PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA FUTBOL DE SALON

DIEGO HERNAN ROMERO GIL
CAMILO ANDRES ROMERO CASTRO
INSTRUCTORES FUTBOL DE SALON

LOCALIDAD DE PUENTE ARANDA
BOGOTA 2021

INTRODUCCIÓN

ORGULLOSAMENTE COLOMBIA CAMPEONE MUNDIAL DE FUTBOL DE SALON 3 VECES.

La escuela de formación deportiva FUTBOL DE SALON PUENTE ARANDA se identifica por el desarrollo integral de los niños a través de este deporte. Por esta razón, se trabaja las capacidades: físicas, coordinativas, técnicas, tácticas y se prevalece la enseñanza por encima de la competencia; que desempeñan un componente determinante en el aprendizaje y desarrollo en los sujetos. Durante el desarrollo de las sesiones de clase se trabaja la integridad por medio de procedimientos pedagógicos y didácticos, que apoyan al proceso de enseñanza. Para ello es significativo el trabajo individual y colectivo, que conllevan a validar los principios personales del sujeto. Se fundamenta en estructuras ligadas al disfrute por practicar este deporte y la enseñanza del mismo más que la competencia y el resultado final.
Asumir la labor de formar deportistas desde los ámbitos motrices, axiológicos, sociales, sicológicos y físicos, iniciando a una formación integral con mirada crítica - reflexiva de los contenidos y actividades realizadas en cada sesión de trabajo. Construyendo enseñanzas guiadas y significativas para lograr en el niño, niña, adolescente; una mejora personal, y así, lograr desempeñarse en los diferentes contextos deportivos, sociales y estudiantiles.
Queriendo lograr la formación integral del ser humano en la localidad de puente Aranda mediante procesos académicos con bases pedagógicas y didácticas, permitiendo mejorar sus condiciones físicas, disminuyendo el sedentarismo y así mismo previniendo enfermedades no trasmisibles y en el aspecto social mejorar la convivencia y participación de las personas en espacios públicos.

Caracterización por Edades
Se trabajaran dos grupos por edades 8-12 años y 13-16 años.

1)8-12 años
Iniciación: actividades de carácter formativo recreación y juegos predeportivos en búsqueda de reforzar y trabajar el desarrollo motriz.

2)13-16 años
Fundamentación y desarrollo de la técnica deportiva: sin dejar de un lado las actividades de carácter formativo se iniciará en cada uno de los elementos básicos del deporte y la reglamentación, normas y reglas de competencia, se involucrará la participación en eventos deportivos.

Desarrollo cognitivo

Los procesos cognitivos en niños, que practican un deporte de manera regular son
Mejores que los procesos de niños que son sedentarios, mejorando el rendimiento académico influyendo en un máximo nivel para captar lo que se le explica y seguir instrucciones de forma positiva y critica, les gusta participar en actividades grupales
Les agradada memorizar conceptos y llevarlos a su vida y vivencias diarias, el futbol de salón como herramienta dentro de la localidad de puente Aranda primero combatiendo el sedentarismo y mejorando el proceso cognitivo en cada uno de los niños participantes de esta disciplina deportiva.

Desarrollo Biológico

La práctica del deporte futbol de salón en la localidad de puente Aranda tiene una importancia en el crecimiento y desarrollo final del niño. También le permite desarrollar habilidades como la coordinación motriz, la agilidad, el equilibrio, la percepción espacial, combatiendo el sedentarismo y el sobre peso se mejoran la calidad de vida y su salud, estudios médicos coinciden en señalar que la actividad física a edades tempranas fomenta el proceso de crecimiento, pues produce la estimulación del tejido muscular y óseo, favoreciendo el desarrollo normal del niño y una progresión en sus etapas de vida favorables.

Desarrollo Psicológico

EL futbol de salón mejora la salud mental y psíquica, gracias a la reducción de la depresión, la ansiedad y el estrés. El deporte aumenta la sensación de bienestar, disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia.

El futbol de salón en puente Aranda previene comportamientos de riesgo para la salud como el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias perjudiciales. También contribuye al desarrollo social de los niños y jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse, fomentando la autoconfianza, la integración y las interacciones sociales.

Objetivo general

Favorecer el progreso del niño y adolecente en la localidad de puente Aranda integralmente a través de la práctica del deporte futbol de salón tanto, intelectual física y socialmente.

Objetivo Especifico

Diseñar, plan sesión de entrenamiento que nos permita desarrollar habilidades y destrezas técnicas y tácticas para la práctica y disfrute del futbol de salón.

Fomentar la maduración física, coordinativa y biológica del niño con actividades acorde a su edad.

Propiciar un ambiente de valores cuyo aprendizaje será adoptado a sus vidas.

Ayudar a la integración y los lazos de amistad con los diferentes compañeros propiciando el respecto y la sana convivencia combatiendo el bullying.

Estimular por medio del fútbol de salón, como complemento de la educación integral del niño y la formación de buenos hábitos de higiene, social y moral.

Efectuar evaluaciones y auto evaluaciones al inicio, durante y al finalizar las clases, de los contenidos establecidos por cada uno de los niños y el grupo en general.

Marco Teórico

Partimos por el significado de la palabra escuela que es todo centro docente, centro educativo, institución o centro de participación que imparta educación o enseñanza a partir de este significado vemos que la educación y formación son el máximo sistema de realización integral del individuo en lo que nos corresponde bajo el direccionamiento de escuela de formación deportiva puente Aranda.

Considerando el proceso debe poseer su parte pedagógica que la respalde como estrategia de formación de seres integrales no solo limitándose a la técnica táctica deportiva, si no más allá del juego como tal involucrándole un componente educativo que implica los conocimientos de enseñanza y aprendizaje. Resaltando valores éticos y sociales: el juego limpio, la justicia, la cultura, el respeto a los demás, la disciplina, la conservación del medio ambiente entre otros.

Así mismo ofrecer formación ética, flexible cuyo fin sea responder a las necesidades de los alumnos a través de métodos, estrategias, recursos y medios para alcanzar los objetivos planteados

LINEAMIENTOS

Lineamiento Social
Involucrar a la práctica deportiva a los niños(as) y adolecentes de la localidad de puente Aranda, sin discriminación de edad, sexo, condición física, social cultural y étnica, por medio del deporte fomentar el sano esparcimiento, el cuidado de la salud y el aprovechamiento del tiempo libre.
Generando hábitos de vida saludable, una cultura deportiva y el presente y futuro de la localidad puente Aranda.

Lineamiento de la Salud
Fomentar hábitos de vida saludable por medio del futbol de salón y promoción de la salud, prevención de enfermedades crónicas.
Contribuyendo al desarrollar una relación positiva con el propio cuerpo y permite vivir experiencias de solidaridad y confianza, involucrando los niños(as) y adolecentes de la localidad de puente Aranda combatiendo el sedentarismo, el sobre peso y mejorando el autoestima.

Lineamiento Pedagógico
Ocuparse de las características individuales como edad, sexo, aptitudes, intereses, inculcando la autocritica permitiéndoles ver y apreciar sus propios defectos, enfocarlos al respecto y la disciplina, trabajar la parte psicológica y de estimulo mejorando la actitud, emociones y obtener buenos resultados, estimulo moral reforzando la labor cumplida destacando la mejoría en el día a día, y la crítica y autocritica para mejorar y no destruir.
Las cargas de trabajo que ejercicios que intensidad hacen parte de las características individuales en marcadas en una planificación grupal pero ajustadas por edades de grupos de entrenamiento

Lineamiento Deportivo
Generar conocimientos deportivos en futbol de salón tanto en el aspecto reglamentario como técnico táctico, aprovechar los parques de la localidad para la práctica del deporte convirtiéndolos en espacios de sano esparcimiento
Ofrecer una formación físico-deportiva para el desarrollo de cualidades físicas generales y específicas. Posibilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del deporte seleccionado a través de juego predeportivos, Fomentar desde la infancia el interés por la cultura deportiva, incidiendo de forma positiva en la mejora de la convivencia ciudadana. Propiciando las condiciones necesarias para vivir en sociedad.

Disfrutar del juego por encima de todo entendiéndose que es un deporte y no algo por lo cual tenga que haber peleas y muertos alejándolos de los males que aquejan nuestra ciudad como lo son la drogadicción el alcohol las pandillas, Contribuir al mejoramiento del desarrollo motor de los participantes a través del juego.

.

CARACTERIZACIÓN DE LOS NIÑOS DEL PROGRAMA DE FÚTBOL DE SALON Para comprender de manera más fácil la población objeto de incidencia proponemos hacer su estudio de acuerdo con tres aspectos básicos del desarrollo evolutivo (características - necesidades e intereses) del niño o niña, con el objetivo de llevar un orden orientador acertado que permita ubicarnos en el contexto cronológico de la vida del joven deportista, pero aquella persona que se dedica a la enseñanza con niños no deberá basarse en reglas pedagógicas fijas, sino que mediante estímulos adecuados deberá procurar una respuesta espontánea donde la autonomía en la resolución del problema y la acción serán sumamente importantes. (Modelo Pedagógico Progresista) Las funciones psico-motoras, capacidad coordinativa, física y funcional de estas tres etapas siempre ha sostenido que así como el tornero sabe cómo está constituido el metal que deberá trabajar y qué herramienta deberá utilizar para moldearlo, el que enseña o entrena un deporte deberá saber también cuáles son las características de los niños que tiene a su cargo, qué les interesa y qué necesitan pero también la experiencia les dirá que hay que ser cuidadosos en fijar modelos de comportamientos para determinadas edades y basarse en el principio del entrenamiento que reclama individualización. Teniendo en cuenta que nuestra población objetiva se encuentra en la niñez a la adolescencia.

