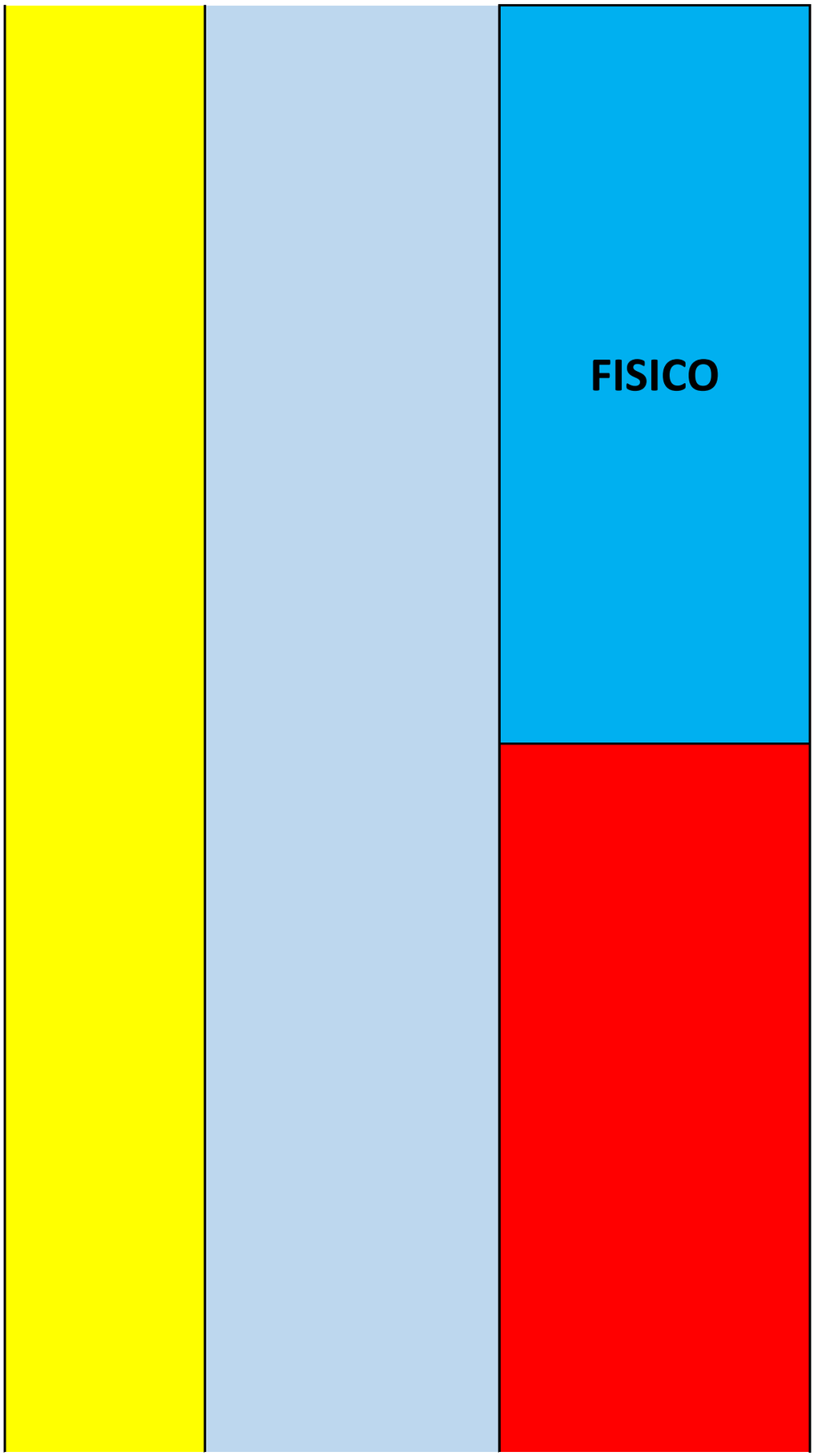
