FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**	
No DE CONTRATO	**711**	
MUNICIPIO	**FACATATIVA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO		**MES: JULIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ACTIVIDAD 1

Se realiza la presentación en el municipio de Facatativá



ACTIVIDAD 2

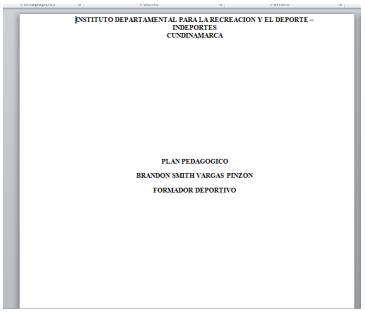
Se realiza la malla curricular en el nivel de iniciación.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollo de los diferetes movimientos y desplazamientos.
						RITMO	desarrollo de la motricidad
						EQUILIBRIO	Desarrollo de la postura
						ORIENTACION	mejora los movimientos
						DIFERENCIACION	ejecutar diferentes movientos en una sola
						REACCIÓN	desplazarse en diferentes direcciones.
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Mantener la posicion adecuada.
						CORRER	desarrollar el gesto adecuado a la hora
						SALTAR	Logra saltar en diferentes espacios.
						ATRAPAR	Logra el desarrollo de la reaccion por medi de juegos.
						RODAR	realizar la posiciones adecuada donde puede rodar.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	VELOCIDAD	Realiza recorridos en espacios cortos en el menor tiempo posible (velocidad).
						RESISTENCIA	Mantiene de forma activa y prolonga la
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	desarrollar la resistencia aerobica
						ANAEROBICA	desarrollar la resistencia anaerobica.
				3	VELOCIDAD	REACCION	reaccionar a diferentes estimulos en diferentes acciones
						DESPLAZAMIENTO	Recorre diferentes espacios en diferentes direcines.
						ACICLICA	Desarrollo velocidad, con movimientos alternos, cambiando de direccion.
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Mantiene con ejercicios balisticos y en movimientos la capacidad de la flexibilidad.
						ESTATICA	Mantiene la flexibilidad en diferentes momentos de la activacion y de la resulta a la
				1	SISTEMA TACTICO OFENSIVOS	UBICACION DE	Ocupa diferentes espacios y sitios del
						PASES ACERTIVOS	
						JUEGOS DE	
						RESPONSABILIDAD	

ACTIVIDAD 3

Se realiza el plan pedagógico de la disciplina



INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE – INDEPORTES CUNDINAMARCA

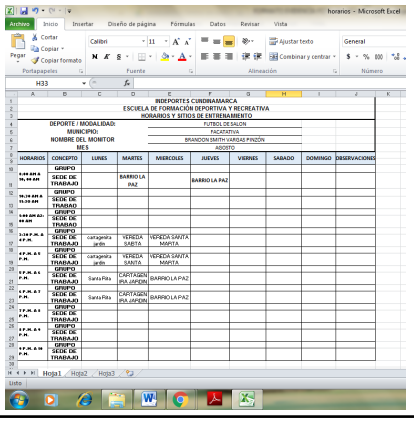
PLAN PEDAGOGICO

BRANDON SMITH VARGAS PINZON

FORMADOR DEPORTIVO

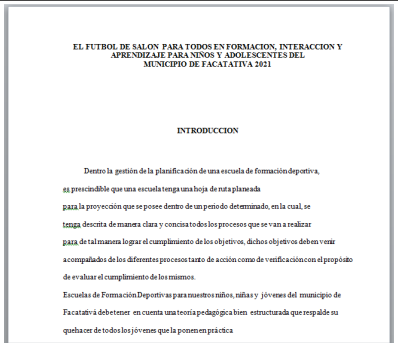
ACTIVIDAD 4

Se hace la distribución del horario a trabajar en el municipio de Facatativá.



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO
DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: FACATATIVA
NOMBRE DEL MONITOR: BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN
MES: AGOSTO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO		BARRIO LA PAZ		BARRIO LA PAZ				
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO	cartagenita jardin	VEREDA SABTA	VEREDA SANTA MARTA					
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO	cartagenita jardin	VEREDA SANTA	VEREDA SANTA MARTA					
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO	Santa Rita	CARTAGENA (KA JARDIN)	BARRIO LA PAZ					
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO	Santa Rita	CARTAGENA (KA JARDIN)	BARRIO LA PAZ					
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								



EL FUTBOL DE SALON PARA TODOS EN FORMACION, INTERACCION Y APRENDIZAJE PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DEL MUNICIPIO DE FACATATIVA 2021

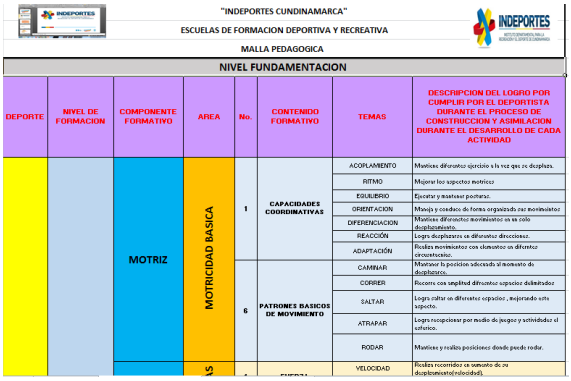
INTRODUCCION

Dentro la gestión de la planificación de una escuela de formación deportiva, es prescindible que una escuela tenga una hoja de ruta planeada para la proyección que se posee dentro de un periodo determinado, en la cual, se tenga descrita de manera clara y concisa todos los procesos que se van a realizar para de tal manera lograr el cumplimiento de los objetivos, dichos objetivos deben venir acompañados de los diferentes procesos tanto de acción como de verificación con el propósito de evaluar el cumplimiento de los mismos.

Escuelas de Formación Deportivas para nuestros niños, niñas y jóvenes del municipio de Facatativá debe tener en cuenta una teoría pedagógica bien estructurada que respalde su quehacer de todos los jóvenes que la ponen en práctica

ACTIVIDAD 5

Se realiza la malla curricular en el nivel de fundamentación.

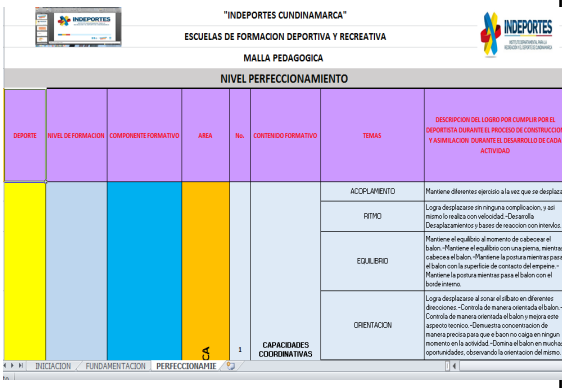


"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Mantiene diferentes ejercicio a la vez que se desplaza.
						RITMO	Mejorar los aspectos motrices
						EQUILIBRIO	Ejecutar y mantener posturas.
						ORIENTACION	Maneja y conduce de forma organizada sus movimientos
						DIFERENCIACION	Mantiene diferentes movimientos en un solo desplazamiento.
						REACCIÓN	Logra desplazarse en diferentes direcciones.
						ADAPTACIÓN	Realiza movimientos con elementos en diferentes circunstancias.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Mantener la posicion adecuada al momento de desplazarse.
						CORRER	Recorre con seguridad diferentes espacios delimitados
						SALTAR	Logra saltar en diferentes espacios , mejorando este aspecto.
						ATRAPAR	Logra recepcionar por medio de juegos y actividades el balon.
						RODAR	Mantiene y realiza posiciones donde pueda rodar.
				1		VELOCIDAD	Realiza recorridos en tiempos de su desplazamiento(velocidad).

ACTIVIDAD 6

Se realiza la malla curricular en el nivel de perfeccionamiento.



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
				1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Mantiene diferentes ejercisio a la vez que se desplaza
						RITMO	Logra desplazarse sin ninguna complicacion, y asi mismo lo realiza con velocidad. -Desarrolla Desplazamientos y bases de reaccion con interés.
						EQUILIBRIO	Mantiene el equilibio al momento de cabecear el balon. -Mantiene el equilibio con una pierna, mientras cabecea el balon. -Mantiene la postura mientras pasa el balon con la superficie de contacto del empeine. - Mantiene la postura mientras pasa el balon con el borde interno.
						ORIENTACION	Logra desplazarse al sonar el silbato en diferentes direcciones. -Controla de manera orientada el balon. - Controla de manera orientada el balon y mejora este aspecto tecnico. -Demuestra concentracion de manera precisa para que el baon no caiga en ningun momento en la actividad. -Domina el balon en muchas oportunidades, observando la orientacion del mismo.

INICIACION | FUNDAMENTACION | PERFECCIONAMIE

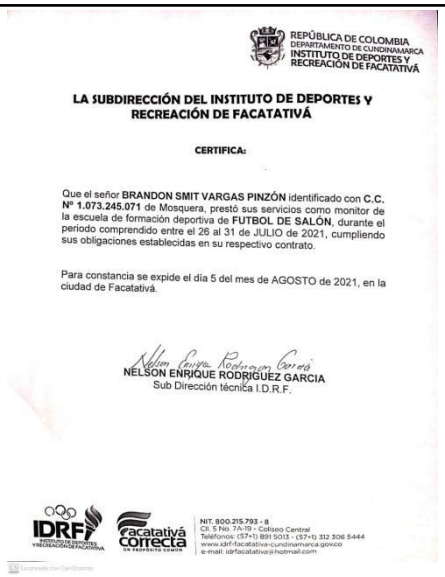
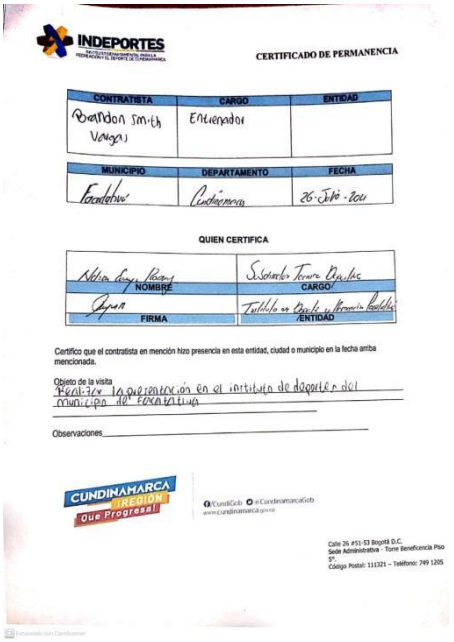
ACTIVIDAD 7

Se realiza la publicidad de la escuela de formación por medio de redes sociales.