NIÑOS DE 6 A 10 AÑOS Características biológicas y psicológicas: • Crecimiento en ancho intensificado. • Desarrollo armónico de la fuerza orgánica y muscular. • Capacidad de coordinación acentuada. • Conciencia objetiva clara. • Dedicación al aprendizaje. • La fuerza crece por el desarrollo del tejido muscular. • Hay un aumento efectivo de la velocidad a partir de los 8 años. • Desarrollo considerable de la coordinación ojo-mano / ojo-pie. • Facilidad para lanzar, golpear o patear una pelota a la carrera. • Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla. • Hay un aumento gradual de la fuerza de toma. Qué Necesita: • Consolidar sus sentimientos de valor y seguridad. • Actividades vigorosas, enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras, de su cuerpo y del espacio. Qué les Interesa: • Les interesa afirmarse en el control de sus movimientos y rendimiento físico. • Las actividades que soliciten a fondo su capacidad y le permitan buscar su perfeccionamiento y progreso, al mismo tiempo que les sirva para controlarse y medirse. • Los movimientos que le lleven a demostrar y lograr su control o perfeccionamiento corporal. • El juego. • Las actividades naturales, los campamentos y campeonatos. Se deberá: • Ampliar y asegurar la experiencia motora. • Exigir las destrezas múltiples. • Incentivar la relación en ejercicios por parejas y juegos colectivos.

NIÑOS DE 11 A 14 AÑOS Características biológicas y psicológicas: • Compensación entre el crecimiento en ancho y en alto. • Relación favorable entre peso y fuerza. • Equilibrio sico-físico. • Predisposición para el rendimiento. • Osadía. • Iniciación de una conciencia de la forma. • Relación con el medio ambiente. • Goce de la competencia. • Sobre la fase final de esta etapa, la

velocidad es apenas un 10% menor a la que tendrá como adulto. • Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla. Qué Necesita: • Bastarse a sí mismo, valorarse. • Actuar en grupos, en equipos que exijan activa participación y responsabilidad. • Expresarse en el movimiento. - Qué les Interesa: • Les interesa el juego, particularmente aquel que requiere destrezas especiales o presenta dificultades técnicas. • Les atrae principalmente el dominio de los elementos de juego. • No les interesa en igual medida las tácticas. • Les importa mucho la competencia, el ganar, demostrar su valor. • El juego en función de equipo que desempeña un factor importante. • Es la edad del grupo, barras, pandillas, clubes secretos. • Todo lo que implica trabajo colectivo goza de gran popularidad. • Formar equipos, organizarlos, dirigirlos. • Les interesa fundamentalmente las pruebas que les den la medida de su capacidad y progreso. • El campamento y las excursiones, por las posibilidades de descubrimiento y aventura. Se deberá: • Presentar mayores exigencias en cuanto al rendimiento en resistencia y fuerza. • Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo. • Cuidar el comportamiento en juegos colectivos y competencias. Por lo anteriormente expuesto, es recomendable que: luego de agrupar a los niños de acuerdo a su edad cronológica, se los divida en subgrupos de acuerdo a sus características técnicas, nivel de maduración y calidad de respuestas ante determinados estímulos. Conocer el grado de madurez, es importante para los deportes de choque o de contacto claro que lo ideal sería que los tomáramos en forma individual, pero ante la imposibilidad de ello deberemos adaptarnos a la realidad. Perfil: Para llevar a cabo el programa se requieren niños con gran interés y gusto por el deporte del fútbol, con el fin de lograr un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje de las partes técnicas, tácticas, teóricas, volitivas y físicas del fútbol, Se deberá tener en cuenta las siguientes necesidades generales y especificas:

AFECTIVAS. • El individuo debe desarrollar actividades que estén acordes a sus gustos e intereses, de forma que la actividad se convierta para él en un espacio de goce y disfrute, que, a la vez, le permita obtener pautas que contribuyan con su proceso formativo continuo. • Favorecimiento de la búsqueda personal y proposiciones de tareas diferenciadas en función de necesidades individuales. • Despertar sentido de pertenencia por su barrio, su localidad, su ciudad, su país y en general por los símbolos que identifican su arraigo e identidad nacional. • Involucrar la estructura familiar dentro del proceso de formación deportiva que garantice una verdadera formación integral de los sujetos. • Enfatizar en el proceso de autorrealización personal.
SOCIALES. • Variedad de formas metodológicas que permitan la participación activa, posibilitando la reflexión sobre la acción • Creación de valores y principios orientados a la convivencia, la tolerancia y el respeto por la individualidad, como ejes fundamentales del proceso socializador humano. • Desarrollar habilidades comunicativas y participativas dentro del grupo de trabajo como forma inicial de la expansión social y comunitaria. • Propiciar

espacios de reflexión sobre la realidad circundante tanto a escala individual como social. • Fomentar y exaltar las actitudes de liderazgo. • Desarrollo del compromiso con el cuidado del medio ambiente.

COGNITIVAS. • Iniciación del aprendizaje a partir del planteo de situaciones problémicas. • Propiciar al sujeto una gama variada de actividades que le permitan formarse no solo en el ámbito deportivo sino de una forma integral. • Promocionar la concepción de inquietudes y preguntas generando a la vez mecanismos de solución a éstas. • Concientizar al sujeto del papel protagónico a realizar en su proceso de formación.

FÍSICAS. • Desarrollo de las habilidades motoras específicas de la actividad deportiva. • Potenciar las habilidades motoras individuales y grupales. • Mejoramiento de la calidad de vida de los practicantes de las actividades físicas. • Propiciar la creación de una verdadera cultura deportiva, basada en la concientización de ciertas normas generales del trabajo como: El calentamiento, la nutrición, el descanso, la vuelta a la calma después de la actividad deportiva, entre otras. • Promoción de la práctica de actividad física o deportiva como forma de mejoramiento del estado general de
salud, recreación, descanso y supresión del sedentarismo.

VOLITIVAS. • Creación de sentido de disciplina y autocontrol en todos los participantes. • Formación de un espíritu de combatividad y respeto por los compañeros y oponentes. • Creación del sentido del respeto por el juego limpio. • Desarrollo de la autoestima como medio de optimización de las capacidades individuales. Marco conceptual y teórico: postura pedagógica y educativa en la que se enmarca el trabajo. El Deporte, como fenómeno social del siglo XXI, ha involucrado lógicamente a los niños. Las hazañas de los campeones, la amplia divulgación de los hechos deportivos, la cobertura a nivel mundial de los grandes eventos, como los Juegos Olímpicos y el Campeonato Mundial de Fútbol, por citar solamente los de mayor impacto en nuestro medio, afectan a toda la comunidad, y en especial a los más niños. Los beneficios del deporte en la conformación de personalidades sanas, los innegables efectos sobre el desarrollo del cuerpo y la educación del movimiento, la posibilidad de enseñar el trabajo en equipo, el fortalecimiento de las cualidades volitivas, el incremento de la capacidad de trabajo físico, la alternativa como medio para el uso sano del tiempo libre y otros efectos secundarios a su práctica, han aumentado la importancia del fútbol en la niñez y la juventud. Dadas todas estas ventajas, resultaría prácticamente innegable la importancia de ampliar la cobertura del fútbol entre los niños, el servicio que le presta, su desarrollo, su bienestar, y en qué momento el niño pasa a estar al servicio del deporte. La planeación lógica y ordenada de acciones aquí planteadas propende satisfacer la necesidad de espacios de formación a los niños de las comunidades donde se llevarán a cabo las practicas, con un proceso que garantice la obtención de resultados positivos en el camino de construcción de sujetos con valores y principios de solidaridad, convivencia social, compromiso y pertenencia con su comunidad, creando un

espacio de aprovechamiento del tiempo libre, además una dimensión de respeto y tolerancia, al tiempo que se promueve la disciplina deportiva, la lealtad y el juego limpio. El deporte para todos y la escuela de iniciación deportiva en fútbol dentro de la educación física, precisan dos cosas fundamentales: a) Adecuar los elementos y espacios existentes a las necesidades propias del proceso de especialización deportiva. b) Adaptarse a las nuevas exigencias propuestas durante el proceso pedagógico especializado del deportista. Marco metodológico: Estrategias, didácticas y métodos pedagógicos, materiales necesarios para el desarrollo de la propuesta, planes pedagógicos, escenario (especificaciones técnicas) y escenarios adicionales a los deportivos.

METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL FÚTBO DE SALON, Modelo pedagógico progresista El modelo progresista está fundamentado en las ideas filosóficas que plantea el pragmatismo. Básicamente las ideas pedagógicas progresistas se hacen evidentes en las propuestas educativas de la escuela nueva. Un aspecto fundamental de esta tendencia es la propuesta de una transformación total del sistema escolar, convirtiendo al estudiante en el centro del sistema escolar alrededor de quien giran los procesos de la escuela. Bajo esta perspectiva la escuela es creada para la vida, para llegar a ser el ambiente natural del niño y convertirse en el espacio en el cual el niño vivencia y aprende los elementos primordiales para el buen desempeño en su vida de adulto. El progresismo pedagógico propone que, con la educación social, la sociedad asegura su propio desarrollo. La escuela nueva equiparó la educación con los procesos de desarrollo del individuo, y el concepto de crecimiento ha sido una de sus más importantes metáforas.