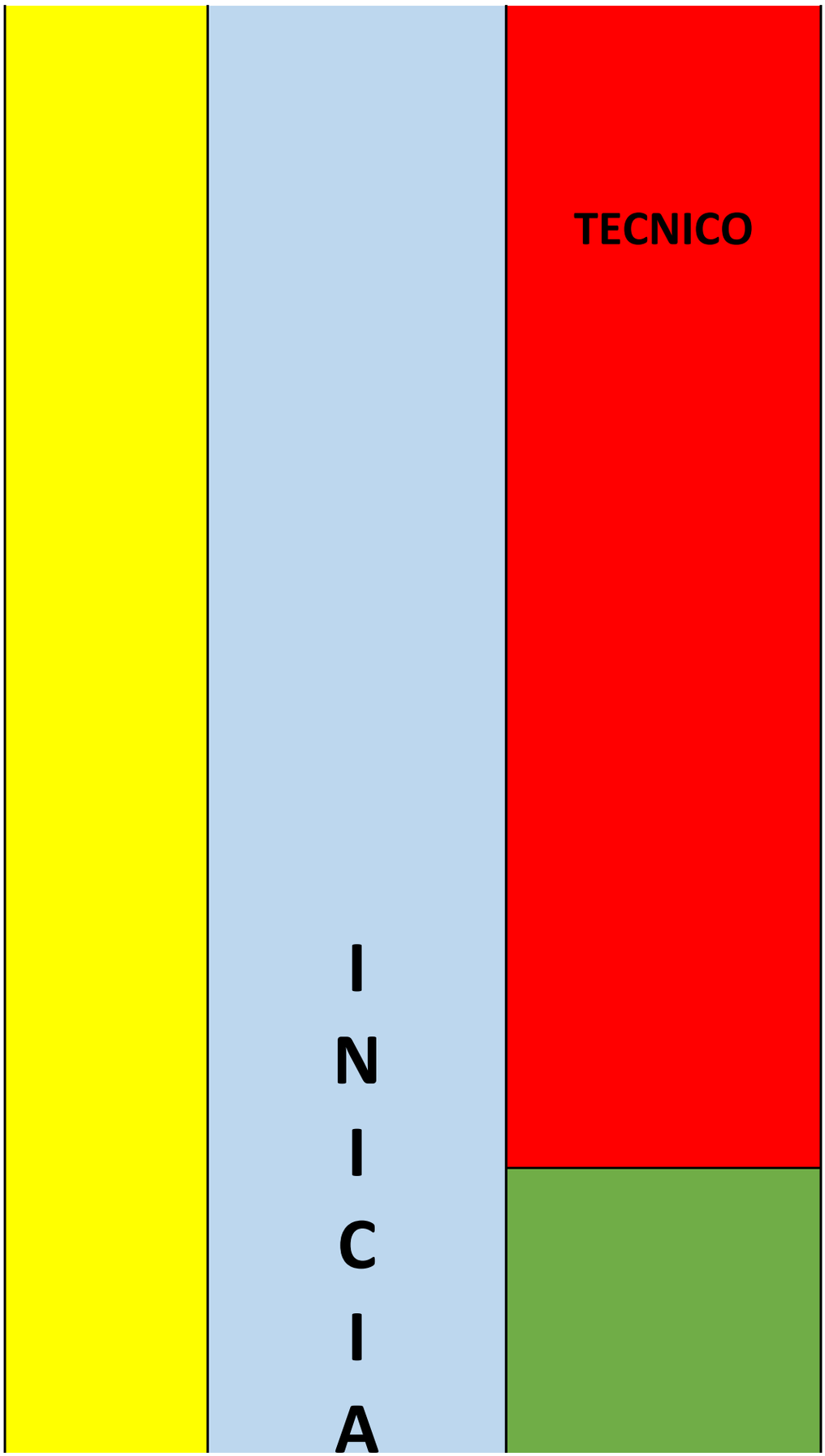
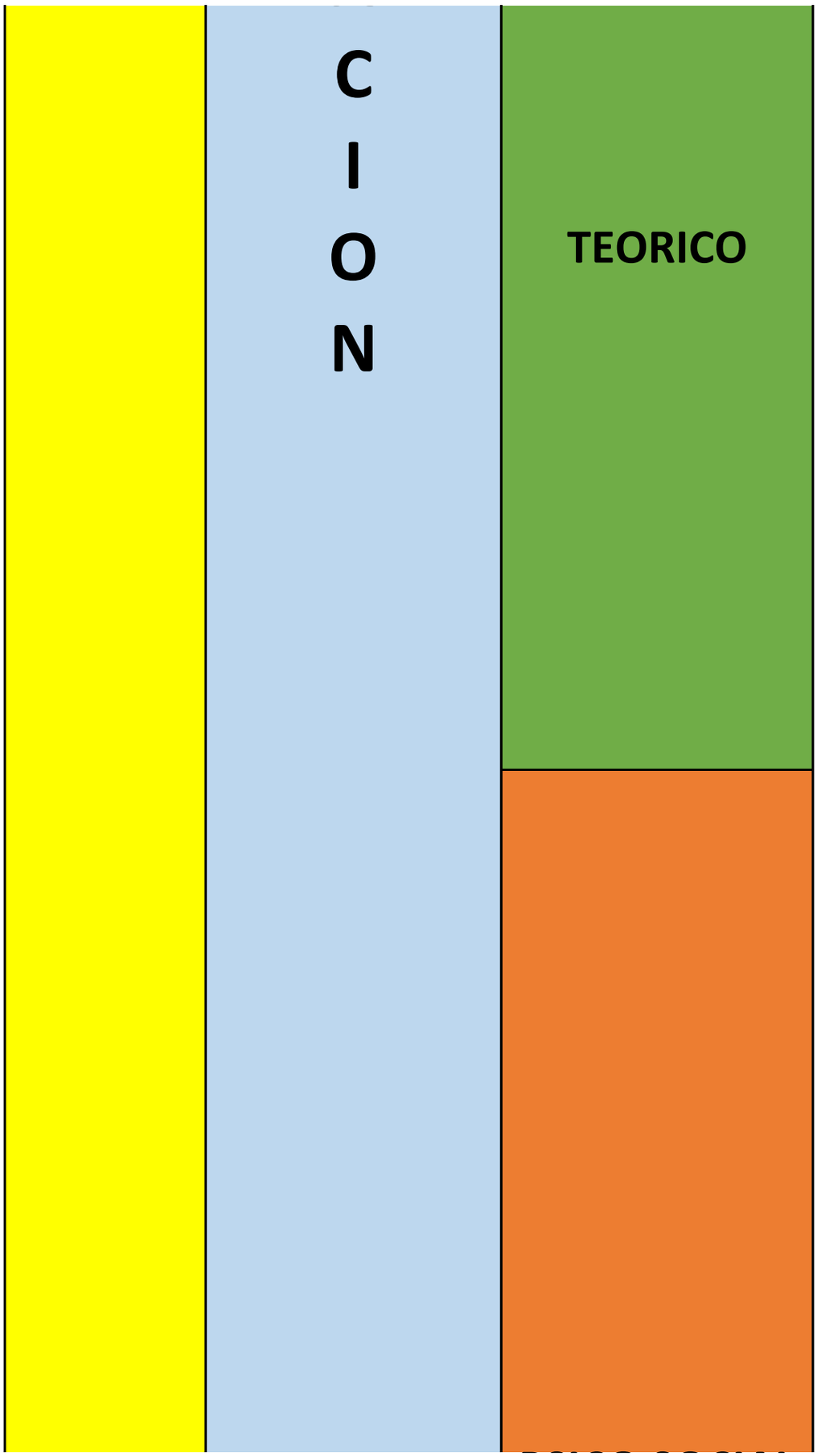
