

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
INICIACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados al deporte.
						RITMO	Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia.
						EQUILIBRIO	Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces.
						ORIENTACIÓN	Mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo.
						DIFERENCIACIÓN	Expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes d.el cuerpo
						REACCIÓN	Proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno.
						ADAPTACIÓN	Adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación.
				6	PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Gesto adecuado de marcha con visión periférica.
						CORRER	Gesto técnico de carrera donde las manos rompan el viento y una elevación adecuada hacia el frente, con dedos extendidos y postura adecuada para conseguir mayor amplitud de movimientos.
						SALTAR	Enseñar y corregir los patrones basicos de movimiento para realizar un salto con mayoramplitud, caida que amortigue adecuadamente el cuerpo y evite lesiones en articulaciones de rodilla y tobillo.
						ATRAPAR	Se orienta temporo-espacialmente para atrapar con eficacia el objeto independientemente de su tamaño.
						RODAR	Corrgir errores posturales y de técnica.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RÁPIDA	Usar de manera rápida el propio peso de su cuerpo.
						FUERZA EXPLOSIVA	Practicar la fuerza por medio de saltos y lanzamientos.
						FUERZA RESISTENCIA	Prolongar los movimientos que requieran fuerza para ir generando resistencia en los músculos.
						FUERZA MAXIMA	Activar movimientos con mucho esfuerzo en periodos cortos y con repeticioes.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Mejorar la resistencia-aeróbica por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas.
						ANAERÓBICA	Mejorar la resistencia-anaeróbica por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCIÓN	Mejorar la velocidad de reacción por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas.
						VELOCIDAD DE ACCIÓN	Mejorar la velocidad de acción por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas.
						VELOCIDAD DE RESISTENCIA	Mejorar la velocidad-resistencia por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	Mejorar la flexibilidad general por medio de trabajos al inicio de la sesion, la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						ESPECÍFICA	Mejorar la flexibilidad especifica por medio de estiramientos estaticos y evitar así lesiones y tener mejor recuperación. La mejora se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	SUPERFICIES DE CONTACTO	Realiza pases con las diferentes superficies de contacto de manera eficaz.
						LARGO	Mejorar la precision de pases largos, crear contra ataques efectivos, salir de presión.
						CORTO	Buscar apoyos cercanos pero con mejor visio y para realizar posteriormente movimientos de desmarque.
						PASES DIMÁMICOS	Pasar rápido en situación real de juego, trotando y corriendo.
						PASE RASANTE	Pasar el balón tocando el piso para que sea fácil de controlar.
				2	CONTROL	PARADA	Lograr recibir el balón con la planta del pie y dejarlo totalmente quieto.
						SEMIPARADA	Logra recibir el balón y lo deja un poco en movimiento.
						AMORTIGUAMIENTO	Lograr desacelerar un balón aéreo con el objetivo de bajarlo controlado y poderlo poseer en el pie.
						CONTROL ORIENTADO	Lograr recibir el balón y mediante el control orientar el balón para encadenar con la siguiente acción técnico-táctica deseada.
				3	REMATE	BALÓN PARADO	Realiza ejecuciones de golpeo del balón con la superficie correcta según la situación.
						BALÓN EN MOVIMIENTO	Desarrollar en el niño-joven la finalización de una jugada ofensiva enviando el balón al arco rival con la intención de anotar aol.
						EMPEINE	Ubicar el cuerpo al lado del balón para impactar el balón con el empeine con fuerza.
						BORDE EXTERNO	Impactar el balón con la parte de afuera del balón en repeticiones .
						BORDE INTERNO	Hacer remates con la parte de dentro del pie, menos de potencia y más de ubicación.
				4	CONDUCCIÓN	CON PARTE INTERNA PIE	Realizar desplazamientos utilizando la parte interna.
						CON PARTE EXTERNAPIE	Recorrer el terreno de juego y obstáculos usando el pie externo como superficie de contacto.
						CON PLANTA DE PIE	Pisar el balón como manera de tenencia del mismo y de trasporte.
						CON MUSLO	Repetir golpes con el muslo y de esta manera conducir el balón.