ACTIVIDAD 8

Certificación por parte del Instituido de deporte y recreación del municipio de Facatativá.

	 REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ **LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ** **CERTIFICA:** Que el señor **BRANDON SMIT VARGAS PINZÓN** identificado con **C.C. Nº 1.073.245.071** de Mosquera, prestó sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de **FUTBOL DE SALÓN**, durante el periodo comprendido entre el 26 al 31 de JULIO de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. Para constancia se expide el día 5 del mes de AGOSTO de 2021, en la ciudad de Facatativá. **NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA** Sub Dirección técnica I.D.R.F. IDRF facatativá correcta NIT. 800.215.793 - 8 Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444 www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co e-mail: idrfacatativa@hotmail.com
ACTIVIDAD 9	ACTIVIDAD 10
Acta de presentación en el instituto de deporte y recreación del municipio de Facatativá.  INDEPORTES **CERTIFICADO DE PERMANENCIA** CONTRATISTA: Brandon Smith Vargas — CARGO: Entrenador — ENTIDAD: MUNICIPIO: Facatativá — DEPARTAMENTO: Cundinamarca — FECHA: 26-Jul-2021 **QUIEN CERTIFICA** NOMBRE: Nelson Enrique Rodriguez — CARGO: Subsecretario Técnico Operativo FIRMA: — ENTIDAD: Instituto de Deporte y Recreación Facatativá Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada. Objeto de la visita: Realizar la participación en el instituto de deporte del municipio de Facatativá Observaciones: CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa! CundiGob · @CundinamarcaGob · www.cundinamarca.gov.co Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°. Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205	

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

CERTIFICA:

Que el señor **BRANDON SMIT VARGAS PINZÓN** identificado con **C.C. Nº 1.073.245.071** de Mosquera, prestó sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de **FUTBOL DE SALÓN**, durante el periodo comprendido entre el 26 al 31 de JULIO de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

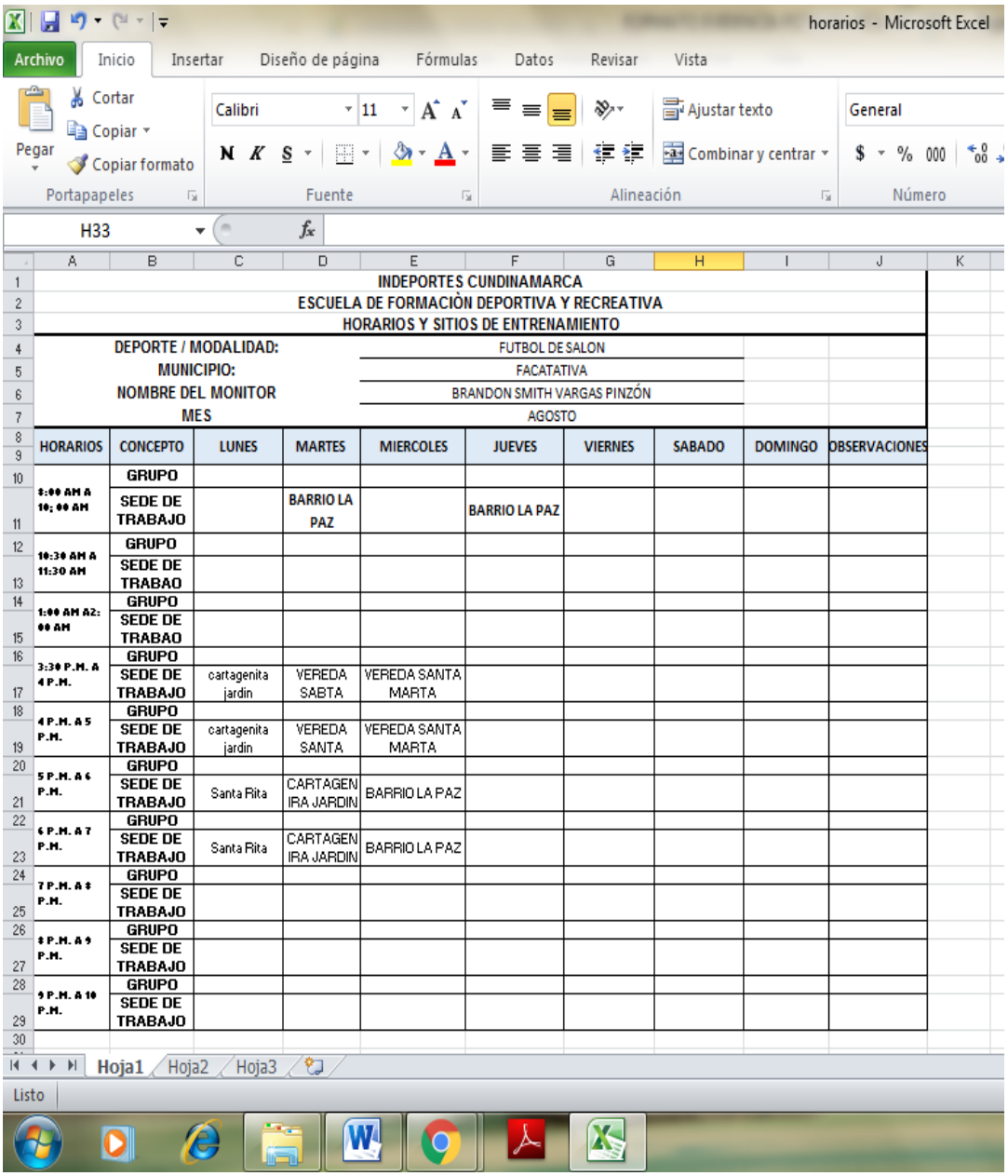
Para constancia se expide el día 5 del mes de AGOSTO de 2021, en la ciudad de Facatativá.

Nelson Enrique Rodriguez Garcia

NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA
Sub Dirección técnica I.D.R.F.

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

Escaneado con CamScanner



horarios - Microsoft Excel

Archivo | Inicio | Insertar | Diseño de página | Fórmulas | Datos | Revisar | Vista

Cortar · Copiar · Copiar formato · Pegar · Portapapeles · Calibri · 11 · Fuente · Ajustar texto · Combinar y centrar · Alineación · General · Número

H33

				INDEPORTES CUNDINAMARCA						
				ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
				HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO						
		DEPORTE / MODALIDAD:		FUTBOL DE SALON						
		MUNICIPIO:		FACATATIVA						
		NOMBRE DEL MONITOR		BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN						
		MES		AGOSTO						

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO		BARRIO LA PAZ		BARRIO LA PAZ				
10:30 AM A 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO	cartagenita jardin	VEREDA SABTA	VEREDA SANTA MARTA					
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO	cartagenita jardin	VEREDA SANTA	VEREDA SANTA MARTA					
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO	Santa Rita	CARTAGENIRA JARDIN	BARRIO LA PAZ					
6 P.M. A 7 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO	Santa Rita	CARTAGENIRA JARDIN	BARRIO LA PAZ					
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

Hoja1 | Hoja2 | Hoja3

Listo

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollo de los diferetes movimientos y desplazamientos .
						RITMO	desarrollo de la motricidad
						EQUILIBRIO	Desarrollo de la postura
						ORIENTACION	mejora los movimientos
						DIFERENCIACION	ejecutar diferentes movientos en una sola accion
						REACCIÓN	desplazarse en diferentes direcciones.
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Mantaner la posicion adecuada.
						CORRER	desarrollar el gesto adecuado a la hora correr
						SALTAR	Logra saltar en diferentes espacios .
						ATRAPAR	Logra el desarrollo de la reaccion por medio de juegos.
						RODAR	realizar la posiciones adecuada donde puede rodar.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASIC	1	FUERZA	VELOCIDAD	Realiza recorridos en espacios cortos en el menor tiempo posible (velocidad).
						RESISTENCIA	Mantiene de forma activa y prolonga la fatiga.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	desarrollar la resistencia aeoribica
						ANAEROBICA	desarrollar la resistencia anaerobica.

				3	**VELOCIDAD**	REACCION	reaccionar a diferentes estimulos en diferenctes acciones
						DESPLAZAMIENTO	Recorre diferentes espacios en diferentes direcines.
						ACICLICA	Desarrollo velocidad, con movimientos alternos, cambiando de direccion
				4	**FLEXIBILIDAD**	DINAMICA	Mantiene con ejercicios balisticos y en movimientos la capacidad de la flexibilidad.
						ESTATICA	Mantiene la flexibilidad en diferentes momentos de la activacion y de la vuelta a la calma.
		TECNICO	**DESTREZAS**	1	**SISTEMA TACTICO OFENSIVOS**	UBICACION DE ESPACIOS	Ocupa diferentes espacios y sitios del terreno.
						PASES ACERTIVOS	
						JUEGOS DE RESPONSABILIDAD POR POSICION	
				2	**MOVIMIENTO DEFENSIVO**	ROTACIONES Y OCUPACION DE LUGARES DE JUEGO	
						CIERRE DE ESPACIOS	Identifica los espacios a trabajar.
				3	PASE ACOMPAÑADO	PASE EN GRUPO	EJECUTA pases con dominio en grupo.
						PASE EN PAREJAS	Realiza pases en pareja.
						ZIG-ZAG	
						PASE FIJO	se intentara realziar pases fijos a los compañeros.
					MANEJO DE BALON	PIE y BALON	controlar el balon con planta
						CONDUCCION DEL BALON	desarrollar la conducion de balon.
						CAMBIO DE SUPERFICIE DE CONTACTO , CON BAION	Asimilia tecnicas de manejo de balon.
						RECEPCION Y PISO	practicar la recepcion del balon
					MANEJO Y DISPOSICION DEL BALO EN SECUENCIA	DESPLAZAMIENTO Y CONTROL ORIENTADO	Orienta diferntes movimientos con balon
						CONTROL y DESPLZAMIENTO	Dominio sobre el balon en movimiento
						DOMINIO Y ALTERNANCIA.	desarrollar el dominio con ambas piernas.
		TEORICO		1	**HISTORIA DEL DEPORTE**	EXPLICACION HISTORIA	Comprende y asimila la historia del deporte del futsal.
						EXPLICACION REGLAS BASICAS DEL FUTSAL	Fortalece su conocimiento del futsal, por medio de las reglas.