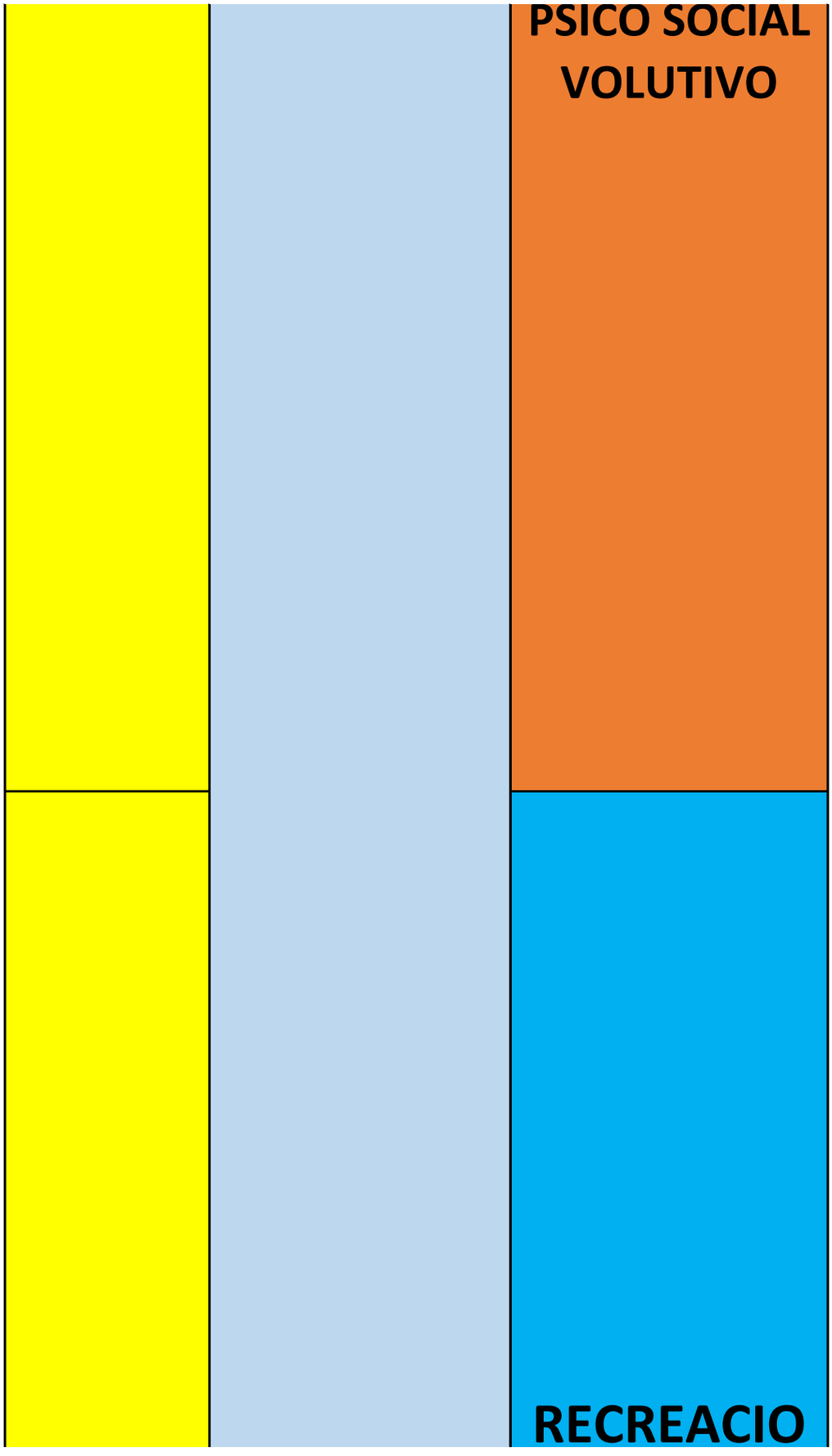



| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO |
|---|---|---|
| | | MOTRIZ |


FISICO


TECNICO
INICIA


C
I
O
N
TEORICO


PSICO SOCIAL
VOLUTIVO
RECREACIO

| | | |
|---|---|---|
| | | N |

| | |
|---|---|
| **FECHA DE ENTREGA** | |
| **NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR** | |
| **MUNICIPIO** | |

"INDEPORTES CUNDINAMA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIV

MALLA PEDAGOGICA

## NIVEL INICIACION

| AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO |
|---|---|---|
| MOTRICIDAD BASICA | 4 | CAPACIDADES COORDINATIVAS |
| | 5 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO |

| | | |
|---|---|---|
| CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 6 | FUERZA |
| | | RESISTENCIA |
| | | VELOCIDAD |
| | | FLEXIBILIDAD |
| | 1 | CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y DE AJUSTE POSTURAL: |
| | 2 | DESARROLLO PSICO-MOTOR. |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| **DESTREZAS DE BASE.** | **3** | **JUEGOS MODIFICADOS, FORMAS JUGADAS Y JUEGOS REDUCIDOS HABILIDADES NO LOCOMOTRICES Y DE PROYECCIÓN.** |
| | **7** | **JUEGOS DE INVASIÓN. (Juegos modificados, Formas jugadas)** |
| | **8** | **MINI DEPORTES.** (Permitir a los niños y niñas una rotación deportiva que desarrolle la multilateralidad, y que ellos vivencien y experimenten los mini deportes, de esta manera al termino del ciclo de iniciación deportiva de Base puedan elegir autónomamente su continuidad en la iniciación al deporte especifico) |
| | **1** | **HISTORIA DEL DEPORTE** |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | 2 | LOGICA INTERNA |
| | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA |
| COGNITIVO | 1 | VALORES |
| | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE |

| | | |
|---|---|---|
| DESARROLLO C | | |
| | 3 | MOTIVACIÓN |
| | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL |
| AS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION |
| | 2 | JUEGOS TRADICIONALES |
| | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS |

| | | |
|---|---|---|
| ACTIVIDADES LUDICAS | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS |
| | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS |
| | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS |

## ARCA"

## A Y RECREATIVA

| TEMAS |
| --- |
| ACOPLAMIENTO |
| RITMO |
| EQUILIBRIO |
| ORIENTACION |
| DIFERENCIACION |
| REACCIÓN |
| ADAPTACIÓN |
| CAMINAR |
| CORRER |
| SALTAR |
| ATRAPAR |
| RODAR |

| |
|---|
| FUERZA FUNCIONAL |
| FUERZA RAPIDA |
| RESISTENCIA AEROBICA |
| VELOCIDADDE REACCION |
| ACELERACION |
| VELOCIDAD DE MOVIMIENTO |
| MOVILIDAD ARTICULAR |
| CAPACIDAD DE ELONGACION. |
| CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL ESQUEMA Y LA EXPRESIÓN |
| RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN. |
| CORPOREIDAD Y PERCEPCIÓN DEL ENTORNO. |
| ORIENTACIÓN ESPACIAL. |
| HABILIDADES GIMNASTICAS DE BASE. |
| MOTRICIDAD GRUESA Y FINA. |
| COORDINACIÓN DINÁMICA Y VISO MANUAL |
| COORDINACIÓN DINÁMICA Y ÓCULO PEDICA. |
| INDEPENDENCIA MOTRIZ. |
| DISOCIACIÓN DEL MOVIMIENTO. |
| JUEGOS CON ACENTO EN APOYOS Y EQUILIBRIOS. |

| |
|---|
| JUEGOS CON ACENTO EN EMPUJE, TRACCIÓN Y TRANSPORTE. |
| JUEGOS CON ACENTO A LOS GIROS, ROTACIONES, VOLTERETAS, RUEDAS. |
| JUEGOS CON ACENTO A LOS BALANCEOS Y A COLGARSE. |
| JUEGOS CON ACENTOS A LAS VARIACIONES DE LOS DESPLAZAMIENTOS. |
| FASE ORIENTACIÓN |
| FASE PROGRESIÓN CON EL BALÓN |
| FASE CONTROL DEL BALÓN |
| MINI- VOLEIBOL |
| MINI BALÓN- MANO |
| MINI ULTIME |
| AJEDREZ |
| MINI BALONCESTO. |
| ANTECEDENTES HISTÓRICOS |
| INVENCIÓN DEL BALONCESTO MODERNO |
| LA CANCHA. |
| FIBA, FCB, LIGAS Y CLUBES |

| |
|---|
| BALONCESTO EDUCATIVO, EL MEDIO, PERO NO EL FIN. |
| REGLAMENTO |
| ORBETIVO DE CADA FASE. (DEFENSA - ATAQUE) |
| SITUACIONES DE JUEGO |
| ACCIONES DE JUEGO |
| COMUNICACIÓN PRAXEMICA Y GESTEMICO DEL BALONCESTO, |
| IDENTIDAD INDIVIDUAL |
| ME IDENTIFICO CON EL BALONCESTO |
| IDENTIDAD SOCIAL |
| COHESION DE EQUIPO |
| COMPROMISO CON LAS ESCUELA DEPORTIVAS DE INDEPORTES |
| RESPETO |
| TRABAJO EN EQUIPO |
| PUNTUALIDAD |
| PARTICIPACION |
| JUEGO LIMPIO |
| ASEO CORPORAL |
| ALIMENTACIÓN |
| PRESENTACION PERSONAL |
| DESCANSO Y SUEÑO |

| |
|---|
| EJERCICIO FISICO |
| ACTITUD POSITIVA |
| ACTITUD DE CLASE |
| ESFUERZO Y SUPERACIÓN |
| ACCIONES VOLITIVAS |
| INTELIGENCIAS MULTIPLES |
| ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN |
| CONVIVENCIA DEPORTIVA |
| TOMA DE DECISIONES |
| CAPACIDAD DE RELACIONAMIENTO Y |
| RESILIENCIA |
| JUEGOS DE COOPERACION |
| JUEGOS MODIFICADOS |
| JUEGOS DE RELEVOS |
| JUEGOS DE RESOLUCION DE PROBLEMAS |
| JUEGOS DE PISO Y DE PARED |
| JUEGOS POR EQUIPOS O INDIVIDUALES CON OBJETOS |
| JUEGOS DE MESA |
| JUEGOS CLASICOS DE PERSECUCION. |
| CICLO DE CINE INFATIL CON MENSAJES DE SUPERACION, |
| ACTIVIDADES DE MANUALIDADES |