						CONDUCCIÓN CON EMPEINE	Llevar el balón con la cara superior del pie y variantes.
				5	TECNICA DEL CABECEO	FRONTAL	Golpear el balón con la frente, efectivos para el ataque y la defensa.
						FRONTAL LATERAL	Usar la frente para golear el balón y pasarlo o arrogarlo a un costado de nuestra posición.
						PARIETAL	Utilizar la parte superior de la cabeza para lanzar el balón con fuerza a un costado de la portería contraria.
						OCCIPITAL	Golpear el balón con la parte de atrás de la cabeza en especial cuando estamos de espaldas a la portería contraria.
						COMBINACIONES	Ejecutar combinaciones de las distintas maneras de cabecear.
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO DE ORIGEN FÚTBOL DE SALÓN	Conocer el año en que fue credo el fútbol de salón.
						LUGAR DE ORIGEN	Dar a conocer la procedencia del fútbol de salón.
						CARACTERÍSTICAS PRICIPALES	Comprender las características principales del futbol de salón y que los diferencia de otras modalidades similares.

X35:AB35X35:AC35

		TEORICO				EN CUANTOS PAISES ESTA	Conocer en cuantos países se practica esta modalidad deportiva.
						QUIÉN INVENTÓ EL FÚTBOL DE SALÓN	Saber el creador del fútbol de salón y su razón para crearlo.
				2	REGLAMENTACIÓN	SUPERFICIE DE JUEGO	Conocer las dimensiones de la cancha de juego las máximas y las mínimas.
						EL BALÓN	Tener una idea de las características del balón.
						SAQUES LATERALES	Comprender como se realiza un saque correcto según la reglamentación.
						REGLA DE LOS PORTEROS	Saber la importancia de esta regla puesto que incide el buen manejo de ella en el movimiento de los jugadores.
						TIEMPO DE JUEGO	Tener conocimiento sobe el tiempo de juego y los tiempos en el desarrollo de juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONOCER SOBRE FÚTBOL DE SALÓN	Apropiarse del conocimiento sobre el fútbol de salón y sus características.
						ACATAR LAS NORMAS DEL DEPORTE	Obedecer las normar dentro y fuera del terreno de juego.
						APRECIO POR EL FÚTBOL DE SALÓN	Querer esta modalidad deportiva como desarrollador de habilidades.
						TENER DISPOSICIÓN PARA LA PRÁCTICA	Contar con una buena actitud para la práctica del fútbol de salón.
						BUENA INDUMENTARIA PERSONAL	Llevar siempre la indumentaria adecuada para la práctica y protección personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Respetan a sus compañeros y cuerpo técnico.
						HONESTIDAD	Son honestos dentro y fuera de la práctica deportiva.
						PUNTUALIDAD	Respetan el tiempo de sus entrenos, compañeros y cuerpo técnico.
						CONVIVENCIA	Los niños logran una sana convivencia dentro del entreno.
						COMPAÑERISMO	Manejar siempre un grado de buen compañerismo en el proceso de formación deportiva.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Generar hábitos de aseo personal.
						ALIMENTACIÓN	Mejorar los hábitos de alimentación.
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Mejorar la presentación personal dentro y fuera de la cancha.
						DESCANSO Y SUEÑO	Logran reconocer la importancia del descanso como el primer factor de recuperación.
						EJERCICIO FÍSICO	Complementan los entrenos con el trabajo invisible.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El deportista entiende que el deporte es el espacio para soltar todas las preocupaciones de la vida personal.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El deportista se plantea metas claras y trabaja por ellas.
						NUNCA RENDIRSE	Insistir en las acciones aun cuando sean negativas ya que eso les permitirá lograr la meta.
						GANAS DE LUCHAR	Dar lo mejor de sí con todas las ganas de querer hacerlo y tanto ellos partidos como en la vida tendrá mayor probabilidad de éxito.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONCENTRACIÓN	Logra poner su foco atencional en lo que sucede en el momento.
						ATENCIÓN	Estar atentos en las acciones de las sesiones de entrenamiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Adoptar buena convivencia en el terreno de juego con los compañeros y con el rival.