- El fin o propósito de la escuela de fútbol no puede estar limitado al aprendizaje: la escuela debe preparar para la vida.
- Si la escuela de fútbol debe preparar para la vida, la naturaleza y la vida misma deben ser estudiadas.
- Los contenidos deportivos deben organizarse partiendo de lo simple y concreto hacia lo complejo y abstracto (secuenciado)
- Al considerar al niño como artesano de su propio conocimiento, el activismo da primacía al sujeto y a su experimentación.
- Los recursos didácticos serán entendidos como útiles de la infancia que, al permitir la manipulación y la experimentación, contribuirán a educar los sentidos, garantizando el aprendizaje y el desarrollo de las capacidades intelectuales y motrices. Para el progresismo pedagógico cada experiencia social es esencialmente educativa. La vida social es a la educación lo que la nutrición y la reproducción es a la vida fisiológica, por lo tanto, la escuela de fútbol es una institución social que debe concentrarse en los más efectivos medios para ofrecer al niño los recursos necesarios para cultivar una herencia cultural deportiva y desarrollar sus facultades para lograr fines educativos, deportivos y sociales.

PROCESO DE INICIACIÓN DEPORTIVA. Iniciación Deportiva representa el periodo en el que el escolar empieza a aprender de forma específica la práctica de su deporte. Se desarrolla entre los 6 y 10 años, coincidiendo con los primeros ciclos de Educación Primaria. Su principal objetivo es que los jóvenes se familiaricen con el fútbol y lo entiendan en su esencia como juego que

divierte y desarrolla sus potencialidades. El desarrollo motriz Movimiento y juego son elementos del comportamiento infantil. En consecuencia, las muestras de rendimiento motriz pertenecen al repertorio conductual de cada ser humano igual que del niño. El niño sano posee al nacer un repertorio motriz y conductual determinado ontogenéticamente (durante la evolución fetal del individuo). A la vez podemos partir de la base de que este repertorio puede variar cuantitativa y cualitativamente en diferentes personas. La intensidad, el volumen y la dirección de las diferentes manifestaciones motrices se adjudican a la necesidad de movimiento en busca de la tan apreciada adaptación al medio en el que se encuentra inserto. El potencial motriz existente en el momento del nacimiento se va estructurando, orientando y diferenciando de varios procesos evolutivos. El desarrollo motriz queda determinado por períodos de crecimiento que se entienden como el incremento de la osificación del sistema esquelético y la consecuente limitación de la movilidad del cuerpo, o como fases sensitivas para determinadas tareas coordinativas, o como serie de modificaciones de las proporciones corporales entre sí. La superación de una fase es necesaria para alcanzar la siguiente. A nivel motor esto queda demostrado por la jerarquía en los modelos motores conductuales. Hasta el segundo cambio estructural, que se inicia con la pubertad, el niño se encuentra, desde el punto de vista físico, en la fase de forma armónica infantil, en la que tiene éxito la formación motriz. La madurez En los procesos de maduración se desarrollan los modelos motores y conductuales necesarios para la conservación de la especie y de la misma persona hasta llegar a la madurez ontogenética y filogenético. El aprendizaje del andar es uno de estos procesos de maduración que, partiendo de movimientos descoordinados de cuerpo, manos y piernas, pasando por gatear, reptar, deslizarse y rodear, empujar, arrastrarse hasta estar de pie, llega al andar erecto. A medida que se consiguen funciones neuromusculares se incrementarán también rendimientos coordinativos y se alcanzarán movimientos globales del cuerpo. Por ello muchos rendimientos motrices son simples procesos de maduración para los cuales el aprendizaje y el entrenamiento tienen poca influencia. Las necesidades motrices del niño Las habilidades motrices básicas son puestas en acción a través de la función lúdica, factor importante del desarrollo motor infantil. Del mismo modo que otras áreas de la conducta infantil son sometidas a un bombardeo incesante de informaciones que permiten al niño enriquecer sus estructuras nerviosas y acumular experiencia, en el ámbito motor sucede de igual manera. La motricidad del adolescente y el adulto tiene sus orígenes en estas edades de intenso desarrollo y crecimiento, de deseo de aventura y de toma de contacto con el medio, de autonomía motriz. Hay que proveer a los niños de la máxima libertad de movimientos y promoverla con espacios, equipamientos adecuados. En palabras de los especialistas en psicomotricidad, el niño ante este enriquecimiento psicomotor desarrollará el conocimiento de su propio cuerpo, las nociones de espacio, evolucionando de lo topológico hacia niveles superiores: la noción de tiempo, la coordinación etc. Si estas necesidades naturales del niño se tienen en cuenta (la motivación), que actúa como reductora de los impulsos. Se produce en el niño el deseo marcado de comprobar sus capacidades hasta los límites de sus posibilidades. A partir de

entonces no existirá en el entorno del niño ningún árbol que sea demasiado alto, ningún muro que sea demasiado estrecho, ningún terreno que sea demasiado aventurado para no ser incluidos dentro de las vivencias motrices y lúdicas. En el campo del entrenamiento deportivo no existirá acrobacia que sea demasiado arriesgada ni ejercicio demasiado raro para no comparar las fuerzas en ello. Los límites de las capacidades parecen estar situadas en la imaginación y no en lo biológico. Esta necesidad de movimiento se aumenta por las tendencias individuales de mejora y perfección. El miedo tiene una importancia relativamente baja, el niño no es aún consciente de la envergadura de su actuación, va experimentando hasta llegar a los límites de lo posible. Se despierta el deseo de comparación, se miden los rendimientos propios con los progresos de los demás. En cuanto ve una posibilidad el niño está dispuesto a competir. Los niños viven y aprenden de ideales, en su afán aún inconsciente de llegar a ser adulto. Igualmente son capaces de integrarse en programas de entrenamiento que a primera vista significan una fuerte carga o sobrecarga. Ello refuerza la imagen de una disposición francamente ilimitada de los niños para el esfuerzo. No solo existe entrenamiento en el ámbito deportivo, el aprender a tocar un instrumento, el cruzar la calle, el atarse los zapatos, o el aprender a leer son programas de entrenamiento que se aplican a corto o largo plazo, para desarrollar o perfeccionar determinadas destrezas. Todos se basan en planes de entrenamiento y estaciones de control fijados mentalmente o por escrito. El entrenamiento en el deporte es un proceso planificado y complejo, con el fin de aumentar el rendimiento deportivo. Desde el punto de vista biológico se realizan para ello estímulos motores por encima del umbral de excitación que se repiten sistemáticamente con el fin de establecer adaptaciones morfológicas y funcionales. Esto es una exigencia que para el deporte de alto rendimiento se va teniendo cada vez más en cuenta, pero que no se cumple a un nivel bajo. Sobre las cargas para los niños todavía, se sabe poco o casi nada, las investigaciones científicas no han terminado para poder dar resultados finales. Sin embargo, como guía para el trabajo o entrenamientos con niños se sugiere el documento escrito por el Licenciado Ricardo Alexis Bautista “Dosificación del esfuerzo en el entrenamiento deportivo infantil” El entrenamiento con niños se puede entender como un entrenamiento preparatorio para un desarrollo objetivado del rendimiento, donde se ofrecen tanto las formas motrices multifuncionales como formas específicas del deporte por entrenar. A través de formas jugadas deben adquirirse experiencias motoras variadas, tenerse las primeras vivencias con el deporte específico a través de ejercicios objetivados, y encontrarse posibilidades de cooperación trabajando conjuntamente. La finalidad consiste en una expansión de todas las posibilidades motoras para conseguir un amplio repertorio motriz, a base de la cual se podrán aprender formas motrices específicas con mayor facilidad, rapidez y de forma más estructurada. El objetivo no es un incremento demasiado rápido de los rendimientos deportivos. El entrenamiento con niños debe orientarse en las necesidades de los niños y no tanto en procesos reguladores del rendimiento. Razones para un entrenamiento temprano El entrenamiento con niños existe desde que existe el deporte moderno. Casi ninguna de las princesas del hielo como así también las gimnastas deportivas empezaron en la adolescencia, la mayoría empezó o

comienza desde temprana edad 4 años. De una forma sistemática se entrena a los niños. Los éxitos espectaculares de algunos atletas entrenados desde temprana edad. Las razones para el inicio de los entrenamientos en edades tempranas son múltiples 1. efecto para deporte de un alto índice de movimientos coordinados (por ejemplo, gimnasia artística, gimnasia rítmica, patinaje artístico, natación. Si añadimos el tiempo promedio de desarrollo y estabilización del rendimiento, resulta obvio el inicio temprano. 2. El desarrollo de competición para niños que todavía hoy consiste en un traspaso de las formas competitivas de los adultos al campo de los niños sin adaptación. Puesto que el entrenamiento deportivo solo tiene sentido si se puede participar en competiciones, el entrenamiento de los niños se modificará decisivamente cuando las federaciones hayan creado competiciones adecuadas. Directrices para un entrenamiento con niños • Los deportistas, pero también los padres y educadores de los niños y adolescentes enfocados al rendimiento, tienen que estar informados a fondo respecto a las oportunidades y riesgos que se encuentran en este campo, para prevenir cualquier manipulación. • Se debe insistir a las personalidades para que usen sus influencias en las entidades deportivas, a fin de que los niños los usen de modelos a seguir. Entrenabilidad en edades infantiles La capacidad de rendimiento motor de una persona queda determinada por el nivel de las cualidades motrices implicadas. A través de la maduración y el aprendizaje se desarrollan los diferentes sistemas de una persona, todo ello unido a un mecanismo funcional expresado por la coordinación global del cuerpo. Según las exigencias motrices en las diferentes edades, los esquemas motores quedarán almacenados en la memoria estática infantil de una forma muy completa y diferenciada o en caso contrario muy rudimentaria y superficial. Mientras se desarrollan las capacidades motrices con diferente rapidez de desarrollo e independientemente entre sí. Se van relevando períodos de relativa baja influencia con etapas de desarrollo rápido. El profesor tiene que ser analítico es decir debe observar cuidadosamente cada niño y definir claramente los objetivos a seguir. Ha de adaptarse las reglas de juego, a cada nivel de conocimientos de los niños y preparar los posibles resultados. Los niños deben participar activamente en la organización de la actividad deportiva y solventar ellos mismos los problemas que se presenten. A los niños más débiles el profesor les ha de proporcionar confianza en su capacidad y tareas adaptadas a cada nivel de rendimiento. A los niños deportistas capacitados les han de poner tareas que les exija de igual manera pensar saber y arriesgar.

