIA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Hace constar, que los estudiantes **CONDOLI VENEGAS, Richard y ALHUAY MATUTE, Estefany**. Ambos estudiantes del décimo ciclo (X) del Instituto Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física Huancavelica. han desarrollado satisfactoriamente la aplicación de la propuesta de intervención del trabajo de Investigación **“Aplicación del Plan de Entrenamiento de las Técnicas del Fútbol en la selección de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023**, así como la aplicación de los instrumentos de recojo de datos de los estudiantes de la “selección del fútbol” muestra de estudios de la Investigación, en coordinación y monitoreo del área de Educación Física de esta Institución Educativa, durante el periodo de julio a octubre del presente año demostrando eficiencia, responsabilidad, identidad y cumplimiento en las actividades programadas de acuerdo a la propuesta de Investigación presentada.

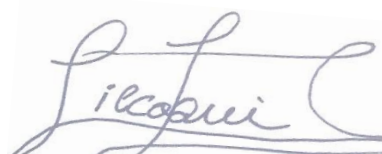
Se expide la presente CONSTANCIA a solicitud de los interesados para, los fines que se crea y estime conveniente.

Huancavelica, 15 de diciembre del 2023.



Geomidas Solís Mendoza
C.M. 1023261948
DIRECTOR

Dir. De la I.E.



Prof.(a) de área E.F.



PERÚ

Ministerio
de Educación



El que suscribe director de la institución educativa N° 36011 san Cristóbal, comprensión de la unidad de gestión educativa local de Huancavelica, expide la presente :

CONSTANCIA DE PROMOCION DEPORTIVA-INVESTIGACION

Hace constar, que los estudiantes **CONDOLI VENEGAS, Richard y ALHUAY MATUTE, Estefany**. Ambos estudiantes del décimo ciclo (X) del Instituto Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física Huancavelica. han desarrollado el taller de promoción deportiva de Investigación **“Fundamentos Básicos del Fútbol en los estudiantes grado de la Institución Educativa N°36011 San Cristóbal Huancavelica-2023”**, mostrando eficiencia, responsabilidad e identidad y cumplimiento en las actividades programadas de acuerdo a la propuesta de promoción deportiva de Investigación, institucional durante su permanencia desde el mes de setiembre a diciembre de presente año del 2023.

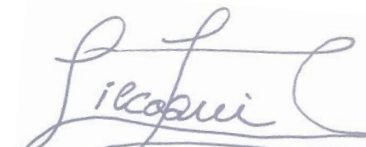
Se expide la presente CONSTANCIA a solicitud de los interesados, para los fines que se crea y estime conveniente.

Huancavelica, 15 de diciembre del 2023.



Leonidas Solis Mendoza
C.M. 1023261948
DIRECTOR

Dir. De la I.E.



Prof.(a) de área E.F.

Inauguración de la parte práctica de investigación



Índice de Masa Corporal



Mejorando la condición física



Mejorando la conducción del balón



Dominio de recepción del balón



Clausura de la parte práctica del trabajo de investigación