						ACTUAR ANTE LA ABVERSIDAD	Saber la importancia de actuar aun cuando los resultados no están siendo favorables.
						INSISTENCIA	Insistir una y otra vez sin rendirse, va permitir que aumente las opciones de triunfo.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	JUEGOS DE ATENCIÓN Y MEMORIZACIÓN	Mejorar la atención selectiva o focal.
						DINÁMICAS DE CONFIANZA	Probar y estimular la confianza en uno/a mismo/a en el grupo.
						DE COOPERACIÓN	Generar participación masiva e influyente.
						DE DISTENSIÓN	Romper una situación de monotonía o tensión, en el paso de una actividad otra.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL REY MANDA	El jugador socializa, se divierte y adquiere cultura.
						CARRERA DE ENCOSTALADOS	El jugador hace amigos, se integra y divierte.
						LLEVA ENCADENADA	El jugador socializa, se divierte y adquiere cultura.
						AROS Y BOTELLAS	El jugador socializa, se divierte y adquiere cultura.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGOS DE ATENCIÓN Y MEMORIZACIÓN	Mejorar la atención selectiva o focal.
						DINÁMICAS DE CONFIANZA	Probar y estimular la confianza en uno/a mismo/a en el grupo.
						DE COOPERACIÓN	Generar participación masiva e influyente.
						DE DISTENSIÓN	Romper una situación de monotonía o tensión, en el paso de una actividad otra.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	EL REY MANDA	El jugador socializa, se divierte y adquiere cultura.
						CARRERA DE ENCOSTALADOS	El jugador hace amigos, se integra y divierte.
						LLEVA ENCADENADA	El jugador socializa, se divierte y adquiere cultura.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	Hacer encuentros deportivos periódicamente.
						FESTIVAL POR CATEGORIAS	Hacer festivales deportivos de fútbol de salón.
						INDIVIDUAL	Participan en torneos como penalties en forma individual.
						CON EQUIPOS INVITADOS	Cumplen con los eventos deportivos con otros equipos.

FECHA DE ENTREGA	feb-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CRISTIAN DAVID CHOLO BELTRAN
MUNICIPIO	NOCAIMA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados al deporte.
						RITMO	Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia.
						EQUILIBRIO	Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces.
						ORIENTACIÓN	Mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo.
						DIFERENCIACIÓN	Expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo.
						REACCIÓN	Proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno.
						ADAPTACIÓN	Adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación.
				6	PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Gesto adecuado de marcha con visión periférica.
						CORRER	Gesto técnico de carrera donde las manos rompan el viento y una elevación adecuada hacia el frente, con dedos extendidos y postura adecuada para conseguir mayor amplitud de movimientos.
						SALTAR	Enseñar y corregir los patrones basicos de movimiento para realizar un salto con mayoramplitud, caida que amortigue adecuadamente el cuerpo y evite lesiones en articulaciones de rodilla y tobillo.
						ATRAPAR	Se orienta temporo-espacialmente para atrapar con eficacia el objeto independientemente de su tamaño.
						RODAR	Corrgir errores posturales y de técnica.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA-RESISTENCIA	Mejorar la fuerza-resistencia por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						FUERZA-EXPLOSIVA	Mejorar la fuerza-Explosiva por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						FUERZA-VELOCIDAD	Mejorar la fuerza-Velocidad por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						FUERZA REACTIVO-ELASTICA	Mejorar la fuerza-reactivo-elastica por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento y tambien para evitar lesiones.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Mejorar la resistencia-aerobica por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento. La cual nos permitira obtener mejores resultados deportivos y de toma de decisiones.
						ANAERÓBICA	Mejorar la resistencia-anaerobica por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCIÓN	Mejorar la velocidad de reacción por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento. (ayudará a hacer la diferencia en partidos muy cerrados).