NIVELES SUGERIDOS PARA EL APRENDIZAJE DEL FÚTBOL NIVELES POR GRUPOS: nuestra propuesta incluye el darles nombres a dos nuevos niveles para una mejor identificación y direccionamiento formativo.

NIVEL EDAD OBJETIVO FASE ESTRATEGICA Iniciación 6-9 años Ambientar Aprestamiento cognitivo Fundamentación 10- 11 años Fundamentar Irradiación cognoscitiva Especialización 12-14 años Demostrar Reconocimiento estratégico Perfeccionamiento 15-17 años Aplicar Profundización estratégica Los objetivos estratégicos: tienen que ver con el desarrollo de habilidades, destrezas a través

del desarrollo de procesos de pensamiento, que le permitan una formación más integral, basada en el dominio de las acciones mentales y físicas, lo cual será posible desarrollando la percepción, la memoria, la creatividad, la lógica, los procesos anticipatorios, conocer las reglas de juego básicas, conocer diferentes conceptos y términos vinculados con dicho deporte, identificar los diferentes puestos y funciones específicos que existen en el fútbol, distinguir entre las funciones ofensivas y las defensivas, conocer, descubrir, explicar, identificar, reconocer, relaciones, etc. Concebimos la formación estratégica orientada al fútbol, como una necesidad imperiosa, que requiere de educar en desarrollo del pensamiento, para dominar racionalmente la aplicación de acciones mentales y físicas; ello demanda la unión de factores cognoscitivos (pensamiento como conocimiento: teorías, ideas, datos, conceptos, hechos) y cognitivos (pensamiento como habilidad: procesos de pensamiento, capacidades intelectivas, funciones cognitivas, sentimientos y toma decisiones Nivel de iniciación - Aprestamiento cognitivo: de 7- 9 años: En este nivel se pretende lograr que los niños vean en este espacio un lugar para acrecentar su gusto por este deporte, además de proporcionar algunos fundamentos básicos técnicos y cognitivos (estratégicos) que les permitan jugar Fútbol con cierto grado de organización y habilidad. Nivel de fundamentación - Irradiación cognoscitiva de 10 – 11 años: se realizará una fundamentación general y luego específica del deporte fútbol buscando con ello ir construyendo su estructura técnica, cognitiva estratégica y física. Nivel de especialización - Reconocimiento estratégico de 12 - 14 años: Educarlos de cara al entrenamiento regular, su adaptación a este proceso y el desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas variadas, conocimientos generales y específicos del funcionamiento de un equipo de fútbol iniciando desde lo individual hasta lo colectivo. Nivel de especialización - Profundización estratégica de 15 - 17 años: En este nivel se consolida la formación técnico-táctica-estratégica específica y la preparación física especial de cara a la competición.

QUÉ SE TRABAJARÁ EN CADA NIVEL DE INICIACIÓN • Trabajar el juego como elemento importante de enseñanza. • Trabajar su capacidad de atención y concentración • Construir su repertorio motor a través del juego • Desarrollar habilidades básicas físicas y perceptivas. • Fortalecer los valores personales y familiares

NIVEL DE FUNDAMENTACION (9 - 10 AÑOS) • Trabajar las reglas y normas de este deporte • Exigirles buen comportamiento dentro del grupo (respeto, empatía) etc. • Forjar en ellos aspectos volitivos (disciplina, entereza, lucha, perseverancia etc.) • Trabajar con mucha constancia temas como el control, recepción, dominio y pase del balón además de las bases física y mentales. • Realizar prácticas donde el niño juegue en diferentes posiciones dentro del campo de juego para lo cual es importante conocer generalidades de las líneas de organización de un equipo.
NIVEL DE ESPECIALIZACIÓN (13 Y 14 AÑOS) • Hacerles ver la diferencia entre entretenimiento y rendimiento • Desarrollar en ellos habilidades motrices

variadas • Exigirles un comportamiento disciplinado, respetuoso etc. • Trabajarles aspectos volitivos (lucha, perseverancia, ambición) • Trabajarles elementos cognitivos con miras al desarrollo de la inteligencia de juego • Realizar encuentros deportivos • Prepararlos para la realización de test. • Desarrollar en ellos procesos importantes en las cualidades físicas de velocidad, resistencia y fuerza.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO (15 Y 16 AÑOS) • Trabajo en técnica y táctica especifica • Preparación física especial • Exigencia con un grado de dificultad en aumento paulatino de las destrezas • Estímulos constantes • Autoridad basada en la objetividad y convencimiento • Practica regular de ejercicios obligatorios • Exigencia en su poder de lucha, perseverancia, ambición, entrega • Trabajo en aspectos de su comportamiento (respeto, valores, vocabulario, etc.) • Terminología especifica del fútbol • Aplicar en encuentros de interacción con otros grupos lo aprendido

PLANES PEDAGOGICOS PARA EL APRENDIZAJE DEL FÚTBOL DE SALON Objetivos Cognitivos-Conceptuales: tienen que ver con la adquisición de habilidades para pensar y resolver problemas que se pueden presentar en las infinitas situaciones de juego lo cual se representa como destrezas intelectuales del futbolista. • Conocer las reglas de juego básicas. • Desarrollar capacidades y operaciones del pensamiento • Conocer diferentes conceptos y términos vinculados con dicho deporte. • Identificar los diferentes puestos específicos que existen en el fútbol. • Distinguir entre las funciones ofensivas y las defensivas etc. • Resolver problemas y tomar decisiones. • Conocer, descubrir, explicar, identificar, reconocer, relaciones, etc. Objetivos Motrices-Procedimentales: • Utilizar diferentes habilidades motrices básicas (carrera, saltos, giros, etc.). • Experimentar habilidades motrices especificas (coordinación ojo-pie, ojo-cabeza; controles, golpeos, conducciones, etc.) • Desarrollo de las cualidades físicas básicas: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad. • Adquirir, adaptar, aplicar, comparar, construir, controlar, crear, demostrar, describir, etc. Objetivos Afectivo-Sociales y Actitudinales: Son aquellas que describen actitudes, valores y normas sociales que se desarrollan en los sujetos. • Desarrollar buenas relaciones entre los miembros del equipo. • Favorecer situaciones de colaboración. • compartir y respetar el material deportivo del equipo. • Apreciar, colaborar, cooperar, comportarse, participar, preocuparse, tolerar, valorar, etc. Componentes del entrenamiento El entrenamiento se compone tradicionalmente de cuatro partes, a saber: • a) La preparación Física. • b) La preparación Técnica. • c) La preparación estratégica (Táctica y sistemas de juego). • d) La preparación Psíquica. • e) la preparación teórica Preparación física El deporte exige al hombre una sucesión de esfuerzos de tal intensidad que hace que la condición física adquiera carácter primordial. El mejor de los “técnicos”, si no es capaz de mantener un esfuerzo constante, se hunde en el anonimato. Cada deportista tendrá un mayor desenvolvimiento dentro de su propia esfera de rendimiento. Encontramos unos muy veloces, otros resistentes, otros con una