| |
|---|
| JUGUEMOS CON PLASTILINA |
| ELABORACION DE TITERES. |
| CIRCUITO DE BOMBAS |
| CIRCUITO DE LAZOS |
| CIRCUITO DE COSTALES |
| CIRCUITO DE ESCALERA |
| |
| FESTIVALES JUEGOS COOPERATIVOS, DE PISTA Y |
| FESTIVALES DE JUEGOS TRADICIONALES Y JUEGOS DE HOY |
| FESTIVAL DEL JUGUETE |
| JUEGOS CLÁSICO DE REPRESENTACIÓN |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|
| Coordina movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total para obtener un objetivo motor determinado. |
| El deportista procesa un ritmo del exterior reproduciéndolo en forma de movimiento. / Ejecuta y reconocer los movimientos de coordinación manual y |
| Realiza desplazamientos rápidos sobre líneas en trayectos verticales y horizontales. Mantiene eficazmente acciones de equilibrio estático y el equilibrio dinámico. / realiza equilibrio en un pie y posición superman |
| Ejecuta los cambios de posición del cuerpo en el espacio y en el tiempo para orientarse y anticiparse espaciotemporalmente. |
| Lograr la armonización exacta de cada una de las fases del movimiento y diferencia con precisión parámetros de fuerza, espaciales y temporales |
| Realiza movimientos breves y rápidos en respuesta a estímulos sensoriales diversos. |
| El jugador es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presenta una nueva situación y tiene que cambiar y volver a |
| Reconoce las fases principales de la marcha; apoyo y balanceo. Contacto del talón, instante en que el talón de la pierna de referencia toca el suelo. Apoyo |
| Reconoce y ejecuta las fases de la carrera, Amortiguamiento, Apoyo, Impulso y Vuelo. |
| Reconoce y ejecuta las fases del salto, impulso, vuelo y caída. Realiza diferentes tipos de saltos, a uno y a dos pies, con y sin carrera. / Domina las |
| Es capaz de atrapar diferentes objetos en distintas trayectorias y distancias con y sin carrera. / Entiende la visión periférica en la obtención de este logro. |
| Ejecuta diferentes tipos de rotaciones, (longitudinal, transversal y sagital) con o sin desplazamiento, y se orienta en el espacio. |

| |
|---|
| Realiza trabajos para el fortalecimiento general de los músculos de hombros, tronco, caderas y piernas, y del conjunto del aparato locomotor. |
| Ejecuta ejercicios básicos de auto carga (propio peso del cuerpo) en el fortalecimiento de la musculatura de apoyo y sostén. / Se sostiene en |
| Ejecuta movimientos rápidos y precisos de saltos a una escala o en el lugar. / Realiza secuencia de saltos con lazo. / Realiza movimientos inmediatos en contra de la gravedad. |
| Es activo en los juegos de persecución sin bajar la intensidad. / Se caracteriza por mantenerse en los juegos de persecución con los últimos en ser capturado o cogido. |
| Reacciona de manera rápida y resuelve motrizmente frente a estímulos auditivos, táctiles kinestésicos. / Anticipa y previene (anticipación a la situación) cuando participa en juegos que lo ameriten. |
| Realiza cambios de velocidad en los juegos propuestos, demostrando capacidad de aceleración para tomar ventaja. |
| Se desenvuelve con velocidad en juegos de pista y relevos. / Se caracteriza en ser los primeros en carreras libres por equipos o individuales. / En las |
| Ejecuta de manea activa las actividades que propenden por la movilidad Articular. / Reconoce la importancia de una buena movilidad articular para la |
| Capacidad de elongación. Realiza con entusiasmo los estiramientos propuestos en clase. / Reconoce el estiramiento como factores que pueden |
| Es consiente de todas las partes del cuerpo y de la función que desempeñan en la coordinación general y en situaciones motrices. / Comprende su cuerpo |
| Reconoce la respiración como acción de mantenimiento y la recuperación del individuo después de vivenciar una situación tensionante de carácter físico o |
| Reconoce su espacialidad y la relacionada con el conocimiento del espacio que ocupa su cuerpo, y dentro del cual está en condiciones de ubicarse y |
| Se ubica en el espacio y mantiene la localización de su propio cuerpo en relación con la posición de los objetos en el espacio. /Identifica y reconoce los espacios en donde se mueve cuando realiza una actividad. / discrimina y |
| |
| Controla armónicamente sus acciones sobre acciones musculares más globales, como gatear, cuadrúpeda, levantarse y andar. /Participa en Juegos |
| Ejecuta actividades donde intervengan el ojo y la mano, siendo eficaz con el movimiento. / Realiza actividades y juegos donde involucre la coordinación |
| Ejecuta actividades donde intervengan el ojo - pie, siendo eficaz con el movimiento. / Realiza actividades y juegos donde involucre la coordinación |
| Controla por separado cada segmento motor necesario para la ejecución de una determinada tarea. / Es capaz de realizar la coordinación viso manual y |
| Disocia movimientos, mano pies y diferentes segmentos corporales, localización, selección y combinación armónica. / Realiza tareas con segmentos corporales inferiores rápidos, mientras con superiores lo hace |
| Participa y realiza las tareas propuestas sobre diferentes apoyos y variedad de equilibrio individual y grupal. |