						VELOCIDAD DE ACCIÓN	Mejorar la velocidad de acción por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva de manera individual y colectiva, la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						VELOCIDAD DE RESISTENCIA	Mejorar la velocidad-resistencia por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	Mejorar la flexibilidad general por medio de trabajos al inicio de la sesion, la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						ESPECÍFICA	Mejorar la flexibilidad especifica por medio de estiramientos estaticos y evitar así lesiones y tener mejor recuperación. lamejora se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	LARGO	Mejorar la precision de pases largos, crear contra ataques efectivos, salir de presión
						CORTO	Buscar apoyos cercanos pero con mejor visio y para realizar posteriormente movimientos de desmarque.
						SUPERFICIES DE CONTACTO	Realiza pases con las diferentes superficies de contacto de manera eficaz.
						PASE HACIA ATRÁS	Saber en que momento se debe hacer un pase hacia atrás para conservar la posesion del balón, iniciar una jugada, salir de presión .
						PASE DE PARED	Realiza un pase y realiza un movimiento para ser opción clara de pase nuevamente.
				2	CONTROL	PARADA	Lograr recibir el balon con la plata del pie y dejarlo totalmente quieto.
						SEMIPARADA	Logra recibir el balon y lo deja un poco en movimiento.
						AMORTIGUAMIENTO	Lograr desacelerar un balón aéreo con el objetivo de bajarlo controlado y poderlo poseer en el pie.
						CONTROL ORIENTADO	Lograr recibir el balón y mediante el control orientar el balón para encadenar con la siguiente acción técnico-táctica deseada.
				3	REMATE	DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE GOLPEO	Actuar de manera acertada sobre la manera en que se debe golpear el balón según la circunstancia.
						BALÓN EN MOVIMIENTO	Desarrollar en el niño-joven la finalización de una jugada ofensiva enviando el balón al arco rival con la intención de anotar gol.
						DE ACUERDO A LA ALTURA DEL BALÓN	Saber ubicarse temporo-espacialmente y ejecutar una acción motriz eficaz para patear el balón en la dirección de gol.
						1 VS 1	Intentar diferentes técnicas de dribling
						1 VS 2	Focalizar la atención en los tiempos de desmarque del compañero y los movimientos del rival para una toma de decisión eficaz.
				4	MOVILIDAD	DESMARQUES	Escapar de la vigilancia del contrario, evitar la marca. Acción de todo jugador al ocupar espacios libres cuando un compañero entra en posesión. Puede ser de apoyo al ofrecer para facilitar la acción y de ruptura desbordando al marcador y buscando progresión.
						APOYOS	Brindar la posibilidad de progresar en el ataque siendo un apoyo para el compañero que posee el balón.
						CAMBIOS DE RITMO	Comprender el juego y el momento exacto en los que se deben hacer cambios de ritmo a nivel individual o colectivo para ser superior en ciertas circunstancias del juego.
I N I C I A C I O							

X35:AB35X35:AC35

	N					CAMBIOS DE ORIENTACIÓN	Envios cortos, medios o largos de balon que cambia de trayectoria para aprovechar espacios libres, desorientar al adversario, conseguir amplitud en ataque y buscar la espalda del adversario.
						CAMBIOS DE VELOCIDAD	Diversos movimientos en cuanto a lentitud y velocidad de los jugadores que se encuentran en posesión del balón y las diferentes velocidades y trayectorias de este de forma individual o colectiva.
				5	DOMINIO DEL BALÓN	FINTA	Saber cual finta hacer en determinada circunstancia.
						CONDUCCIÓN	Logra conducir el baón en distintas velocidades sin perder el control.
						PAREDES	Entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo con un solo contacto del balón por jugador y superando al
						CONTRAATAQUES	Intentar llegar rápido a la portería rival robando el balón explotando los espacios libres del rival y la técnica personal y grupal con balón.
						CONTROL DEL JUEGO	Realizar acciones con el balón sin perder el mismo teniendo la iniciativa de atacar buscando que el rival deje espacios libres.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO DE ORIGEN FÚTBOL DE SALÓN	Conocer el año en que fue credo el fútbol de salón.
						LUGAR DE ORIGEN	Dar a conocer la procedencia del fútbol de salón.
						CARACTERÍSTICAS PRICIPALES	Comprender las características principales del futbol de salón y que los diferencia de otras modalidades similares.