						REGLA Y JUEGO	Juega y comprende el deporte.
						FUTSAL Y JUEGO	Juega y asimila el deporte, con predeportivos.
				2	REGLAMENTACION	EXPLICAR Y PRESENTAR LOS TRABAJOS A REALIZAR DURANTE EL RESPECTIVO PERIODO.	Comprende reglas y situaciones d ejuego.
						REGLAMENTO FUTSAL	Identifica el futsal y sus normas basicas.
						EXPLICACION DE ACCIONES A EJECUTAR EN SESIONES	Asimila las acciones ejecutadas en las sesiones.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	TRABAJO EN SESION	Aporta y fortalece las sesiones de clase.
						COMPRENSION DE LABORES	Atiende ordenes de realizacion de actividades.
						RECOLECCION DE OBJETOS	Ayuda en el mantenimiento y reloceccion de material de trabajo.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	JUSTICIA	Identificar valores y diferentes aspectos d ela justicia.
						HONESTIDAD	Lograr mantner una sana convivencia desde la honestidad
						PARTICIPACION	Ejecutar de forma activa los paortes a cada una de las sesiones
						RESPETO	Propiciar espacios de respeto.
						ASEO CORPORAL	Mantener aspecto fisico adecuado y limpio.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Fijar nutrientes en el cuerpo humano.
						PRESENTACION PERSONAL	Demostrar pulcritud en cualquier lugar.
						DESCANSO	Mejorar la salud física y mental.
						EJERCICIO FISICO	Mantenimiento de las cualidades físicas y de un estado físico óptimo.
						ACTITUD	Demuestra empeño y valor, en las acciones realizadas.
				3	MOTIVACIÓN	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Salir adelante y buscar nuevos y diferentes objetivos a alcanzar.
						DEDICACION	Fortalecer aspectos de la dedicación para ser mejor persona día a día.
						METAS	Tener claro los objetivos en el futsal
						FORTALEZA	Demostrar las cualidades del niño
						ATENCIÓN	Fortalece este aspecto importante.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener la armonía de los integrantes.

						AUTOCONTROL	Domina situaciones de juego.
						JUEGOS DE AUTOESTIMA	Fortalecer el autoestima por medio de juegos.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	UNETE	Mantiene la union de varios participantes, con un solo objetivo.
						cogidas en cadenita	agilidad y tabajo grupal
						GALLINITA	Mejora y reconoce su memoria auditiva.
						TRENSITO	Desarrollo recorridos grupales.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CARRERA EN PAREJAS	Aprende y fortalece por medio de los juegos tradicionales.
						ESCONDIDAS	Desarrolla diferentes elementos de integración.
						PONCHADOS	Fortalece movimientos de reacción.
						JERMYS	Asimila el lanzamiento en diferentes distancias
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MANEJO DE SENSACIONES	Identifica con dibujos sus sensaciones.
						REALIZAR TRABAJOS MANUALES COORDINACIÓN	Practicar diferentes acciones y trabajos manuales fortaleciendo la coordinacion segmentaria.
						CAJA DE EMBOCAR	Potencia los movimientos de coordinación, viso-manual.
						PULSOMETRO	Maneja pulsos con objetos mejorando la coordinación.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	REALIZAR TRABAJOS RECREATIVOS, PARA FORTALECER LA MOTRICIDAD GRUESA	Fortalece los saltos en diferentes circunstancias.
						MOTRICIIDAD GRUESA DONDE SE DESPLZARARN CON OBJETO	Logra desplazarse con dificultad.
						BOMBA	Ejecuta diferntes formas de juego.
						RECONOCE TU CUERPO	Reconoce el cuerpo y objetos.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	RECREACION Y VELOCIDAD	Reconoce capacidades fisicas en la recreacion.
						ACTIVIDADES DE RECREACION	Reconoce juegos y actividades en la recreacion.
						ACTIVIDADES DE RECREACION EN GRUPO	Realizar y participa en actividades ludicas.

FECHA DE ENTREGA	**005/07/2021**

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
MUNICIPIO	**FACATATIVA**



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	**MOTRIZ**	**MOTRICIDAD BASICA**	**1**	**CAPACIDADES COORDINATIVAS**	ACOPLAMIENTO	Desarrollo de los diferetes movimientos y desplazamientos .
						RITMO	desarrollo de la motricidad
						EQUILIBRIO	Desarrollo de la postura
						ORIENTACION	mejora los movimientos
						DIFERENCIACION	ejecutar diferentes movientos en una sola accion
						REACCIÓN	desplazarse en diferentes direcciones.
						ADAPTACIÓN	
				6	**PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO**	CAMINAR	Mantaner la posicion adecuada.
						CORRER	desarrollar el gesto adecuado a la hora correr
						SALTAR	Logra saltar en diferentes espacios .
						ATRAPAR	Logra el desarrollo de la reaccion por medio de juegos.

						RODAR	realizar la posiciones adecuada donde puede rodar.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	VELOCIDAD	Realiza recorridos en espacios cortos en el menor tiempo posible (velocidad).
						RESISTENCIA	Mantiene de forma activa y prolonga la fatiga.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	desarrollar la resistencia aeoribica
						ANAEROBICA	desarrollar la resistencia anaerobica.
				3	VELOCIDAD	REACCION	reaccionar a diferentes estimulos en diferenctes acciones
						DESPLAZAMIENTO	Recorre diferentes espacios en diferentes direcines.
						ACICLICA	Desarrollo velocidad, con movimientos alternos, cambiando de direccion
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Mantiene con ejercicios balisticos y en movimientos la capacidad de la flexibilidad.
						ESTATICA	Mantiene la flexibilidad en diferentes momentos de la activacion y de la vuelta a la calma.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SISTEMA TACTICO OFENSIVOS	UBICACION DE ESPACIOS	Ocupa diferentes espacios y sitios del terreno.
						PASES ACERTIVOS	
						JUEGOS DE RESPONSABILIDAD POR POSICION	
				2	MOVIMIENTO DEFENSIVO	ROTACIONES Y OCUPACION DE LUGARES DE JUEGO	
						CIERRE DE ESPACIOS	Identifica los espacios a trabajar.
				3	PASE ACOMPAÑADO	PASE EN GRUPO	EJECUTA pases con dominio en grupo.
						PASE EN PAREJAS	Realiza pases en pareja.
						ZIG-ZAG	
						PASE FIJO	se intentara realziar pases fijos a los compañeros.
					MANEJO DE BALON	PIE y BALON	controlar el balon con planta
						CONDUCCION DEL BALON	desarrollar la conducion de balon.
						CAMBIO DE SUPERFICIE DE CONTACTO , CON BAlON	Asimilia tecnicas de manejo de balon.
						RECEPCION Y PISO	practicar la recepcion del balon
					MANEJO Y DISPOSICION DEL BALO EN SECUENCIA	DESPLAZAMIENTO Y CONTROL ORIENTADO	Orienta diferntes movimientos con balon

						CONTROL y DESPLZAMIENTO	Dominio sobre el balon en movimiento
						DOMINIO Y ALTERNANCIA.	desarrollar el dominio con ambas piernas.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	EXPLICACION HISTORIA	Comprende y asimila la historia del deporte del futsal.
						EXPLICACION REGLAS BASICAS DEL FUTSAL	Fortalece su conocimiento del futsal, por medio de las reglas.
						REGLA Y JUEGO	Juega y comprende el deporte.
						FUTSAL Y JUEGO	Juega y asimila el deporte, con predeportivos.
				2	REGLAMENTACION	EXPLICAR Y PRESENTAR LOS TRABAJOS A REALIZAR DURANTE EL RESPECTIVO PERIODO.	Comprende reglas y situaciones de juego.
						REGLAMENTO FUTSAL	Identifica el futsal y sus normas basicas.
						EXPLICACION DE ACCIONES A EJECUTAR EN SESIONES	Asimila las acciones ejecutadas en las sesiones.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	TRABAJO EN SESION	Aporta y fortalece las sesiones de clase.
						COMPRENSION DE LABORES	Atiende ordenes de realizacion de actividades.
						RECOLECCION DE OBJETOS	Ayuda en el mantenimiento y relocecion de material de trabajo.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	JUSTICIA	Identificar valores y diferentes aspectos d ela justicia.
						HONESTIDAD	Lograr mantner una sana convivencia desde la honestidad
						PARTICIPACION	Ejecutar de forma activa los paortes a cada una de las sesiones
						RESPETO	Propiciar espacios de respeto.
						ASEO CORPORAL	Mantener aspecto fisico adecuado y limpio.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Fijar nutrientes en el cuerpo humano.
						PRESENTACION PERSONAL	Demostrar pulcritud en cualquier lugar.
						DESCANSO	Mejorar la salud física y mental.
						EJERCICIO FISICO	Mantenimiento de las cualidades físicas y de un estado físico óptimo.
						ACTITUD	Demuestra empeño y valor, en las acciones realizadas.

				3	MOTIVACIÓN	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Salir adelante y buscar nuevos y diferentes objetivos a alcanzar.
						DEDICACION	Fortalecer aspectos de la dedicación para ser mejor persona día a día.
						METAS	Tener claro los objetivos en el futsal
						FORTALEZA	Demostrar las cualidades del niño
						ATENCIÓN	Fortalece este aspecto importante.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener la armonía de los integrantes.
						AUTOCONTROL	Domina situaciones de juego.
						JUEGOS DE AUTOESTIMA	Fortalecer el autoestima por medio de juegos.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	UNETE	Mantiene la union de varios participantes, con un solo objetivo.
						cogidas en cadenita	agilidad y tabajo grupal
						GALLINITA	Mejora y reconoce su memoria auditiva.
						TRENSITO	Desarrollo recorridos grupales.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CARRERA EN PAREJAS	Aprende y fortalece por medio de los juegos tradicionales.
						ESCONDIDAS	Desarrolla diferentes elementos de integración.
						PONCHADOS	Fortalece movimientos de reacción.
						JERMYS	Asimila el lanzamiento en diferentes distancias
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MANEJO DE SENSACIONES	Identifica con dibujos sus sensaciones.
						REALIZAR TRABAJOS MANUALES COORDINACIÓN	Practicar diferentes acciones y trabajos manuales fortaleciendo la coordinacion segmentaria.
						CAJA DE EMBOCAR	Potencia los movimientos de coordinación, viso-manual.
						PULSOMETRO	Maneja pulsos con objetos mejorando la coordinación.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	REALIZAR TRABAJOS RECREATIVOS, PARA FORTALECER LA MOTRICIDAD GRUESA	Fortalece los saltos en diferentes circunstancias.
						MOTRICIIDAD GRUESA DONDE SE DESPLZARARN CON OBJETO	Logra desplazarse con dificultad.
						BOMBA	Ejecuta diferntes formas de juego.
						RECONOCE TU CUERPO	Reconoce el cuerpo y objetos.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	RECREACION Y VELOCIDAD	Reconoce capacidades fisicas en la recreacion.
						ACTIVIDADES DE RECREACION	Reconoce juegos y actividades en la recreacion.