gran coordinación, hábiles, etc. Esta predisposición hereditaria hace que cada individuo desarrolle sus máximas posibilidades en determinadas especialidades. ¿De qué debemos preocuparnos?: De una preparación física multilateral. La formación de un deportista debe ir de lo general o inespecífico a lo particular o específico. En la primera etapa de su formación se deberá trabajar en forma global, sin especialización; que el niño viva la mayor cantidad de experiencias motrices posibles; éxitos a breve plazo conducen a un rompimiento del proceso de enseñanza. Para ello utilizaremos las técnicas propias del juego, las actividades naturales y los ejercicios construidos o técnicos. Recordar que el niño está en condiciones de participar con éxito en experiencias socio-motrices, a partir de los 6 años (Langlade). Un aspecto a tener en cuenta dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje es la competencia, banco de pruebas para la asimilación de la enseñanza. La preparación física está dirigida hacia lo que llamamos la fórmula V.A.R.F. (velocidad, agilidad, resistencia y fuerza) ello sea por nombrar los cuatro grupos fundamentales, aunque no necesariamente en ese orden ya que el entrenamiento de los órganos precede al de los músculos; razón por la cual comenzaremos desarrollando la resistencia. Creatividad. La creatividad es una capacidad creadora que alcanza formas nuevas y de otro tipo reestructurando modelos conceptuales conocidos o reorganizando destrezas aprendidas.
La creatividad se provoca sobre todo en tareas y situaciones que estén por si misma discordes e incompletas que presenten soluciones variadas. Esquema corporal: Es la toma de conciencia global del cuerpo que permite simultáneamente el uso de determinadas partes de él, así como conservar la unidad en las múltiples acciones que puede ejecutar. A medida que el niño se desarrolla comienza a ser consciente de su propio cuerpo, logrando su adecuado conocimiento control y manejo. El adecuado conocimiento del cuerpo está compuesto de tres elementos, imagen corporal, concepto del cuerpo y esquema corporal, si uno de estos tres elementos esta alterado se altera igualmente la habilidad del niño para la coordinación ojo mano, ojo pie, para la percepción de la posición en el espacio y para percibir las relaciones espaciales entre ellos. Imagen corporal experiencia subjetiva de su propio cuerpo y sus sentimientos respecto a él. Igualmente, sobre el esquema corporal se debe tener en cuenta: • Identificación y confianza de las partes del cuerpo. • Identificación segmentaría de movimientos de cabeza, tronco y extremidades. • Manejo y control de direcciones. • Posiciones básicas • Formas simultaneas, secuencias o series. • Verticalidad • Control de respiración. • Ajuste postural El conjunto de actitudes que permiten al cuerpo organizar mejor las acciones, y prepararse de una manera más eficiente para actividades motoras con una muy buena ubicación en el espacio.

En el trabajo de ajuste se pretende relacionar el espacio corporal con el espacio que nos rodea que se va dando en la medida que el niño explora, actúa e imita mediante la actividad el niño aprende las relaciones de las personas y objetos en relación a su cuerpo y luego las relaciones entre sí. Este concepto a punta a desarrollar: las sensaciones plantares, equilibrio sobre desplazamientos en

diferentes direcciones, adopción correcta de posiciones básicas, manejo del espacio en diferentes niveles, expresión corporal. Direccionalidad: Es proyectar en el espacio externo los conceptos de lado izquierdo y derecho, es la introyección del espacio externo del cuerpo e incluye, el conocimiento de las direcciones con relación izquierda, derecha, arriba, abajo, dentro, fuera y la distancia entre objetos. Lateralidad Se denomina Lateralidad la función que más ocurre en un lado del cuerpo que en el otro, es la capacidad de controlar ambos lados del cuerpo juntos o separadamente. Equilibrio Es el dominio del cuerpo en el espacio reduciendo cada vez más el área de sustentación, elevando el centro de gravedad o controlando la trayectoria del mismo en diferentes posiciones, en oposición a la gravedad. Dentro de este proceso de aprendizaje, el rendimiento motor se ve influenciado por diferentes cualidades las cuales le dan forma a esta capacidad de rendimiento del niño. Estas cualidades son: Coordinación La coordinación es el efecto conjunto entre sistema nervioso central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimientos. Como evento de dirección, la coordinación no tiene carácter innato, sino más bien se desarrolla por la confrontación activa con las tareas que vienen dadas por el entorno social y material. El grado y la calidad de las funciones de coordinación influyen sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizaje de destrezas y técnicas deportivas. Estas capacidades permiten el grado de adaptación rápida a condiciones variables y aseguran de esta manera superar las múltiples situaciones de actuación. En la fase entre el nacimiento y el cuarto año, el desarrollo de las cualidades decide sobre la calidad del comportamiento motriz. La mayoría de las perturbaciones coordinativas se inician en esta fase.

El repertorio de posibilidades crece con los estímulos, que le llegan al niño. Por recibir el niño pocos estímulos, determinadas cualidades se forman menos. Las mejoras coordinativas experimentan su mayor grado de crecimiento entre los 4 y 7 años. Las necesidades expansivas, la curiosidad y los impulsos lúdicos exigen cada vez más nuevas formas motoras. El lujo motriz (Mainel, 1978) disminuye, los movimientos se convierten en más claros y orientados. No se modifican espontáneamente, sino sistemáticamente. La etapa escolar da buenas posibilidades para mejorar los rendimientos coordinativos. Flexibilidad Por flexibilidad (movilidad) se entiende la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible. Es dependiente del tipo de articulación, de la longitud y elasticidad de los ligamentos, de la resistencia del músculo contra el cual se ha de trabajar en el estiramiento y de las partes blandas situadas alrededor de la articulación. Los niños pequeños poseen una elasticidad elevada a causa del aparato esquelético que aún no está solidificado. Se pueden producir daños si las articulaciones se entrenan de forma poco económica, desequilibrada o con sobrecarga. Resistencia La resistencia se entiende en el deporte como la capacidad del hombre de soportar la fatiga por el mayor tiempo posible. Para realizar ejercicios de resistencia motriz de diferentes tipos, según la especialidad de la tarea, el ser humano es capaz de agotar o bien de utilizar diferentes sistemas de capacidades de su organismo. Los sistemas importantes relativos a este

contexto quedan representados con el concepto de capacidades aeróbicas y anaeróbicas. En la edad preescolar, los niños pueden trabajar aeróbicamente entrenándose con la motivación correspondiente y sin cambios de velocidad ni límites de tiempo. Las fuentes esenciales de peligro parten del aparto infantil locomotor y sostén que aún no está del todo desarrollado. Teniendo en cuenta estas limitaciones, los niños pequeños ya pueden conseguir rendimientos de resistencia. En la edad escolar se manifiesta una mejora de las pulsaciones máximas bajo carga frente al pulso de reposo a causa de las mejoras del desarrollo muscular. La efectividad de la entrenabilidad aumenta considerablemente a partir de los 8 años. La capacidad aeróbica en general se desarrolla siempre cuando: La duración de la carga sea de forma continua y por lo menos de cinco minutos, aunque mejor de 10 o más minutos. La intensidad sea de un 50 % o mejor aún de 70 % de la capacidad cardiovascular máxima. Un efecto limitador para la resistencia aeróbica lo producen las capacidades cardiovasculares, respiratorias y metabólicas de la musculatura excitada. Velocidad, Aunque la velocidad se haya definido clásicamente como la distancia recorrida durante la unidad de tiempo, esta aproximación solo tiene un interés relativo cuando se aborda el concepto bajo el prisma de las cualidades físicas. La velocidad humana que es el resultado de un conjunto coordinado de contracciones musculares, de desplazamiento de palancas óseas, de percepción de señales, de tratamiento de la información, no puede definirse de una forma tan mecánica. De todos modos, es importante saber que esta acción motora, en una aceleración máxima, en un espacio determinado, en el menor tiempo posible manteniendo una buena coordinación y equilibrio con elementos de trabajo propios del deporte que practique. Son variados los movimientos que posee el juego, donde simultáneamente están trabajando con suma destreza los miembros superiores e inferiores, con una perfecta movilidad del tronco una velocidad (valga la redundancia) de alta intensidad. Para cumplir este fin, el trabajo previo, deberá estar reglado en toda su magnitud en ejercitaciones tanto de resistencia, fuerza y flexibilidad. De acuerdo a las edades de los niños, esta evoluciona en la realización ejecución-estilo, hasta alcanzar el máximo rendimiento en la competencia, ya que a su vez participan otras vivencias que ayudan a obtener mejores resultados, tales como: La coordinación, equilibrio de la parte motora. Muchos son los factores a tener en cuenta, al momento de entrenar la velocidad, los más importantes son,
La parte funcional del encéfalo y de la médula S.N.C y el muscular. Mediante ejercitaciones lograremos adquirir esta virtud. En el compendio de actividades que permiten obtener la velocidad pura en los distintos momentos que el niño efectúa durante la competencia. Es en la edad escolar donde se pueden se pueden aplicar todos los tipos de ejercicios de velocidad. Los mayores incrementos se producen sobre todo en los campos de fuerza explosiva = en saltos = y en la capacidad de sprint. De todos modos, se deben seguir introduciendo ejercicios en distancias cortas. Ejercicios para la velocidad de reacción en múltiples formas se pueden incluir dentro de la formación básica psicomotriz, pudiendo ser comprobada en muchas formas jugadas. No es aconsejable todavía sobre todo para los no entrenados en algún deporte, entrenar la velocidad - resistencia, ya que fisiológicamente el niño no tiene las