						EN CUANTOS PAISES ESTA	Conocer en cuantos países se practica esta modalidad deportiva.
						QUIÉN INVENTÓ EL FÚTBOL DE SALÓN	Saber el creador del fútbol de salón y su razón para crearlo.
				2	REGLAMENTACIÓN	SUPERFICIE DE JUEGO	Conocer las dimensiones de la cancha de juego las máximas y las mínimas.
						EL BALÓN	Tener una idea de las características del balón.
						SAQUES LATERALES	Comprender como se realiza un saque correcto según la reglamentación.
						REGLA DE LOS PORTEROS	Saber la importancia de esta regla puesto que incide el buen manejo de ella en el movimiento de los jugadores.
						TIEMPO DE JUEGO	Tener conocimiento sobe el tiempo de juego y los tiempos en el desarrollo de juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONOCER SOBRE FÚTBOL DE SALÓN	Apropiarse del conocimiento sobre el fútbol de salón y sus características.
						ACATAR LAS NORMAS DEL DEPORTE	Obedecer las normar dentro y fuera del terreno de juego.
						APRECIO POR EL FÚTBOL DE SALÓN	Querer esta modalidad deportiva como desarrollador de habilidades.
						TENER DISPOSICIÓN PARA LA PRÁCTICA	Contar con una buena actitud para la práctica del fútbol de salón.
						BUENA INDUMENTARIA PERSONAL	Llevar siempre la indumentaria adecuada para la práctica y protección personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Respetan a sus compañeros y cuerpo técnico.
						HONESTIDAD	Son honestos dentro y fuera de la práctica deportiva.
						PUNTUALIDAD	Respetan el tiempo de sus entrenos, compañeros y cuerpo técnico.
						CONVIVENCIA	Los niños logran una sana convivencia dentro del entreno.
						COMPAÑERISMO	Manejar siempre un grado de buen compañerismo en el proceso de formación deportiva.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Generar hábitos de aseo personal.
						ALIMENTACIÓN	Mejorar los hábitos de alimentación.
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Mejorar la presentación personal dentro y fuera de la cancha.
						DESCANSO Y SUEÑO	Logran reconocer la importancia del descanso como el primer factor de recuperación.
						EJERCICIO FÍSICO	Complementan los entrenos con el trabajo invisible.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El deportista entiende que el deporte es el espacio para soltar todas las preocupaciones de la vida personal.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El deportista se plantea metas claras y trabaja por ellas.
						NUNCA RENDIRSE	Insistir en las acciones aun cuando sean negativas ya que eso les permitirá lograr la meta.
						GANAS DE LUCHAR	Dar lo mejor de sí con todas las ganas de querer hacerlo y tanto ellos partidos como en la vida tendrá mayor probabilidad de éxito.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONCENTRACIÓN	Logra poner su foco atencional en lo que sucede en el momento.
						ATENCIÓN	Estar atentos en las acciones de las sesiones de entrenamiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Adoptar buena convivencia en el terreno de juego con los compañeros y con el rival.
						ACTUAR ANTE LA ABVERSIDAD	Saber la importancia de actuar aun cuando los resultados no están siendo favorables.
						INSISTENCIA	Insistir una y otra vez sin rendirse, va permitir que aumente las opciones de triunfo.
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	JUEGOS DE ATENCIÓN Y MEMORIZACIÓN	Mejorar la atención selectiva o focal.
						DINÁMICAS DE CONFIANZA	Probar y estimular la confianza en uno/a mismo/a en el grupo.
						DE COOPERACIÓN	Generar participación masiva e influyente.
						DE DISTENSIÓN	Romper una situación de monotonía o tensión, en el paso de una actividad otra.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL REY MANDA	El jugador socializa, se divierte y adquiere cultura.
						CARRERA DE ENCOSTALADOS	El jugador hace amigos, se integra y divierte.
						LLEVA ENCADENADA	El jugador socializa, se divierte y adquiere cultura.
						AROS Y BOTELLAS	El jugador socializa, se divierte y adquiere cultura.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGOS DE ATENCIÓN Y MEMORIZACIÓN	Mejorar la atención selectiva o focal.