						ACTIVIDADES DE RECREACION EN GRUPO	Realizar y participa en actividades ludicas.

FECHA DE ENTREGA	**005/07/2021**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
MUNICIPIO	**FACATATIVA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	**MOTRIZ**	**MOTRICIDAD BASICA**	**1**	**CAPACIDADES COORDINATIVAS**	ACOPLAMIENTO	Mantiene diferentes ejercisio a la vez que se desplaza.
						RITMO	Mejorar los aspectos motrices
						EQUILIBRIO	Ejecutar y mantener posturas.
						ORIENTACION	Maneja y conduce de forma organizada sus movimeintos
						DIFERENCIACION	Mantiene diferenstes movimientos en un solo desplazamiento.

							REACCIÓN	Logra desplazarse en diferentes direcciones.
							ADAPTACIÓN	Realiza movimientos con elementos en diferntes circusntacnias.
					6	**PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO**	CAMINAR	Mantaner la posicion adecuada al momento de desplazarce.
							CORRER	Recorre con amplitud difresntes espacios delimitados
							SALTAR	Logra saltar en diferentes espacios , mejorando este aspecto.
							ATRAPAR	Logra recepcionar por medio de juegos y actividades el esferico.
							RODAR	Mantiene y realiza posiciones donde puede rodar.
			FISICO	**CAPACIDADES FISICAS BASICAS**	**1**	**FUERZA**	VELOCIDAD	Realiza recorridos en aumento de su desplzamiento(velocidad).
							RESISTENCIA	Mantiene de forma activa y prolonga la fatiga.
					2	**RESISTENCIA**	AEROBICA	Realizar ejercicios, para prolongar la fatiga
							ANAEROBICA	Realiza ejercicios propuestos de corta duracion.
					3	**VELOCIDAD**	REACCION	Reacciona en diferentes momentos ante estimulos, por el instructor.
							DESPLAZAMIENTO	Recorre diferentes espacios en corto tiempo.
							ACICLICA	Desarrollo velocidad, con movimientos alternos, cambiando de direccion.
					4	**FLEXIBILIDAD**	DINAMICA	Mantiene con ejercicios balisticos y en movimientos la capacidad de la flexibilidad.
							ESTATICA	Mantiene la flexibilidad en diferentes momentos de la activacion y de la vuelta a la calma.
			TECNICO	**DESTREZAS**	**1**	**SISTEMA TACTICO OFENSIVOS**	UBICACION DE ESPACIOS	Ocupa diferentes espacios y sitios del terreno.
							PASES ACERTIVOS	Realiza asistencias con claridad.
							JUEGOS DE RESPONSABILIDAD POR POSICION	Identifica Posiciones, y cambia su rol.
					2	**MOVIMIENTO DEFENSIVO**	ROTACIONES Y OCUPACION DE LUGARES DE JUEGO	Asimila las nociones del rol del jugador.

							CIERRE DE ESPACIOS	Identifica los espacios a trabajar.
					3	PASE ACOMPAÑADO	PASE EN GRUPO	EJECUTA pases con dominio en grupo.
							PASE EN PAREJAS	Realiza pases en pareja.
							ZIG-ZAG	Ejecuta circuito con presicion
							PASE FIJO	Ejecuta con presicion pases fijos a compañeros.
						MANEJO DE BALON	PIE y BALON	Domion y velocidad en su conduccion.
							CONDUCCION DEL BALON	Conducir apropiadamente el balon, con los obstaculos.
							CAMBIO DE SUPERFICIE DE CONTACTO , CON BAlON	Asimilia tecnicas de manejo de balon.
							RECEPCION Y PISO	Controla el balon de forma inmediata.
						MANEJO Y DISPOSICION DEL BALO EN SECUENCIA	DESPLAZAMIENTO Y CONTROL ORIENTADO	Orienta diferntes movimientos con balon
							CONTROL y DESPLZAMIENTO	Dominio sobre el balon en movimiento.
							DOMINIO Y ALTERNANCIA.	Logra manejar ambas piernas en el control y dominio del balon.
			TEORICO		**1**	**HISTORIA DEL DEPORTE**	EXPLICACION HISTORIA	Comprende y asimila la historia del deporte del futsal.
							EXPLICACION REGLAS BASICAS DEL FUTSAL	Fortalece su conocimiento del futsal, por medio de las reglas.
							REGLA Y JUEGO	Juega y comprende el deporte.
							FUTSAL Y JUEGO	Juega y asimila el deporte, con predeportivos.
					2	**REGLAMENTACION**	EXPLICAR Y PRESENTAR LOS TRABAJOS A REALIZAR DURANTE EL RESPECTIVO PERIODO.	Comprende reglas y situaciones d ejuego.
							REGLAMENTO FUTSAL	Identifica el futsal y sus normas basicas.
							EXPLICACION DE ACCIONES A EJECUTAR EN SESIONES	Asimila las acciones ejecutadas en las sesiones.
					3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	TRABAJO EN SESION	Aporta y fortalece las sesiones de clase.
							COMPRENSION DE LABORES	Atiende ordenes de realizacion de actividades.
							RECOLECCION DE OBJETOS	Ayuda en el mantenimiento y relocecion de material de trabajo.
			PSICO SOCIAL VOLUTIVO	**DESARROLLO COGNITIVO**	**1**	**VALORES**	JUSTICIA	Identificar valores y diferentes aspectos d ela justicia.

							HONESTIDAD	Lograr mantner una sana convivencia desde la honestidad
							PARTICIPACION	Ejecutar de forma activa los paortes a cada una de las sesiones
							RESPETO	Propiciar espacios de respeto.
							ASEO CORPORAL	Mantener aspecto fisico adecuado y limpio.
					2	**HABITOS DE VIDA SALUDABLE**	ALIMENTACIÓN	Fijar nutrientes en el cuerpo humano.
							PRESENTACION PERSONAL	Demostrar pulcritud en cualquier lugar.
							DESCANSO	Mejorar la salud fisica y mental.
							EJERCICIO FISICO	Mantenimiento de las cualidades fisicas y de un estado fisico optimo.
							ACTITUD	Demuestra empeño y valor, en las acciones realizadas.
					3	**MOTIVACIÓN**	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Salir adelante y buscar nuevos y diferentes objetivos a alcanzar.
							DEDICACION	Fortalecer aspectos de la dedicacion para ser mejor persona dia a dia.
							METAS	Tnere claro los objetivos en ell futsal
							FORTALEZA	Demostrar laas cualidades del niño
							ATENCIÓN	Fortalece este aspecto importante.
					4	**INTELIGENCIA EMOCIONAL**	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener la armonia de los integrantes.
							AUTOCONTROL	Domina situaciones de juego.
							JUEGOS DE AUTOESTIMA	Fortalecer el autoestima por medio de juegos.
			RECREACION	**ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS**	1	**JUEGOS DE INTEGRACION**	UNETE	Mantiene la union de varios participantes, con un solo objetivo.
							TORTUGAS Y LIEBRES	Distingue sonidos, para su reaccion.
							GALLINITA	Mejora y reconoce su memoria auditiva.
							TRENSITO	Desarrollo recorridos grupales.
					2	**JUEGOS TRADICIONALES**	CARRERA COSTALES MODIFICADO	Aprende y fortalece por medio d elos juegos tradicionales.
							ESCONDIDAS	Desarrolla diferentes elementos de integracion.
							PONCHADOS	Fortalece movimientos de reaccion.
							GOLOZA	Asimila saltos en diferntes distancia.
					3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	MANEJO DE SENSACIONES	Identifica con dibujos sus sensaciones.
							REALIZAR TRABAJOS MANUALES COORDINACIÓN	Practicar diferentes acciones y trabajos manuales fortaleciendo

							la coordinacion segmentaria.
						CAJA DE EMBOCAR	Potencia los movimientos de coordiancion , viso-manual.
						PULSOMETRO	Maneja pulsos con objetos mejorando la coordinacion.
				4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	REALIZAR TRABAJOS RECREATIVOS, PARA FORTALECER LA MOTRICIDAD GRUESA	Fortalece los saltos en diferentes circuntancias.
						MOTRICIIDAD GRUESA DONDE SE DESPLZARARN CON OBJETO	Logra desplazarse con dificultad.
						BOMBA	Ejecuta diferntes formas de juego.
						RECONOCE TU CUERPO	Reconoce el cuerpo y objetos.
				5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	RECREACION Y VELOCIDAD	Reconoce capacidades fisicas en la recreacion.
						ACTIVIDADES DE RECREACION	Reconoce juegos y actividades en la recreacion.
						ACTIVIDADES DE RECREACION EN GRUPO	Realizar y participa en actividades ludicas.