| |
|---|
| Participa y realiza las tareas propuestas sobre diferentes formas de empujes, tracciones y transporte individuales y grupales. |
| Realiza giros en sus diferentes planos individuales y grupales, sin perder su orientación espacial. |
| Participa y realiza las tareas propuestas sobre diferentes formas de balanceos, y es capaz de colgarse y mantenerse allí. |
| . Ejecuta variedad de desplazamientos en competencia e individual, ampliando su acervo motor |
| compañeros, me oriento con el balón frente a los adversarios, me oriento con el balón con mis compañeros, y frente a mis adversarios. |
| definir claramente la mejor orientación, en función de cada situación planteada. |
| Sub-Fases: Puedo progresar con el Balón solo, puedo progresar con el Balón con mis compañeros, puedo progresar con el Balón y los adversarios, puedo |
| Sub-fase: Consigo mantener el Balón solo, consigo mantener el balón con mis compañeros, consigo mantener el balón frente a los adversarios, consigo |
| El deportista es capaz de pasar de la posesión individual del balón a la colectiva. |
| Introducir a través del método lúdico, un espíritu de diversión y aprendizajes significativos a niños y niñas al mini deporte del___ |
| Introducir a través del método lúdico, un espíritu de diversión y aprendizajes significativos a niños y niñas al mini deporte del___ |
| Introducir a través del método lúdico, un espíritu de diversión y aprendizajes significativos a niños y niñas al mini deporte del |
| Introducir a través del método lúdico, un espíritu de diversión y aprendizajes significativos a niños y niñas al mini deporte del___ |
| Introducir a través del método lúdico, un espíritu de diversión y aprendizajes significativos a niños y niñas al mini deporte del___ |
| Reconoce que en épocas remotas existían diversos juegos de pelota y de precisión que presiden la génesis del Baloncesto del siglo XIX. |
| Reconoce y relata las necesidades históricas, sociales y ambientales de invención de un deporte de conjunto y en espacio cerrado. /Reconoce al |
| El niño dibuja la cancha de baloncesto, nombrando las líneas y estructura de la cancha. |
| departamental, nacional e internacional. |

| |
|---|
| El niño y la niña comprende el deporte como un medio de formación integral y educativo, aprendemos jugando para la Vida. |
| Comprende las reglas básicas del Baloncesto. / Diferencia la estructura y dimensiones de la Cancha de Baloncesto. / Asimila poco a poco las señales del |
| Comprende que hacer en los juegos, en situaciones de defensa y de ataque. / Se ubica de manera adecuada respondiendo a las situaciones que lo ameriten. |
| Reconoce las situaciones que se presentan en los juegos cooperativos y de oposición, defensa ataque, balón afuera o adentro. |
| Responde motrizmente ante diversas situaciones, se posiciona de manera correcta atendiendo las situaciones de juego. |
| COMUNICACIÓN: Comprende el lenguaje no verbal de sus compañeros y rivales. /Entiende la señalización de los árbitros. / Se familiariza con el |
| Se identifica individualmente con los modelos propios de su generación en un contexto globalizado. |
| Crear vínculos que permitan la identidad por el deporte, la construcción de significados compartidos y el amor por el Baloncesto |
| Proponer modelos y patrones que generan identidad social dentro del deporte, la educación y la auto superación, asi no sean proyectados por los |
| Generar actividades y dinámicas que permitan la cohesión de equipo y un ambiente de que todos son importantes y piezas claves del equipo. / |
| Demuestra alto grado de interés y compromiso con los entrenamientos y |
| Demuestra respeto por sus compañeros, profesores y comunidad en general. / Entiende el respeto como valor fundamental para la vida social y |
| Comprende la importancia del trabajo en equipo para la obtención de objetivos comunes. Olvidar es yo por el nosotros./ No busca ser el mejor del |
| Se caracteriza por llegar temprano y salir a la hora adecuada a los entrenamientos. |
| Se muestra proactivo y con alta disposición en participar en las diferentes actividades propuestas. |
| Cumple las normas y reglas de las dinámicas y actividades propuestas si transgredir la norma. |
| Se caracteriza por su aseo personal y cuidados de Bioseguridad. |
| Se alimenta de manera sana, dejando de lado contenidos azucarados. / Lleva hidratación a los entrenamientos |
| Se presenta a los entrenamientos con el uniforme limpio y con la indumentaria correspondiente. |
| Posee hábitos de sueño saludables y ordenados. |