						DINÁMICAS DE CONFIANZA	Probar y estimular la confianza en uno/a mismo/a en el grupo.
						DE COOPERACIÓN	Generar participación masiva e influyente.
						DE DISTENSIÓN	Romper una situación de monotonía o tensión, en el paso de una actividad otra.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	EL REY MANDA	El jugador socializa, se divierte y adquiere cultura.
						CARRERA DE ENCOSTALADOS	El jugador hace amigos, se integra y divierte.
						LLEVA ENCADENADA	El jugador socializa, se divierte y adquiere cultura.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	Hacer encuentros deportivos periódicamente.
						FESTIVAL POR CATEGORIAS	Hacer festivales deportivos de fútbol de salón.
						INDIVIDUAL	Participan en torneos como penalies en forma individual.
						CON EQUIPOS INVITADOS	Cumplen con los eventos deportivos con otros equipos.

FECHA DE ENTREGA	feb-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CRISTIAN DAVID CHOLO BELTRAN
MUNICIPIO	NOCAIMA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
INICIACI		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados al deporte.
						RITMO	Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia.
						EQUILIBRIO	Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces.
						ORIENTACIÓN	Mantener una orientación. de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo
						DIFERENCIACIÓN	Expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo.
						REACCIÓN	Proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno.
						ADAPTACIÓN	Adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Gesto adecuado de marcha con visión periférica.
						CORRER	Gesto técnico de carrera donde las manos rompan el viento y una elevación adecuada hacia el frente, con dedos extendidos y postura adecuada para conseguir mayor amplitud de movimientos.
						SALTAR	Enseñar y corregir los patrones basicos de movimiento para realizar un salto con mayoramplitud, caida que amortigue adecuadamente el cuerpo y evite lesiones en articulaciones de rodilla y tobillo.
						ATRAPAR	Se orienta temporo-espacialmente para atrapar con eficacia el objeto independientemente de su tamaño.
						RODAR	Corrgir errores posturales y de técnica.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA-RESISTENCIA	Mejorar la fuerza-resistencia por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						FUERZA-EXPLOSIVA	Mejorar la fuerza-Explosiva por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						FUERZA-VELOCIDAD	Mejorar la fuerza-Velocidad por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						FUERZA REACTIVO-ELASTICA	Mejorar la fuerza-reactivo-elastica por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento y tambien para evitar lesiones.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Mejorar la resistencia-aerobica por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento. La cual nos permitira obtener mejores resultados deportivos y de toma de decisiones.
						ANAERÓBICA	Mejorar la resistencia-anaerobica por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCIÓN	Mejorar la velocidad de reacción por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento. (ayudará a hacer la diferencia en partidos muy cerrados).
						VELOCIDAD DE ACCIÓN	Mejorar la velocidad de acción por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva de manera individual y colectiva, la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						VELOCIDAD DE RESISTENCIA	Mejorar la velocidad-resistencia por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	Mejorar la flexibilidad general por medio de trabajos al inicio de la sesion, la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						ESPECÍFICA	Mejorar la flexibilidad especifica por medio de estiramientos estaticos y evitar así lesiones y tener mejor recuperación. lamejora se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	LARGO	Mejorar la precision de pases largos, crear contra ataques efectivos, salir de presión.
						CORTO	Buscar apoyos cercanos pero con mejor visio y para realizar posteriormente movimientos de desmarque.
						SUPERFICIES DE CONTACTO	Realiza pases con las diferentes superficies de contacto de manera eficaz.
						PASE HACIA ATRÁS	Saber en que momento se debe hacer un pase hacia atrás para conservar la posesion del balón, iniciar una jugada, salir de presión.
						PASE DE PARED	Realiza un pase y realiza un movimiento para ser opción clara de pase nuevamente.
				2	CONTROL	PARADA	Lograr recibir el balon con la plata del pie y dejarlo totalmente quieto.
						SEMIPARADA	Logra recibir el balon y lo deja un poco en movimiento.
						AMORTIGUAMIENTO	Lograr desacelerar un balón aéreo con el objetivo de bajarlo controlado y poderlo poseer en el pie.