FECHA DE ENTREGA	**005/07/2021**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**
MUNICIPIO	**FACATATIVA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL DE SALON	**PERFECIONAMIENTO**	**MOTRIZ**	**MOTRICIDAD BASICA**	**1**	**CAPACIDADES COORDINATIVAS**	ACOPLAMIENTO	Mantiene diferentes ejercisio a la vez que se desplaza.
						RITMO	Logra desplazarse sin ninguna complicacion, y asi mismo lo realiza con velocidad.-Desarrolla Desaplazamientos y bases de reaccion con intervlos.
						EQUILIBRIO	Mantiene el equilibrio al momento de cabecear el balon.-Mantiene el equilibrio con una pierna, mientras cabecea el balon.-Mantiene la postura mientras pasa el balon con la superficie de contacto del empeine.-Mantiene la postura mientras pasa el balon con el borde interno.
						ORIENTACION	Logra desplazarse al sonar el silbato en diferentes direcciones.-Controla de manera orientada el balon.-Controla de manera orientada el balon y mejora este aspecto tecnico.-Demuestra concentracion de manera precisa para que e baon no caiga en ningun momento en la actividad.-Domina el balon en muchas oportunidades, observando la orientacion del mismo.
						DIFERENCIACION	Transporta el esferico de un lado a otro coordinando movimeitos lanzando el balon al empeine y a su vez rebotando el balon.-Logra lanzar y recpecionar el balon con el muslo y a su vez desplazandose.
						REACCIÓN	Desarrolla la reaccion, al sonar el silbato..Logra desplazarse a la señal del silbato, por el espacio delimitado.-Logra desplazarse sobre el terreno delimitado cambiando la velocidad según la señal.-Cambia de direccion y desarrollar mas velocidad en la ultima parte del circuito.-Logra con facilidad realizar el skiping, y a su vez realiza el recorrido en velocidad a la señal.
						ADAPTACIÓN	Lanzamiento del balon hacia arriba tratando de agarar el mismo cuando cae.-Atrapa el balon con una mano antes de que caiga en el piso.-
				6	**PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO**	CAMINAR	Camina en diferentes direcciones bajando la velocidad.-Logra caminar en punta de pies sobre la linea demarcada para mantener el equillibrio.-Camina sin perder de vista el balon.

						CORRER	Se desplaza por el terreno delimitado corriendo.-Logra correr con balon y sin balon cambiando de direccion.-Aplicala tecnica de carrera para desplzarse y patear a puerta.Diferencia la carrera de la velocidad con gran conocimiento.
						SALTAR	Realiza saltos a un pie, pasando el liston del cono.-Aplica saltos a pie junto , por encima del cono.Ejecuta los saltos al momento de cabecear el balon con efectividad.-Salta y realiza zancadas con amplitud.
						ATRAPAR	Realiza saltos a un pie, pasando el liston del cono.-Aplica saltos a pie junto , por encima del cono.Ejecuta los saltos al momento de cabecear el balon con efectividad.-Salta y realiza zancadas con amplitud.
						RODAR	Domina el balonen picada.-Amortigua en sus brazos la caida del balon.-Aplica tecnica de agarre.-Sujeta el balon en pipcada, o balon aereo.-Atrapa el balon con una mano.-
		FISICO	**CAPACIDADES FISICAS BASICAS**	**1**	**FUERZA**	RESISTENCIA	Ejecuta la actividad con gran velocidad y trabajo grupal.-Demuestra atencion a la señal, y su participacion acertada.-Maneja y aplica la capacidad de rendimiento a su mayor velocidad.-Desplazamientos en corta duracion y mejoramiento d ela velocidad, en diferentes trayectos.
						EXPLOSIVA	Domina la tecnica con el balon realizando el circuito en el menor tiempo y con una gran velocidad.-Demuestra,habilidad,resistencia,y velocidad para realizar la ejecucion en el circuito.-Controla cada uno de sus movimientos coordinados y al realizar el skipin, lo realiza con velocidad.-Ejecuta la velocidad de gran manera junto con el remate.-Aprende jugando con medios basicos de fuerza.
							Logra mantenerel ritmo en la fase inicial de la carrera.-Desarrolla la potencia en los saltos ,y en el desplazamiento continuo.-Ejecuta skiping con gran velocidad en su lugar de trabajo.
				2	**RESISTENCIA**	AEROBICA	Mantiene una resitencia optima en diferentes ejercicios de duracion y continuos.-Prolonga de forma adecuada la llegada d ela fatigaen fiferentes momentos del entrenamiento.-Realiza movimientos con velocidad manteniendo su recorrido.
						ANAEROBICA	Aplicay desarrolla movimientos de velocidad en corta distancia.-Aplica movimientos complejos en saltos.Fortalece la

							resitencia en carreras cortas.-Realiza desplazmaintos en espacios reducidos, con gran velocidad.-
				3	**VELOCIDAD**	REACCION	Reconoce y diferencia el espacio determinado para desarrollar la actividade de velocidad de reccion.-Cambia constantemente de direccion a la señal cuando transporta el balon..Referencia y reaccion ante su oponente en diferentes momentos del juego.
						DESPLAZAMIENTO	Desarrolla diferentes desplazamientos por delante y por detrás lde la señalizacion.-Realiza skiping y desplazmiento en espacios reducidos.-Se desplaza con gran velocidad en la señalizacion , mejorando este mismo aspecto en diferentes circusntancias.
						ACICLICA	Pasa el balon , con determinacion al compañero.-Realiza movimientos de velocidad parab encontrar el pase del compañero.-Logra alcanzar el balon , con gran desplzamiento pasando por la pista.
				4	**FLEXIBILIDAD**	DINAMICA	Mantiene la posiscion con diferntes estiramientos en el tren superior e inferior.-Logra realizar los estiramientos con gran amplitud en su base de sustentacion de forma balistica .
						ESTATICA	Realiza estiramientos con gran amplitud.-Mantinien la base de sustentacion con gran amplitud.-Realiza estiramientos en los segmentos corporales superiores, de la mejor manera.
		TECNICO	**DESTREZAS**	**1**		UBICACION DE ESPACIOS	Se posisciona en transiciones de ataque, oportunamente.-Se posiciona en transicion de defensa oportunamente.
						PASES ACERTIVOS	Logra en determinados tiempos, realizar un numero mayor de pases acertados.-Realiza pases constantes sin dejar alguno a su rival.
						JUEGOS DE RESPONSABILIDAD POR POSICION	Mantienen su posicion al momento de esquivar los adversarios.-Defiende su territorio y ataca con variantes.
						VASCULACIONES	Mantenimiento de lineas ante el ataque.
						ACOMPAÑAMIENTO	Logra acompañar en ataque.-Realiza acompañamiento para llegar al arco.
				2	**MOVIMIENTOS DEFENSIVOS**	ROTACIONES Y OCUPACION DE LUGARES DE JUEGO	Logra recuperar el espacio dejado por su compañero.-Remplaza la posicion en la fase defensiva
						ROTACION ATAQUE A DEFENSA	Cambia la posicion para defender.-Mantiene su rol de delantero , pero viene y pasa a defender.

						CIERRE DE ESPACIOS	Cubre los espacios dejados por los compañeros, a lo ancho de la cancha.
				3	**PASE SIN OBSERVAR**	OBSERVO Y PATEO	Patea mirando el esferico y sin referencia.
						PATEO CON ELEMENTO	Patea y realiza pases, sin observar constantemente el esferico.
						PASE A PUNTO FIJO	Logra realizar H40el pase al objetivo determinado.G40Pases
						PASE A SEÑALIZACIÓN	Pase el esferico a la señalizacion demarcada, con gran habilidad y recepcion.
				4	**MANEJO DE BALON**	PIE JUNTO A BALON	PASA CONSTANTEMENTE EL BALON DE UN PIE A OTRO.-MANEJA AMBOS PIES CON GRAN DOMINIO.
						PISA EL BALON	PISA el BALON CONSTANTEMENTE.-Aleterna ambos pies, con gran velocidad.
						CAMBIO DE SUPERFICIE DE CONTACTO , CON BAlON	Mantiene el balon en la mitad de sus piernas sin perder el control.
						BALON RECEPCION Y PISO	Recibe el balon sin perder de control de una forma adecuada.
				5	**MANEJO Y DISPOSICION DEL BALONEN SECUENCIA**	PICA Y CORRE	PICA EL BALON CON GRAN DESTREZA.
						DOMINIO Y CONTROL	Domina con gran tecnica el balon.
						DOMINIO Y JUGADA	Mantiene el balon entre sus piernas, y pasa a su contrario.
		TACTICO		1	**SISTEMA TACTICO OFENSIVOS**	UBICACION DE ESPACIOS	Se posisciona en transiciones de ataque, oportunamente.-Se posiciona en transicion de defensa oportunamente.
						PASES ACERTIVOS	Logra en determinados tiempos, realizar un numero mayor de pases acertados.-Realiza pases constantes sin dejar alguno a su rival.
						JUEGOS DE RESPONSABILIDAD POR POSICION	Mantienen su posicion al momento de esquivar los adversarios.-Defiende su territorio y ataca con variantes.
						VASCULACIONES	Mantenimiento de lineas ante el ataque.
						ACOMPAÑAMIENTO	Logra acompañar en ataque.-Realiza acompañamiento para llegar al arco.
				2	**MOVIMIENTOS DEFENSIVOS**	ROTACIONES Y OCUPACION DE LUGARES DE JUEGO	Logra recuperar el espacio dejado por su compañero.-Remplaza la posicion en la fase defensiva
						ROTACION ATAQUE A DEFENSA	Cambia la posicion para defender.-Mantiene su rol de delantero , pero viene y pasa a defender.