bases mínimas para obtener una recuperación optima. Fuerza La fuerza es la capacidad del ser humano de superar o de actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura. El trabajo dinámico de fuerza se basa en ejercicios excéntricos y concéntricos, mientras que el ejercicio estático se basa en ejercicios isométricos de la musculación. Según Hettinger (1972), la fuerza se incrementa después de los 13 / 14 años, observándose diferencias según el sexo, a los 11 años. Una entrenabilidad ventajosa se establece probablemente al alcanzar un nivel suficiente de testosterona en las células. Eso vale para ambos sexos. Antes de los 10 años, el rendimiento de fuerza de los niños apenas se puede mejorar mediante un entrenamiento específico para la fuerza, últimamente se puede alcanzar una mejora de la coordinación de los potenciales musculares existentes, ya que a esa edad apenas se puede aumentar el diámetro de las fibras musculares (Liesen / Hollmann, 1977). Si la actividad lúdica y las exigencias motrices contienen partes de fuerza, ya en edad relativamente temprana se puede desarrollar mejoras notorias de las condiciones de fuerza (Lewin, 1967). Una formación mixta entre coordinación y fuerza también se aconseja de los 10 años para crear una base óptima para el entrenamiento en la pubertad cuando la fuerza se pueda aumentar extraordinariamente. A pesar de que la fuerza máxima esta poco formada a los 10 / 11 años, la fuerza dinámica se puede desarrollar bien mediante múltiples ejercicios. La exigencia de trepar, lanzar, saltar, y las habilidades gimnásticas, ofrecen motivación suficiente para animar a los niños. Sin embargo, hay que rechazar los ejercicios puros de fuerza (por Ej. con pesas grandes), prevaleciendo los ejercicios variados dinámicos con realización técnicamente exacta. En estos tipos de ejercicios el aparato motor pasivo, especialmente la columna vertebral ha de quedar descargado. Por Ej. Ejercicios por encima de la cabeza pueden producir daños irreversibles, y el entrenamiento con pesas solo se debe iniciar una vez que la columna vertebral haya madurado. A los niños les encanta jugar con una pelota. Si observamos el juego de pelota infantil podemos reconocer la alegría que el En el entrenamiento básico, entre los 7 y los 12 años, hay que centrarse en los siguientes puntos: • Formación específica de agilidad, velocidad y flexibilidad. Los ejercicios se realizan sin balón • Transmisión de destrezas y técnicas básicas, centrándose especialmente en la calidad de los elementos técnicos a aprender. Si nos orientamos en las características específicas de los niños entre 6 y 10 años, podremos suponer movimientos cada vez más seguros en cuanto a la coordinación, a partir de los 8 años. La cooperación entre nervios y músculos, dirigida por el sistema nervioso central S.N.C, facilita el aprendizaje motriz y posibilita la adquisición de movimientos técnicos complicados. Habrá que aprovechar los conocimientos con respecto a la edad indicada para el aprendizaje, ya que es importante iniciar pronto el juego de equipo. • Formación genérica del juego en equipo incrementando sistemáticamente las exigencias de los ejercicios táctico-técnico básicos. • Formación de las capacidades intelectuales y sensoriales específicas del deporte (dominio del partido, sentido para la pelota etc.). • Desarrollo inicial de características psíquicas de competición, como auto confianza, dedicación, mente luchadora, etc. •

Capacidades técnicas que se dominan a pesar de la interferencia del adversario. • Capacidad de rapidez en las carreras y con y sin balón • Capacidad de resistencia. • Agilidad en los movimientos de formas variadas. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: El principio básico que guía esta tendencia es dotar al niño de unas posibilidades motrices que constituyen el fundamento a partir del cual se pueda con posterioridad sacar el máximo provecho del potencial de cada deportista. Clasificación: Desplazamientos: Toda progresión de un punto a otro del entorno utilizando únicamente como medio el movimiento corporal total o parcial. Clases de desplazamientos: • Especializados en relación de problemas específicos (escalar, trepar, etc.) • Ineficientes (gateo, caminar de rodillas) • Desde la actividad (trote y carrera) Componentes: Dentro de los desplazamientos se pueden destacar algunos factores que desde el punto de vista educativo tienen gran importancia. • Ritmo de ejecución • Cambios de dirección. • Las paradas – CLASIFICACIÓN DE LOS CONTENIDOS Y LOS CRITERIOS PARA SU SELECCIÓN: • a.) La Técnica. • Manejar el balón. • Conducir el balón. • Proteger el balón. • Pasar el balón. • Lanzar el balón. • Controlar el balón. • b.) La Táctica. • Características del jugador atacante: • Conservar el balón. • Progresar con el balón. • Buscar introducir el balón en la portería contraria. • Características del jugador Defensor: • Recuperar la posesión. • Impedir que el contrario progrese. • Proteger la portería. • c.) Capacidades Físicas. • Resistencia. • Rapidez. • Velocidad. • Potencia. • Fuerza. • Elasticidad. Los criterios para la selección de los contenidos vienen determinados por: los objetivos a conseguir, las actividades a desarrollar y su secuenciación. Sistemas de Comunicación: • El Transmisor: es la fuente de información. • El Mensaje: es el contenido. • El Canal: permite poner en contacto la fuente con el destino. • El receptor: es el destinatario de los mensajes. Principio básico de entrenamiento El entrenamiento es también un proceso de adaptación y transformación anatomo-fisio-psicológico. Es el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades sico-morfofuncionales del individuo y responde a varios principios, algunos de los cuales desarrollaremos:

• 1º debe ser Específico: es decir que la labor esté dedicada a las exigencias propias del deporte que practica (en este caso el Fútbol) • 2º debe ser Total: entendiéndose por ello la utilización de muchos y muy variados métodos de entrenamiento. El entrenador está obligado a buscar una variedad de ejercitaciones adecuadas ricas y coherentes; • 3º debe ser continuo: Los esfuerzos continuos del entrenamiento fortalecen y perfeccionan el proceso de adaptación, enseñando al organismo a actuar con máxima intensidad y eficiencia y el mínimo de consumo. A pesar de ello, hay que considerar a lo largo del día, semana, mes, año, junto con la dinámica de los esfuerzos cumplidos, los períodos de reposo; • 4º debe ser progresivo: el volumen, la intensidad y complejidad de los esfuerzos deben crecer progresivamente teniendo muy en cuenta siempre las posibilidades funcionales del organismo del niño. Esfuerzos cuantitativos y cualitativos extemporáneos, deterioran las

posibilidades del rendimiento; • 5º Reclama individualización: Debido a la existencia de diferencias sicomorfo-funcionales de los niños; es decir: cada niño tiene características propias de la edad que atraviesa, pero a su vez tiene diferencias con otros de su misma etapa o edad. El acervo motor Capacidades Motoras - Perceptivas Cinéticas - Coordinación Estructural - Conciencia Corporal - Organización Espacial - Organización Temporal - Coordinación Temporo-espacial - Coordinación Dinámica General - Coordinación Visio-Motora - Disociación Segmentaria - Equilibrio - Estático - Dinámico - Velocidad - Reacción - Traslación - Detención - Orgánicas - Resistencia - Musculares - Fuerza - Flexibilidad Riesgos del entrenamiento deportivo temprano - Exigencia psicológica : - Deporte colectivo antes de los 9 años (Hay mucho egocentrismo) - Síndrome de saturación deportiva. - Presiones de modelos (Entrenadores–padres–dirigentes–árbitros) Exigencia fisiológica: - Trabajos musculares (Hipertrofia muscular – menor crecimiento) - Esfuerzos máximos inconvenientes. Entrenamiento deportivo infantil como proceso de aprendizaje. El entrenamiento deportivo infantil debe ser un proceso que busque primordialmente el desarrollo humano y dentro de este, el aprendizaje de ciertas mociones que van constituyendo una estructura de movimiento. Esto es que, los movimientos determinados como gestos técnicos, son presentados como una opción del niño, quien a través de múltiples vivencias decida sí se acomoda a su condición morfológica-fisiológica, afectiva y cognoscitiva. Es decir, la base del entrenamiento deportivo infantil no es la enseñanza de ese gesto técnico sino la posibilidad de brindar horizontes de movimientos posibles para enriquecer el acervo motor del niño. No es entonces el maestro técnico o entrenador el eje central del proceso, es el niño quien debe aprender a aprender, aprender a reaprender e incluso a aprender a desaprender.
ASPECTOS A TRABAJAR EN EL NIVEL 1 Y 2 ⎪ ASPECTOS SICOLÓGICOS - Autoestima - Control corporal - Resistencia a la fatiga - Concentración - Percepción individuo y grupo. ⎪ ASPECTO FORMATIVO - Dominio de buenas relaciones - Juego limpio - Comportamiento en la cancha - Sentido de pertenencia - Principio de combatividad - Lealtad - Reconocimiento del otro - Conservación del ambiente ⎪ HABILIDADES BÁSICAS - Caminar - Correr - Trotar - Cambio de marcha - Combinación de giros ⎪ DESTREZAS - Movimientos con cambio de velocidad - Velocidad distancia corta - Ubicación - Dominio espacio-temporal ⎪ CAPACIDADES MOTRICES - Fuerza - Ritmo - velocidad - equilibrio - resistencia - Flexo elongación ⎪ ASPECTOS TÉCNICO-TÁCTICO - Control de balón - Control de balón con cambio de velocidades - Conducción de balón con diferentes partes del pie - Recepción y pase ♣ Diferentes partes del cuerpo - Remate ♣ Diferentes Posiciones y partes del cuerpo - Combinación de acciones ♣ Recepción – pase – remate ♣ Conducción – cambio velocidad – Pase ♣ Conducción – remate - Acciones técnicas ♣ Saque ♣ Definición faltas al reglamento ♣ Tiempos de juegos ♣ Normas de juego - Defensa ataque - Posiciones de campo DOMINIO DEL ELEMENTO Y EL CUERPO η Desplazamientos con elemento η Derecha, Izquierda, Adelante, Atrás con elemento η Cambios de velocidad, Caminar, Trotar con elemento η Paradas y arranques con elemento η Juegos pedagógicos con elemento.