| |
|---|
| Mantiene hábitos de vida saludables. |
| Se caracteriza por comentarios positivos y conciliadores en momentos de dificultades. |
| Mantiene durante todo el entrenamiento y frente a las actividades propuestas una disponibilidad y buena actitud. |
| Evidencia una actitud de mejora y de esfuerzo en las tareas propuestas en clase. / Reconoce el máximo esfuerzo en todo momento. |
| Posee voluntad de mejora continua. Se muestra gran voluntad en momentos de cansancio. |
| Acepta la diversidad de inteligencias y diversos métodos de aprendizaje. |
| Es atento a los conceptos dados en clase. / Cumple un orden dado para la ejecución de tareas motrices. |
| Se relaciona con los demás aceptando las diferencias y heterogeneidad en las formas de pensar, y en los niveles de aprendizaje. / Comparte en situaciones que aún le cuesta. |
| Toma la vocería cuando se deben tomar decisiones de grupo. |
| Es empático – empática con sus demás compañeros. / Demuestra actitud de dialogo y conciliación en los conflictos que puedan surgir en la convivencia. |
| Acepta la perdida en los juegos propuestos como parte del proceso de enseñanza. / No se rinde a pesar de estar en desventaja frente al oponente. |
| Interactúa y apoya a su equipo en los diferentes juegos cooperativos propuestos. / No encuentra responsables ni culpables cuando los resultados |
| Se adapta y acepta la modificación del juego en su desarrollo. / Es propositivo en los juegos modificados buscando soluciones. |
| Da su máximo esfuerzo en los juegos de relevos comprendiendo que la suma de muchos esfuerzos en la posibilidad de obtener buenos resultados. / |
| Busca soluciones y alternativas frente a problemas motrices, lógico matemáticos, de apareamiento y otros. |
| Encuentra su dimensión lúdica en juegos como Stop, Yermis y otros. |
| Participa y se integra alrededor de desafíos, con Yoyo, Trompo, canicas, Coca y otras desarrollando habilidades finas. |
| Participa en juegos como pañuelo, escondidas y otros manifestando su alegría y diversión. |
| Se integra y disfruta en representar acciones, verbos u otros con su expresión corporal. |
| Generar espacios de sano esparcimiento, y a través del audio visual transmitir contenidos educativos y deportivos que generen aprendizajes en los niños y niñas |
| manual. Mascaras de Yeso, Crea tu Cometa, manualidades medio ambiente y reciclaje. |

| |
|---|
| Permitirle al niño y a la niña, un espacio de elaboración de algún personaje infantil o del comic a través de la plastilina. |
| Permitir que el niño cree e imagine personajes que quiera personalizar en títeres. |
| Disfruta al  máximo los juegos y dinámicas propuestas con Bombas |
| Disfruta al  máximo los juegos y dinámicas propuestas con Lazos |
| Disfruta al  máximo los juegos y dinámicas propuestas con Costales. |
| Permitir al niño y niña aprendizajes significativos en varias ramas, como la Biología, lógico matemática, conocimiento general, geografía, atención y concentración. |
| |
| Planificar pistas de juegos donde se desarrollen las habilidades motrices básicas. |
| Desarrollar un evento donde los niños y niñas se diviertan con los juegos tradicionales y los juegos de hoy |
| Generar un espacio, donde cada niño lleve su juguete preferido y un juguete que de pronto ya no uso mucho para intercambiarlo con otro juguete de otro compañero o |
| Se integra y disfruta en representar acciones, verbos u otros con su expresión corporal y que sus compañeros adivinen que está queriendo representar |