						CIERRE DE ESPACIOS	Cubre los espacios dejados por los compañeros, a lo ancho de la cancha.
				3	VASCULACIONES	MOVIMIENTOS LATERALES Y ALTERNOS	Mejoran el posicinamiento en el terreno de juego, donde se encuentre el balon.
						BALON EN LATERALES	Adaptar movimientos para asimilaar jugadas.
						MOVIMIENTOS CON Y SIN BALON.	Adapatar mas movimientos en jugadas , simuladas.
						MOVIMIENTOS EN TRANSICIONES	Fortalecer el ataque en diferentes momentos.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	EXPLICACION HISTORIA	Comprende la historia del futsal.
						EXPLICACION CHARLA ACTIVIDADES	Comprende y participa en actividades de charla y futsal.
						CHARLA DINAMICA	Realiza y ejecuta actividades dinamicas propuestas.
						FUTSAL Y SU EVOLUCION	Comprende cambios y diferentes regalas en la evolucion del futsal.
				2	REGLAMENTACION	EXPLICAR Y PRESENTAR LOS TRABAJOS A REALIZAR DURANTE EL RESPECTIVO PERIODO.	COMPRENDE LOS TEMAS Y CONCEPTOS BASICOS PARA TRABAJAR DURANTE EL PERIODO RESPECTIVO.
						REGLAMENTO FUTSAL	IDENTIFICA CON PROPIEDAD EL REGLAMENTO DEL FUTSAL.
						REGLAMENTOY MOVILIDAD POSICIÓN	DESPLAZAMIENTOS Y MOVILIDAD DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO.
						EXPLICACION DE ACCIONES A EJECUTAR EN SESIONES	ATENCION Y EXPLICACION DE ACTIVIDADES FORMATIVAS, FUTURAS.
						TRABAJOS BASICOS CON REGLAS Y SITUACIONES.	COMPRENSION DE TRABAJOS BASICOS EN DIFERNTES TEMAS.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	TRABAJO EN SESION	Respeta y cumple con los trabajos especificos de la clase.
						COMPRENSION DE LABORES	Mantiene limpio el terreno de entrenamiento
						RECOLECCION DE OBJETOS	Ayuda y cuida objetos de la escuela.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPONSABILIDAD	Asiste y termina la sesion a la hora acordada
						HONESTIDAD	Demuestra este valor en cualquier sitio de entrenamiento.
						AUTODISCIPLINA	Realiza actividades propuestas con gran disciplina.
						RESPETO	Demuestra respeto en las diferentes sesiones y

							entrenamientos propuestos, con los compañeros.
							Demuestra pulcritud en su presentacion personal.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Demuestra pulcritud en su presentacion personal.
						ALIMENTACIÓN	Realiza actividades propuestas con gran disciplina.
						PRESENTACION PERSONAL	Lleva a todos lados el uniforme limpio y en orden.
						DESCANSO Y SUEÑO	Descansa y se prepara de la mejor manera para cada actividad propuesta.
						EJERCICIO FISICO	Realiza actividad fisica para mantener un estado fisico activo, e ideal.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Demuestra a partir de las sesiones de clase, actitu positiva.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Se esguera y demuestra superacion en cada actividad realizada , en el entrenamiento.
						DEDICACION	Trata de repetir y realizar muchas mas veces las actividades propuestas.
						METAS	Trabaja de la mejor manera buscando siempre ser el mejor.
						FORTALEZA	Demuestra fortaleza en diferentes actividades propuestas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Realiza actividades y juegos con gran concentracion.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantiene un adecuado liderazgo.
						AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL	Logra reconocer sus emociones en diferentes momentos del juego.
						AUTOCONTROL	Conoce aptitudes y actitudes para favoreecer al equipo.
						RECONOCIMIENTO	Logra reconocer sus aportes y los benfeicios a las sesiones.o al equipo.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CADENA	Permite relacionar e integrar con los demas compañeros.
						Perros y Gatos	Integra a los niños de forma ludica, y dinamica.
						LLEVA Y TRAE	Aporta en la integracion como en el desaplzamiento.
						GUSANITO	Desaplazamiento y trabajo en equipo.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CARRERA COSTALES MODIFICA	Participar y recordar actividades de juegos tradicionales.
						ESCONDIDAS	Proporciona diversion y participacion en actividades diferentes.

						PONCHADOS	Reconocer juegos y participar de forma activa.
						GOLOZA	Mejora aspectos en el equilibrio y fortalece la coordinacion.
				3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	ELABORACION MOVIL	Mejora la creatividad y crea una actividad diferente.
						REALIZAR TRABAJOS MANUALES FORTALECIENDO EL INGENIO Y LA CREATIVIDAD.Y LA COORDINACIÓN	Realiza manualidades con Imaginacion y creatividad
						CAJA DE CANICA	Potencia la coordinacion oculo manual en los niños con movimeintos diferentes.
						PULSOMETRO	Afianza la coordinacion y concentracion del niño.
				4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	REALIZAR TRABAJOS RECREATIVOS, PARA FORTALECER LA MOTRICIDAD FINA Y GRUESA	TRANSPORTA FACILMENTE EL MEDIO A LEVAR CON EL OBJETO, EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						MOTRICIIDAD GRUESA DONDE SE DESPLZARARN EN UNA PIERNA	MANTIENE EL EQUILIBRIO EN EL DESPLAZAMIENTO FORTALECIIENDO TAMBIEN LA MOTRICIDAD gruesa.
						BOMBA	EQUILIBRIO Y FORTALECIMIENTO MOTRIZ EJECUTANDO CON ESTE GESTO MOTRIZ.
						CUATRO APOYOS	FORTALECIMIENTO MOTRIZ CON DESPLZAMIENTO .
				5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	JUEGOS BASICOS INDIVIDUAL Y EN EQUIPOS	Participa de forma individual y en equipo.
						ACTIVIDADES DE RECREACION INDIVISUAL	Participa de forma activa en la recreacion individual, mostrando diferentes valores.
						ACTIVIDADES DE RECREACION EN GRUPO	Logra desenvolverse con los demas compañeros en grupo, y su participacion es activa.
						CAMINATAS CULTURALES	Reconocimiento de espacios y sitios del municipio.

FECHA DE ENTREGA	**05/07/2021**

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN**

MUNICIPIO	**FACATATIVA**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE – INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO

BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN

FORMADOR DEPORTIVO

FACATATIVA, CUNDINAMARCA 2021

EL FUTBOL DE SALON PARA TODOS EN FORMACION, INTERACCION Y APRENDIZAJE PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DEL MUNICIPIO DE FACATATIVA 2021

INTRODUCCION

Dentro la gestión de la planificación de una escuela de formación deportiva, es prescindible que una escuela tenga una hoja de ruta planeada para la proyección que se posee dentro de un periodo determinado, en la cual, se tenga descrita de manera clara y concisa todos los procesos que se van a realizar para de tal manera lograr el cumplimiento de los objetivos, dichos objetivos deben venir acompañados de los diferentes procesos tanto de acción como de verificación con el propósito de evaluar el cumplimiento de los mismos.

Escuelas de Formación Deportivas para nuestros niños, niñas y jóvenes del municipio de Facatativá debe tener en cuenta una teoría pedagógica bien estructurada que respalde su quehacer de todos los jóvenes que la ponen en práctica

.

JUSTIFICACION

Construir desde un proceso deportivo, una adecuada formación física y social de la comunidad del Municipio de Madrid, esto nos lleva a formar planes y programas sistemáticos que permitan adquirir una disciplina deportiva formativa de interacción social y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses, en donde el deporte será el instrumento fundamental, teniendo como prioridad el desarrollo integral, social. Fortaleciendo la salud, la recreación y la educación en el deportista.

Por esta razón es de gran interés estructurar un programa que tenga continuidad en su planeación e implementación adaptando un procedimiento de trabajo que cubra las necesidades y expectativas de la comunidad afectada, generando un espacio propio en función de la práctica del deporte en cada uno de los deportistas, al igual que ofrezca un gran servicio a la comunidad, desde la nueva misión de formación y de su entorno, encaminada por una formadora totalmente capacitada la cual llevara a la perfección el tema o sistema de

trabajo con las diversas edades de los deportistas, con la finalidad de explotar al máximo las capacidades básicas de los niños, niñas y jóvenes del municipio por medio de diversas actividades adaptadas a las condiciones de las diferentes poblaciones

MARCO LEGAL

Ley 181 de 1995 Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Constitución política de Colombia referente a la recreación y al deporte

ARTICULO 44:

Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos.

Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia.

La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores.
Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás.

ARTICULO 52:

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

ARTICULO 64:

Es deber del Estado promover el acceso progresivo a la propiedad de la tierra de los trabajadores agrarios, en forma individual o asociativa, y a los servicios de educación, salud, vivienda, seguridad social, recreación, crédito, comunicaciones, comercialización de los productos, asistencia técnica y empresarial, con el fin de mejorar el ingreso y calidad de vida de los campesinos.

OBJETIVO GENERAL

Construir desde un proceso deportivo, una adecuada formación física y social de los niños y jóvenes del Municipio de Facatativá, esto nos lleva a formar planes y programas sistemáticos que permitan adquirir una disciplina deportiva, formativa de interacción social y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses, en donde el deporte será el instrumento fundamental.

Preparar física y técnica-tácticamente a los deportistas que harán pare de la escuela de formación de futbol de salón.

Análisis técnico y táctico de todos los gestos y posiciones fundamentales del jugador dentro del terreno de juego.

Conocimiento y aplicación de la táctica utilizada dentro del terreno de juego.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Cooperación en equipo para cumplir objetivos grupales.
- Trabajar los valores en los deportistas.
- Masificación en la escuela formación.
- Desarrollar y mejorar las cualidades motrices, que entran en relación directa con el futbol de salón: Resistencia aeróbica, anaeróbica, coordinación, velocidad, fuerza y flexibilidad.
- Que los deportistas respondan eficientemente dentro del terreno de juego, las exigencias del deporte.
- Evitar las lesiones musculares y óseas que plantea con un respectivo trabajo físico motriz.

- Que el alumno maneje los gestos técnicos del futbol de salón como lo son, conducción, pateo, control, cabeceo, pase y saque.
- Que durante el transcurso de los entrenamientos el alumno demuestre técnicamente que está óptimamente preparado para realizar todos los movimientos técnicos que se utilizan.
- Que los deportistas ejecuten dentro del campo de juego lo trabajado en la parte técnico táctica del futbol de salón.
- Que los alumnos conozcan e interpreten las reglas de juego para lograr así mejores resultados en lo deportivo, en el juego respetando al adversario, a sus compañeros, a los jueces y al público en general

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

La población objeto son niños, niñas y adolescentes que se encuentren en la edad de 6 a 17 años para las categorías de iniciación, formación y perfeccionamiento.

La cobertura requerida por el instituto departamental de la recreación y el deporte Indeportes Cundinamarca son 60 deportistas en total, teniendo 20 como mínimo en cada una de las categorías.

- INICIACION DEPORTIVA: 20 niños o niñas entre los 6 y 8 años.
- FORMACION DEPORTIVA: 20 niños o niñas entre los 9 y 12 años.
- PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO: 20 niños y niñas entre los 13 y 17 años.