DOMINIO DEL BALÓN η Conducción η Borde Interno, Externo, Empeine η Plantar η Con protección perfilación derecha - izquierda η En línea recta η En zigzag η Con Plantar izquierda, Derecha η Comparadas y arrancadas combinación plantar, empeine η Lateral Izquierdo, Derecho η Juegos de combinación PASES Y RECEPCIÓN η En el puesto η Zonas de contacto: Borde interno, externo, empeine, talón η Muslo, Pie η De pecho y Cabeza η Laterales η Con desplazamientos η Adelante η Atrás η Lateral Izquierdo, Derecho η Con movimientos de demarcación η Combinaciones LANZAMIENTOS Y RECEPCIÓN DEL COMPAÑERO η Con dos manos η Sin impulsos η Con impulsos η Predeportivos ACCIONES DE GRUPO η Posiciones en la cancha η Subir y regresar en bloque η Subir en bloque en carrera y regresar en carrera η Regresar en actitud de marca y posición defensiva η Subir a ocupar un sitio de ataque η Juegos predeportivos. 2. ASPECTOS A TRABAJAR EN EL NIVEL 3 • ASPECTOS DE LA FUNDAMENTACIÓN EN FÚTBOL • Reglamentación. • Campo de juego • Jugadores • Infracciones y faltas • Tipos de saques y tiros libres • Fuera de lugar • Entrenamiento técnico • Cabeceo. • Diferentes tipos de golpes al balón. • Dominio del balón. • Ejercicios de desplazamientos con balón • Entrenamiento con arqueros. • Aspectos tácticos. • Sistemas de juego • Estrategias generales del fútbol • Fuera de lugar • transición de ataque y defensa (Desmarques, contraataque, espacios libres, apoyos, ayudas permanentes, paredes, carga, control de juego, ritmo de juego) • Entrenamiento psicológico. • Trabajo en equipo. • Soluciones de problemas • Triunfos y derrotas • Valores éticos y morales. • Problemas familiares 5. aspectos formativos: • higiene del cuerpo. • Hábitos diarios • Cumplimiento de horarios. • Aspectos axiológicos 1. Entrenamiento físico • Aumento progresivo de resistencia. • Aumento progresivo de velocidad. • Habilidades y destrezas. • Aumento progresivo de la fuerza. • Aumento progresivo de la flexibilidad.

3. ASPECTOS A TRABAJAR EN EL NIVEL 4 1. Reglamentación. | 17 reglas del fútbol. | Conocimientos de la estructura deportiva nacional | Entidades afiladas 2. Aspectos técnicos. | Refuerzo dominio del balón movimiento y estático. | Refuerzo del cabeceo y otros recursos (paloma, chilena, volea) | Refuerzo driblin, definición. 3. Aspectos tácticos. | Sistemas de juego | Estrategias del fútbol | Fuera de lugar | transición de ataque y defensa (Desmarques, ataques, desdoblamientos, contraataque, espacios libres, apoyos, ayudas permanentes, paredes, temporizaciones, carga, control de juego, ritmo de juego | principios defensivos (permutas, coberturas, temporizaciones defensivas, marcajes) 4. Aspectos sicológicos | Problemas de edad. | Stress deportivo | Juego en equipo | Valores éticos y morales. | Triunfos y derrotas | Deporte y estudio 5. Aspectos físicos de alto rendimiento. | Resistencia con frecuencia cardiaca. | Velocidad aeróbica y anaeróbica. | Desarrollo de la fibra muscular. | Entrenamiento con cargas. | Relajación.

MODELOS DE COMUNICACIÓN ENTRENADOR-JUGADOR. A partir del canal visual. • a.) Demostraciones. • b.) Ayuda visual. • c.) Medios visuales auxiliares. A partir del canal auditivo. • a.) Descripciones. • b.) Explicaciones. • c.) La ayuda sonora. A partir del canal Kinestésico-táctil. (capta sensaciones generadas por el propio movimiento, y recibidas en zonas articulares y musculares). • a.) Ayuda Manual. • b.) Ayuda Automática.

METODOLOGIAS Metodológicamente, ha existido un enfrentamiento teórico entre la elección del método global y el analítico como fundamentos procesales en la enseñanza deportiva; en la escuela de formación deportiva en fútbol, el método global es utilizado como fundamento de la enseñanza del mismo, en este nivel de iniciación deportiva, se trata de adecuarlo en sus formas de aplicación a las edades. El método global nos brinda posibilidades como mecanismo de percepción, ya que las situaciones y acciones que se van a presentar son imprevisibles, por lo que es necesario percibir correcta y rápidamente las continuas variaciones producidas por el balón, los compañeros y adversarios, a su vez nos brinda posibilidad como mecanismo de decisión, ya que cada vez se perciben estímulos que modifican las situaciones de juego, se hace necesario realizar un análisis de la misma y decidir cómo se va a intentar resolver. Y más importante nos da la posibilidad como mecanismo de ejecución, ya que dadas las características de este método se realizan más acciones de las que son propiamente el objetivo del juego. Este método muestra un elevadísimo nivel de motivación que lleva al niño a involucrarse en la actividad de forma total y plena, trabajando simultáneamente aspectos técnicos, tácticos, físicos e incluso psicológicos. Al incluir todos los anteriores aspectos del juego, la mejora obtenida en el entrenamiento se refleja rápidamente en la competición

DIRECTRICES DIDACTICAS Conocimiento del proceso de aprendizaje y desarrollo motor Teniendo en cuenta las estrategias metodológicas que se vienen desarrollando en el trabajo de formación de la escuela de fútbol, en este proceso de perfeccionamiento tendremos en cuenta el aumento progresivo en la dificultad de las tareas técnicas y tácticas hasta que sean correctas a grandes rasgos. Logrando que el niño sea capaz de realizar el o los movimientos deseados. Teniendo en cuenta y dándole importancia al juego en terreno reducido con pocos jugadores, para tener una mayor participación en el juego colectivo y a su vez teniendo en cuenta el volumen de entrenamiento e intensidad adaptado a las características individuales de cada uno de los integrantes del grupo, atendiendo a la heterogeneidad de capacidades que se pueden encontrar en estas edades. Los procesos de enseñanza del aprendizaje especifico del fútbol se realizará teniendo en cuenta a Welford y su teoría del tratamiento de la información, donde tenemos 3 tipos de mecanismos sucesivos y fuertemente interrelacionados en la ejecución de una acción motriz: Mecanismo Perceptivo de Decisión de Ejecución Es importante señalar que en el proceso de aprendizaje de las destrezas del fútbol, la fase de ejecución (aprendizaje de la técnica) se debe enseñar luego del desarrollo perceptivo

motriz, ya que el gesto técnico debe estar básicamente estabilizado para pasar a la siguiente fase, la de los procesos decisiones (pensamiento táctico).

ESTRATEGIAS En el intento de buscar la excelencia en el trabajo técnico del fútbol, es importante realizar observaciones individuales logrando así cualidades de movimiento en los niños perfectos y que los puedan dominar mostrando un punto óptimo del desarrollo motor de cada uno, perfeccionándolo con el ejercicio y el entrenamiento. De ahí es importante contar con la categorización del movimiento deportivo, que nos plantea el Dr. KURT MEINEL, mediante la didáctica del movimiento. La séptima categoría apoya con grandes bases la metodología de trabajo, esta categoría nos lleva a lograr la precisión del movimiento; ya que el fútbol exige un alto grado de precisión en el desarrollo y utilización de movimientos y técnicas específicas. Partiendo de la premisa que los movimientos precisos no son solamente movimientos que alcanzan un fin con seguridad y precisión, sino también con precisión de desarrollo, cuyo camino para llegar al fin se mantiene en módulos determinados de procedencia y economía El trabajo que se realiza en fútbol debe llevar a realizar movimientos precisos de destrezas que constituyan al mismo tiempo es una herramienta más en lograr una formación motora eficaz en cada uno de los niños. • a.) Métodos Directivos: • Mando directo. • Asignación de tareas. • Enseñanza recíproca. • Enseñanza individualizada/programada. Este tipo de métodos poseen las siguientes características: • El aprendizaje es tradicional. • Objetivos claramente definidos. • Las actividades son establecidas y definidas por el entrenador. • La actitud del entrenador es directiva: orden, disciplina, organización. • El jugador se somete al mandato del entrenador. • La evaluación de los resultados es de tipo finalista o de producto. • b.) Métodos Activos: • El descubrimiento guiado. • La resolución de problemas. Se distinguen por las siguientes características: • El aprendizaje es activo. • Los objetivos son más abiertos. • Las actividades parten de las propuestas del entrenador, pero adquiriendo mayor protagonismo los intereses del jugador. • La actitud del entrenador será favorecer la participación del jugador, nunca dictando, sino proponiendo. • El jugador asume el protagonismo en su aprendizaje, a través de descubrir y explorar por medio del ensayo-error. • La organización de la clase y el empleo del material es libre a partir de las propuestas del entrenador. • La evaluación es formativa y continuada.

RECURSOS Talento humano: la escuela de fútbol de la alcaldía cuenta con un profesor especializado en el entrenamiento con niños y jóvenes, que a través de este plan sistematizado va desarrollando el proyecto con el fin de llevar a los niños hacia un adecuado desempeño futbolístico. Elementos físicos: para el desarrollo de las escuelas de fútbol se cuenta con canchas de fútbol ubicadas en los barrios asignados o parques de la localidad. Materiales deportivos: para el desarrollo de las clases: se poseen balones de fútbol, N°3, No 4 y No 5, conos reflectivos, lazos, uniformes para cada deportista, petos, aros, palos, petos. Es necesario incorporar otras herramientas didácticas como el juego de estrategias fúdrez, que ayuden al aprendizaje del futbol; otras como cartillas o

juegos que tengan que ver con el futbol de tal manera que puedan ser utilizadas en ciertos momentos de la clase o como recurso de enseñanza en épocas de invierno cuando la lluvia impide hacer las practicas regulares.