TIEMPO DE DURACION

CATEGORIA	TIEMPO DE DURACION
Infantil	Dos tiempos de 15 minutos con medio tiempo de 5 minutos de descanso para las categorías infantil y escolar un total de 30
Escolar	Dos tiempos de 15 minutos con medio tiempo de 5 minutos de descanso para las categorías infantil y escolar un total de 30
Juvenil	Dos Tiempos de 20 Minutos, con descanso entre tiempo de 5minutos. Un Total de 40 Minutos El Juego
Única	Dos Tiempos de 20 Minutos, con descanso entre tiempo de 5minutos. Un Total de 40 Minutos El Juego

CARACTERIZACION BIOMECANICA

El futbol de salón está clasificado dentro de los deportes a cíclicos: para lo cual hemos tomado como base de análisis la estructura básica de movimientos a cíclicos con funciones de las fases concretas (según Meinel-Schnabel)

- Pase

	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias
MOVIMIENTO ACICLICO	* **Fase preparatoria** Impulso	Creación de condiciones óptimas para la realización de la fase principal Posicionar el cuerpo para realizar el pase.	- Trayectos de aceleración adecuados. - Ángulos articulares adecuados Rotación externa de la cadera, abducción y extensión del musculo y rotación externa de la rodilla. Abducción del tronco, flexión de los isquitibiales, y extensión de los músculos del cuádriceps Fase de arranque: Abducción del tronco, persiste la flexión de los isquiotibiales y extensión de los músculos de los cuádriceps. - Situación adecuada del centro de gravedad.
	* **Fase principal**	Solución de la problemática del movimiento Golpear el balón de forma adecuada	- Alcanzar la dirección de la meta. Balón llegue a pie domínate del compañero, parte de interna del pie

			Rotación interna de la cadera de la pierna que golpea el balón, leve rotación externa de la rodilla y el tobillo, brazo contrario se adelante mientras el oro se retrasa. Inclinación del tronco y flexión de la pierna de apoyo. Pierna de apoyo igual. Flexo abducción de abductores, Flexión de isquiotibiales, flexión del tibial anterior y extensión del gemelo interno y externo, la flexión del tronco persiste. - Alcanzar el óptimo de la fuerza.
	*** Fase final**	Establecimiento de un estado dinámico pasajero	Situación estable del centro de gravedad adecuada para la fase principal posterior - Tensión previa adecuada de la musculatura de trabajo

(Gutiérrez, 2014)

- **Saque de banda**

	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias
MOVIMIENTO ACICLICO	*** Fase preparatoria** Impulso	Creación de condiciones óptimas para la realización de la fase principal Posicionar el cuerpo de tal manera que al realizar el saque se garantice que la posesión del balón quede en poder del equipo que realiza el saque. .	- Trayectos de aceleración adecuados. - Ángulos articulares adecuados Angulo Antebrazo en relación con el eje horizontal, Angulo en la extensión de la cadera, músculos implicados bíceps y tríceps. - Situación adecuada del centro de gravedad.

	*** Fase principal**	Solución de la problemática del movimiento Ejecutar de manera correcta el saque.	- Alcanzar la dirección de la meta. Hacer llegar el balón al compañero, buscando que siempre quede en la mejor posición para iniciar la próxima acción de juego. - Alcanzar el óptimo de la fuerza. Fuerza reactiva
	*** Fase final**	Establecimiento de un estado dinámico pasajero Se busca recuperar la posición anatómica luego de haber ejecutado el gesto de impulsión	Situación estable del centro de gravedad adecuada para la fase principal posterior - Tensión previa adecuada de la musculatura de trabajo

(Lavin, 2014)

- **Remate**

	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias
MOVIMIENTO ACICLICO	*** Fase preparatoria** Impulso La pierna no dominante se mantiene en estado de apoyo mientras que la otra la mantendrá retrasada con respecto al tronco, de esta manera consigue mucho más impulso y fuerza y la pierna con la cual se realizará el golpeo del balón, estará en extensión y mucho más retrasada que el tronco, para	Creación de condiciones óptimas para la realización de la fase principal Posicionar el cuerpo para realizar el remate.	- Trayectos de aceleración adecuados. Velocidad de desplazamiento con aceleración - Ángulos articulares adecuados Hiperextensión del hombro Aducción del hombro Rotación de la cadera lateral Flexión de cadera Flexión de rodilla Dorsiflexión Hiperextensión de la cadera Músculos que intervienen: glúteo medio, cuádriceps crural y el recto anterior, debido a que colaboran con la flexión de

	posteriormente ir flexionándose hacia el contacto con el balón		cadera lo que permite la estabilización de la pierna de apoyo. - Situación adecuada del centro de gravedad.
	* **Fase principal** Realizar una zancada muy amplia con el tronco levemente retrasado e inclinado hacia el lado opuesto de la pierna de golpeo, para luego extender y abducir el hombro contrario a la pierna que ejecutara el encuentro con el balón,	Solución de la problemática del movimiento Rematar de la forma correcta para poder anotar gol.	- Alcanzar la dirección de la meta. Finalizar el remate en gol. Aducción de hombro Flexión de codo Pronación de codo Flexión de cadera Flexión de rodilla Dorsiflexión Flexión plantar del pie Hiperextensión de cadera Extensión de rodilla (169°) - Alcanzar el óptimo de la fuerza. Fuerza explosiva
	*** Fase final**	Establecimiento de un estado dinámico pasajero	Situación estable del centro de gravedad adecuada para la fase principal posterior - Tensión previa adecuada de la musculatura de trabajo

(EFDeportes.com, 2013)

- **Desvió a ras de suelo**

M	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias

O A V C I I M C I L E I N C T O O	*** Fase preparatoria** Impulso Se realizarán 1 o 2 pasos laterales, según la potencia y dirección del balón, dejando caer el cuerpo de manera progresiva, el tronco hace una inclinación a la derecha o izquierda, se apoya el miembro inferior a donde va dirigido el balón.	Creación de condiciones óptimas para la realización de la fase principal Posicionar el cuerpo para realizar el desvió del balón.	- Trayectos de aceleración adecuados. Velocidad de desplazamiento con aceleración - Ángulos articulares adecuados Articulaciones del hombro en extensión por donde va dirigida la pelota primero y luego el otro brazo para apoyar el agarre del balón -El cuerpo cae de manera progresiva dependiendo la velocidad del disparo - Pierna contraria donde el cuerpo recae va en extensión, mientras que la pierna por donde cae el cuerpo va en flexión para así amortiguar la caída - Situación adecuada del centro de gravedad.
	*** Fase principal**	Solución de la problemática del movimiento Desviar el balón	- Alcanzar la dirección de la meta. Golpear el balón en momento indicado para lograr desviarlo evitando el gol. Los miembros superiores deben estar extendidos, se utiliza un solo miembro superior para el desvío del balón, la palma de la mano que está orientada a desviar el balón debe estar abierta para cambiar la trayectoria del balón hacia zonas laterales

			- Alcanzar el óptimo de la fuerza. Fuerza explosiva
	*** Fase final**	Establecimiento de un estado dinámico pasajero	Situación estable del centro de gravedad adecuada para la fase principal posterior - Tensión previa adecuada de la musculatura de trabajo

(EFDeportes.com, 2011)

CARACTERIZACION BIOQUIMICA

RUTAS METABOLICAS

(EFDeportes.com, Modificación de los parámetros fisiológicos, 2013)

RUTA MATABOLICA	**FUENTE ENERGETICA**	**CARACTERÍSTICAS**	
SISTEMA ATP-PC	ATP	Hasta 2 seg	El más importante en el Futsal
	PC	Hasta 10 seg	
SISTEMA GLUCOLITICO	Glucosa en sangre	Hasta 30 seg	Aporta la potencia para soportar el esfuerzo específico
	Glucosa en hígado	Hasta 1 min	
	Glucosa en músculo	Hasta 3 min	
SISTEMA OXIDATIVO	Ácidos grasos libres	De 3 min en adelante	Aporta la energía para ser eficiente en la actividad
	Triglicéridos plasmáticos		

INCREMENTO DEL POTENCIAL MOTOR

FUERZA	
Fuerza estructural	Aparato motor pasivo, fuerza general, disvalias musculares y angulares
Fuerza máxima	
Fuerza explosiva	Fuerza específica
Fuerza resistencia	Para soportar el esfuerzo

VELOCIDAD	
De reacción simple	
De reacción compleja	
A cíclica corta	Específicas del deporte
Re síntesis	Realizar repetidas acciones de velocidades breves periodos tiempos de recuperación

RESITENCIA	
Potencia anaeróbica a láctica	El más importante en el Futsal
Capacidad anaeróbica a láctica	
Potencia anaeróbica láctica	Aporta la potencia para soportar el esfuerzo específico
Capacidad anaeróbica láctica	
Capacidad aeróbica	Aporta la energía para ser eficiente en la actividad

FLEXIBILIDAD	
Estructural	
Dinámica	Es una medida del rango de fuerza de torsión o resistencia desarrollada durante el estiramiento en toda la amplitud del movimiento articular

Estática	Es una medida de la amplitud total de movimiento de la articulación y está limitado por la extensibilidad de la unidad musculo tendinosa.
Gestual	

(Córdoba, 2018)

APROVECHAMIENTO DEL POTENCIAL MOTOR

Poner al servicio del atleta en los procesos cualitativos (técnico, táctico, estratégico y perceptivos) para ser utilizados eficaz y eficientemente durante la competencia

CALCULOS	
Velocidad	Importante en el futsal para los momentos definitivos.
De precisión	
Dosificación de la fuerza	
Dosificación temporal de fuerza	
Control de asincinecias	Se ubica en la etapa de aprendizaje motor, paso entre primera respuesta con errores y la depuración de las acciones motrices

PROCESOS DECODIFICATORIOS	
Simples	
Complejos	
Atención selectiva	
Discriminación propioceptiva	Conciencia de Tensión-relajación, reposo-movimiento
Sentido del ritmo	
Visión periférica	Elemento importante dentro del futsal.
Acuidad visual	
Acuidad táctil	
Acuidad auditiva	

Alerta kinestésico	Posibilidad de cambiar repentinamente de acción motriz: tensión-relajación, alteración de ejecuciones de velocidad

PENSAMIENTO TACTICO	Toma de decisiones: percepción, decisión y ejecución.
Táctica Individual	Importante dentro del futsal.
Estrategia	Importante en el desarrollo del juego de futsal, dependiendo del rival.
Lógica motriz	
Memoria motriz	
Secuencia motriz	
Anticipación	

CARACTERIZACION PSICOLOGICA

Desarrollo de factores psicológicos como la capacidad atencional de los jóvenes deportistas y su capacidad de concentración, adquisición de experiencias que le ayuden a percibir que uno es capaz de controlar las cosas que le importan en vez de sentirse indefenso, desarrollar y fortalecer la autoconfianza, mejorar la autoestima y aumentar la capacidad de autocontrol, mejorar la motivación extrínseca y desarrollo de la intrínseca, bajar los niveles de ansiedad y estrés.

- Introducción al desarrollo de destrezas psicológico-deportivas. Iniciación
- Inteligencia táctica, entrenamiento de destrezas psicológico deportivas. Pre deportivo.
- Inteligencia táctica, fortalecimiento de destrezas psicológico deportivas. Perfeccionamiento.

Dominio de destrezas psicológico deportivas, madurez psicológica para la solución de problemas. Máximo rendimiento.

CUALIDADES PSICOLÓGICAS	**COMPETENCIA**
• RASGOS VOLITIVOS	• PRE ARRANQUE COMPETITIVO
Valor	Concentración
Seguridad	Autoconversación
Decisión	Atención
Perseverancia	Ansiedad reactiva

Autoconvencimiento	Relajación

Generalidades

Portero: Se trata de una pieza clave en cualquier equipo. Debe contar con una gran personalidad, que le permita ordenar a su equipo a la hora de defender, así como transmitir seguridad en todo momento. Se dice que el portero es quién mayor campo de visión tiene de todo lo que está ocurriendo en la pista. Además, es necesario que cuente con unas condiciones físicas especiales al resto de jugadores, a saber, una buena agilidad, grandes reflejos, flexibilidad… Cada vez es más importante el juego de pies de los porteros, ya que permite hacer transiciones de balón rápidas y seguras. Junto a esto, no nos podemos olvidar de la importancia del saque ya que da origen a numerosas ocasiones de gol favorables. (Jugador ectomorfo con capacidad de velocidad de reacción y excelente flexibilidad, buena estatura entre 1.70 a 1.80m)

Cierre: Sin duda una posición de riesgo, dado que se trata del último hombre antes del portero. Debe tener una gran capacidad de temporización de juego, llevando la manija del balón en todo momento y teniendo una capacidad de decisión firme y segura. Un mal pase siendo el último jugador puede provocar una ocasión clara de gol en contra de nuestro equipo. Además, se trata de un puesto que requiere de un jugador con gran capacidad de sacrificio y ayuda constante, para ofrecerse en primera instancia a recibir y a sacar el balón jugado. Destacar también como habilidades especiales, el hecho de tener una gran capacidad de anticipación a la hora de poder robar balones y ofrecer un contraataque a favor. También es importante que el cierre tenga un buen disparo con el fin de atacar desde lejos la portería rival. (Jugador Mesomorfo estructura corporal fuerte y musculosa, realiza movimientos amplios y vigorosos durante un tiempo bastante prolongado, la fuerza, la resistencia y la explosividad son sus principales características)

Ala: Encontramos tanto ala derecho como izquierdo dependiendo la zona de la pista en la que se vaya a desempeñar el jugador. Se trata de un puesto que requiere tanto una gran capacidad de sacrificio como de una gran habilidad técnica. Los jugadores que se desenvuelven en las alas tienen un gran recorrido, debido al intenso desgaste que

supone estar en constante interacción tanto en ataque como en defensa, siendo un miembro clave a la hora de realizar la transición ataque-defensa. Señalar también la necesidad de que entiendan el juego con y sin balón, pues en este último es necesario que las alas ocupen los espacios libres, así como que le hagan cobertura al cierre cuando este salga de su posición. Como habilidades especiales de este tipo de jugadores se encuentran principalmente la aceleración, velocidad, y el regate. Son jugadores con gran creatividad y buen pase.

Pívot: La punta de ataque del equipo por excelencia. Se trata de un creador de espacios libres, y del primer defensor del equipo. Debe ser un jugador con paciencia, ya que es frecuente que reciba menos balones que otros jugadores de otras posiciones. Es necesario que tenga un buen dominio de balón, y muy recomendable que tenga un buen golpeo con ambas piernas. Su capacidad de proteger el balón de espaldas y de ofrecerse para realizar una pared con el ala, le hacen ser un miembro vital a la hora de salir de la presión. Suelen ser jugadores fuertes y ágiles. (Jugador Mesomorfo estructura corporal fuerte y musculosa, realiza movimientos amplios y vigorosos durante un tiempo bastante prolongado, la fuerza, la resistencia y la explosividad son sus principales características

ESTRUCTURA POR NIVELES

Iniciación deportiva

Reforzamiento psico-motriz-niños y niñas (6 a 8 años)

Objetivo:

- Desarrollo del esquema corporal y capacidades del movimiento.
- Desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo.
- Aprender habilidades y destrezas motrices básicas (fundamental mente en relación al balón).

Estrategias didácticas:

- Dotarle de una adecuada capacidad física que le permita participar de forma provechosa en la actividad deportiva.
- Incluirle en competencias donde no existan diferencias de nivel elevadas.
- Considerarle como persona en proceso de crecimiento y que debe disfrutar del deporte como de cualquier otra actividad de su universo infantil.
- Prever la asistencia médica adecuada.
- Dotarle de material adecuado.
- Disminuir el estrés deportivo.
- Controlar al máximo los posibles peligros.
- Conocer el deporte en cuestión al máximo y su influencia en el crecimiento y desarrollo infantil.
- Poner como objetivo inicial la salud integral del niño y, en cualquier caso, la marca o resultado.
- Aspectos como la respiración durante la carrera o durante las distintas ejecuciones técnicas; la recuperación tras el esfuerzo, el calentamiento, estiramientos, cuando y porque…; son fundamentales en esta etapa “educadora”.

Fundamentación

Niños y niñas entre (9 a 12 años)

Objetivos:

- Aprender los elementos de la técnica de los deportes de cooperación y desarrollar la integración para el juego.
- Desarrollar la movilidad y la rapidez.
- Desarrollar la coordinación general deportiva.

Estrategias didácticas:

- Dotarle de una adecuada capacidad física que le permita participar de forma provechosa en la actividad deportiva.
- Incluirle en competencias donde no existan diferencias de nivel elevadas.
- Considerarle como persona en proceso de crecimiento y que debe disfrutar del deporte como de cualquier otra actividad de su universo infantil.
- Prever la asistencia médica adecuada.
- Dotarle de material adecuado.
- Disminuir el estrés deportivo.
- Controlar al máximo los posibles peligros.
- Conocer el deporte en cuestión al máximo y su influencia en el crecimiento y desarrollo infantil.
- Poner como objetivo inicial la salud integral del niño y, en cualquier caso, la marca o resultado.
- Aspectos como la respiración durante la carrera o durante las distintas ejecuciones técnicas; la recuperación tras el esfuerzo, el calentamiento, estiramientos, cuando y porque…; son fundamentales en esta etapa “educadora
- A partir de los 9 años el niño, tiene la capacidad intelectual y la experiencia para comprender y tomar una actitud reflexiva y crítica frente a las leyes que hasta ahora obedecía sin más. Debe predominar el sentido de solidaridad y es muy importante ser aceptado en el grupo.

Especialización deportiva

Tecnificación y especialización – niños y niñas (13 a 17 años)

Objetivos:

- Alcanzar rendimientos mínimos indispensables en cada una de las capacidades condicionales básicas.
- Perfeccionar el aspecto tecnico – táctico.
- Desarrollar las capacidades psíquicas y la educación para el desempeño en el alto rendimiento.

Estrategias didácticas:

- 1º tipo de situaciones: ejercicios y juegos con o sin un solo adversario, aprendizaje de habilidades fundamentales de los jugadores en situaciones previstas.
- 2º tipo de situaciones: ejercicios y juegos contra dos o más adversarios: consolidación de habilidades y capacidades en situaciones que se modifican.
- 3º tipo de situaciones: ejercicios y juegos contra atacantes con ayuda de uno o más defensas: correcta selección de capacidades en situaciones previstas.
- 4º tipo de situaciones: juego de equipo similares a la competición (con intervención del portero): perfeccionamiento, disponibilidad y correcta selección de capacidades en situaciones impredecibles por medio de juegos simplificados o de situaciones tipo esquina o tiro libre.
- 5º situaciones técnicas o tácticas en entorno estable

  Concepto: tareas desarrollo de los medios tecnico – táctico que limitan su intervención al mecanismo ejecutor ante las condiciones espacio – temporales de actuación estándar. Consideramos que debe existir una diferenciación en cuanto a los objetivos técnicos o tácticos ya que en el segundo caso se utilizara la técnica como medio de entrenamiento para la estandarización de movimientos tácticos.
- 6º situaciones técnicas o tácticas en entorno inestable

  Concepto: tareas de desarrollo de los medios tecnico – táctico que se presentan ante condiciones espacio – temporales de actuación cambiante en el entorno y en el grado de oposición real.
- 7º situaciones tecnico – tácticas de juego real simplificado

  Concepto: tareas de desarrollo de los medios técnicos –tácticos a través de situaciones de juego real reducido

  Utilizando reglas que provocan el desarrollo de comportamiento de juego global.

- 8º situaciones tecnico tácticas de juego real

  Concepto: tareas de desarrollo de los medios tecnico – táctico a través de situaciones de juego real, 5x5, haciendo hincapié en alguno aspecto tecnico – táctico colectivo particular sin dejar de atender el comportamiento global del juego.

LOGROS MES A MES

NIVEL	INICIACIÓN DEPORTIVA
MES	LOGRO
AGOSTO	Reconocer el terreno de juego, Conoce lateralidades
SEPTIEMBRE	Realiza buen trabajo y dominio del balón
OCTUBRE	Efectividad en pases Hace pateo al arco
NOVIEMBRE	Demostrar interés durante el entrenamiento

NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
MES	LOGRO
AGOSTO	Adopta las posiciones de juego correctamente
SEPTIEMBRE	Coordina cualquier trabajo propuesto Realiza condición y pateos de una manera adecuada
OCTUBRE	Reconoce reglamento del juego
NOVIEMBRE	Realiza trabajos de lanzamiento y pases técnicos

NIVEL	PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO
MES	LOGRO
AGOSTO	Realiza pases y lanzamientos técnicos adecuados
SEPTIEMBRE	Dominio del balón pie derecha y izquierda
OCTUBRE	control del balón con la diferentes partes del cuerpo
NOVIEMBRE	Salidas rápidas, sistema de juego defensivo y ofensivo