EXPERIENCIA. La experiencia generada en anteriores procesos muestra claramente que: ¬ La falta de elementos deportivos adecuados influyen en manera negativa en el desarrollo del plan de trabajo. (petos, balones No 3, No 4, No 5, uniformes, platillos, vallas, tulas, etc.) ¬ El escenario deportivo determina que una gran parte de la población afectada se vuelva flotante. (no contar con la cancha) ¬ La ausencia de un objetivo deportivo para el cual prepararse en competición, genera gran deserción. (un torneo de escuelas de la Alcaldía) ¬ La falta de actividades complementarias en pro de unificar a padres, alumnos y escuelas deportivas (actividades como Halloween, amor y amistad entre otras celebraciones) ¬ El programa debe extenderse a lo largo del año escolar para poder captar un mayor número de estudiantes y de ese modo poder realizar un proceso apto para nutrir la reserva deportiva de Bogotá.

METAS ¬ Realizar la conformación de la asamblea de padres. ¬ Participar en los intercambios y festivales ¬ Realizar festival de futbol ¬ Aportar nuevos talentos a la reserva deportiva de Bogotá ¬ Establecer la escuela deportiva de la alcaldía local como la mejor opción deportiva para su población estudiantil. EVALUACIÓN Se evaluará a los niños en los periodos programados a través de test físicos, técnicos, tácticos, sicológicos durante el desarrollo de una clase o a través de instrumentos como encuestas o elementos didácticos, con el fin de conocer las condiciones y progresos de los niños.

Contenidos Específicos del programa

Acondicionamiento físico

Conocer y ejecutar los elementos básicos del fútbol de salón

Conocer y comprender las principales reglas del juego

Medios técnicos individuales (gestos técnicos)

Medios tácticos individuales y en conjunto (ofensivos-defensivos)

Dosificación de los contenidos

19 de ABRIL 2021 al 30 de MAYO 2021 acondicionamiento físico la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad.

1 de JUNIO al 30 de JULIO 2021 Conocer los elementos básicos del fútbol de salón, juegos predeportivos asociados a trabajo en equipo, partidos 5 vs 5 experimentales del deporte.

Entre el 1 de AGOSTO y el 30 de SEPTIEMBRE 2021 Conocer y comprender las principales reglas del juego, numero de jugadores, sustitución de jugadores, tiempo de juego, infracciones personales y técnicas, lanzamiento lateral.

1 OCTUBRE 2021 hasta el 30 NOVIEMBRE de 2021 Medios técnicos individuales (fundamentos técnicos) el pase, remate, regate o driblin, recepción.

1 de DICIEMBRE hasta el de 31 DE DICIEMBRE 2021 Medios tácticos individuales y en conjunto (ofensivos-defensivos) sistemas tácticos, principios ofensivos y defensivos, características de los jugadores según su posición.

Reglamento interno

Entrenador

Preparar los entrenamientos con la debida anticipación con objetivos para cada entrenamiento y aspectos a mejorar de cada jugador de la sesión correspondiente.

Llegar al lugar de entrenamiento 20 minutos antes del inicio del entrenamiento para preparar el material y recibir a los jugadores.

Registrar los controles de Asistencia y entrenamiento entregados por la alcaldía de puente Aranda, no permitir a los alumnos entrenar sin la ropa adecuada como lo son uniformes deportivos.

Dirigir el entrenamiento intentando aprovechar al máximo el tiempo para la mejora de los jugadores y manteniendo la disciplina del grupo.

Recoger y contabilizar el material asignado a su equipo al acabar el entrenamiento (balones, platillos, conos, estacas, etc.…).
Fomentar el respeto por el material de trabajo y las instalaciones de entrenamiento en cuanto aseo de los parques, llevar un control de asistencia a los entrenamientos.

Los Jugadores

Estar 15 minutos antes antes del inicio del entrenamiento para cambiarse y empezar puntual.
Es obligación llevar ropa adecuada para la práctica deportiva como lo es: camiseta, pantaloneta, medias canilleras, tenis, no se puede ir en jean
Prestar atención al material cuidándolo desde el inicio hasta el final del entrenamiento queda prohibido llevarse la indumentaria para la casa, se debe entregar y contar cada vez que finalice un entrenamiento

Esforzarse en el entrenamiento para conseguir mejorar y llegar al máximo nivel deportivo individual y colectivo que sus características le permitan.

Asumir respetuosamente las indicaciones del entrenador, acudir rápido a la llamada del entrenador dejando inmediatamente cualquier actividad que se esté desarrollando.
Cuidar el lenguaje como groserías, actos de matoneo, bullying siempre y evitar peleas y enfrentamientos entre compañeros y/o jugadores de otras escuelas.

Ningún jugador puede empezar o irse de un entrenamiento sin el consentimiento del entrenador, la salida inadecuada sin la autorización del Entrenador será sancionada con 1 entrenamiento o partido oficial (lo que ocurra primero) de sanción.

Avisar al entrenador la ausencia a un entrenamiento y los motivos.

Evitar llevar cosas de valor al entrenamiento y dejarlas en cualquier lugar (celulares, dinero,…).

No comer en los entrenos y no llevar golosinas ni a los partidos, se recomienda fruta o jugos para después de los esfuerzos, siempre llevar hidratación al entrenamiento en especial agua.

No discriminar a ningún miembro de la ESCUELA DE FUTBOL DE SALON puente Aranda por razón de su raza, sexo, cualidades deportivas o cualquier otra circunstancia personal o social.

Los padres

Los padres y familiares deberán mostrar siempre una actitud positiva durante los partidos, apoyando y animando al equipo en su conjunto base fundamental para que el niño tenga tranquilidad en el entreno y los partidos.

Lo mejor es que los niños sigan las instrucciones de sus entrenadores sin ningún tipo de influencia externa y recibiendo eso sí el apoyo y ánimo de sus familiares ya que a veces presiones externas perjudican su normal rendimiento.

Evitar los castigos por medio del fútbol de salón, buscar otras alternativas que no perjudiquen el sano desarrollo de los entrenamientos.

Reglamento de Competencia

Llegar a la hora convocada por el entrenador al menos con 20 minutos de anticipación.

Acudir a la competición con camisa, pantaloneta, medias y canilleras y zapatos acordes a la cancha a jugar.

Tener un comportamiento y un lenguaje correcto, con los compañeros, adversarios, público, árbitro, etc., evitando peleas CON TODOS, SE ESTÁ REPRESENTANDO A LA ESCUELA DE FUTBOL DE SALON Y LA LOCALIDAD DE PUENTE ARANDA.

Atender a las indicaciones del entrenador en todo momento tanto en el vestuario si lo hay, como en el campo.

Aprovechar cada minuto del partido para rendir al máximo e intentar ayudar al equipo.

No contestar al entrenador ni tampoco al árbitro y menos con lenguaje vulgar.

Dar la mano al final del partido al árbitro y a los adversarios, en la victoria y en la derrota.

Las decisiones de los árbitros son inamovibles y nos parezca bien o no, hay que asumirlas por tanto las protestas sólo sirven para perjudicar al equipo.

Ducharse después del partido si estamos en coliseo y controlar el equipo o indumentaria de cada uno.

El capitán es el enlace con los entrenador, representan a los jugadores, realizaran funciones asignadas por el entrenador y deberán dar ejemplo de comportamiento, dedicación, esfuerzo y motivación tanto en los entrenamientos como en los partidos (en cada encuentro se nombrara un capitán diferente) serán el líder frente a los jueces y darán ejemplo en la cancha.

Cuidar del material y las instalaciones donde nos encontremos sea canchas o escenarios deportivos, coliseos, etc., donde se vaya a jugar.

No utilizar un vocabulario grosero o tener actitudes poco correctas contra árbitros, otros padres, contrarios, entrenadores, en partidos, entrenamientos o en cualquier lugar donde esté representado la ESCUELA DE FUTBOL DE SALON Y LA LOCALIDAD DE PUENTE ARANDA.
Los padres y familiares permanezcan alejados de los banquillos y no den instrucciones durante el juego
Eventos de intercambios, chequeos o competencias

Se realizarán intercambios con escuelas y clubes avalados por la liga de Bogotá que se encuentren en la localidad de puente Aranda y el resto de nuestra ciudad, intercambios entre los barrios o lugares de entrenamiento camelia, colonia, puente Aranda, ciudad montes el tejar por categorías y grupos de trabajo.

También intercambios en el coliseo el jazmín contra mas escuelas o de igual manera entre las escuelas de la loc 16 en este escenario.

Préstamo de escenarios deportivos como canchas de futbol 5 sintéticas gratuitas para partidos san Rafael vs tejar.

Competencias como juegos comunales, copas y torneos donde sea gratuito o donde la alcaldía local de puente Aranda o empresas del sector nos apoyen económicamente, para poder participar.

Ficha Técnica

Acondicionamiento físico periodo adaptación
Divertirse a través del deporte futbol de salón
Fortalecimiento capacidades físicas
Desarrollo y aprendizaje de Gestos técnicos
Interpretación de las reglas de juego
Juegos predeportivos
Partidos de entrenamiento y adaptación al deporte.