						CONTROL ORIENTADO	Lograr recibir el balón y mediante el control orientar el balón para encadenar con la siguiente acción técnico-táctica deseada.
				3	REMATE	DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE GOLPEO	Actuar de manera acertada sobre la manera en que se debe golpear el balón segun la circunstancia.
						BALÓN EN MOVIMIENTO	Desarrollar en el niño-joven la finalización de una jugada ofensiva enviando el balón al arco rival con la intención de anotar gol.
						DE ACUERDO A LA ALTURA DEL BALÓN	Saber ubicarse temporo-espacialmente y ejecutar una acción motriz eficaz para patear el balón en la dirección de gol.
						1 VS 1	Intentar diferentes técnicas de dribling .
						1 VS 2	Focalizar la atención en los tiempos de desmarque del compañero y los movimientos del rival para una toma de decisión eficaz.
				4	MOVILIDAD	DESMARQUES	Escapar de la vigilancia del contrario, evitar la marca. Acción de todo jugador al ocupar espacios libres cuando un compañero entra en posesión. Puede ser de apoyo al ofrecer para facilitar la acción y de ruptura desbordando al marcador y buscando progresión.
						APOYOS	Brindar la posibilidad de progresar en el ataque siendo un apoyo para el compañero que posee el balón.
						CAMBIOS DE RITMO	Comprender el juego y el momento exacto en los que se deben hacer cambios de ritmo a nivel individual o colectivo para ser superior en ciertas circunstancias del juego.

X35:AB35X35:AC35

	O N					CAMBIOS DE ORIENTACIÓN	Envios cortos, medios o largos de balon que cambia de trayectoria para aprovechar espacios libres, desorientar al adversario, conseguir amplitud en ataque y buscar la espalda del adversario.
						CAMBIOS DE RITMO	Diversos movimientos en cuanto a lentitud y velocidad de los jugadores que se encuentran en posesión del balón y las diferentes velocidades y trayectorias de este de forma individual o colectiva.
				5	DOMINIO DEL BALÓN	FINTA	Saber cual finta hacer en determinada circunstancia.
						CONDUCCIÓN	Logra conducir el baón en distintas velocidades sin perder el control
						PAREDES	Entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo con un solo contacto del balón por jugador y superando al adversario.
						CONTRAATAQUES	Intentar llegar rápido a la portería rival robando el balón explotando los espacios libres del rival y la técnica personal y grupal con balón.
						CONTROL DEL JUEGO	Realizar acciones con el balón sin perder el mismo teniendo la iniciativa de atacar buscando que el rival deje espacios libres.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO DE ORIGEN FÚTBOL DE SALÓN	Conocer el año en que fue credo el fútbol de salón.
						LUGAR DE ORIGEN	Dar a conocer la procedencia del fútbol de salón.
						CARACTERÍSTICAS PRICIPALES	Comprender las características principales del fútbol de salón y que los diferencia de otras modalidades similares.
						EN CUANTOS PAISES ESTA	Conocer en cuantos países se practica esta modalidad deportiva.
						QUIÉN INVENTÓ EL FÚTBOL DE SALÓN	Saber el creador del fútbol de salón y su razón para crearlo.
				2	REGLAMENTACIÓN	SUPERFICIE DE JUEGO	Conocer las dimensiones de la cancha de juego las máximas y las mínimas.
						EL BALÓN	Tener una idea de las características del balón.
						SAQUES LATERALES	Comprender como se realiza un saque correcto según la reglamentación.
						REGLA DE LOS PORTEROS	Saber la importancia de esta regla puesto que incide el buen manejo de ella en el movimiento de los jugadores.
						TIEMPO DE JUEGO	Tener conocimiento sobe el tiempo de juego y los tiempos en el desarrollo de juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONOCER SOBRE FÚTBOL DE SALÓN	Apropiarse del conocimiento sobre el fútbol de salón y sus características.
						ACATAR LAS NORMAS DEL DEPORTE	Obedecer las normar dentro y fuera del terreno de juego.
						APRECIO POR EL FÚTBOL DE SALÓN	Querer esta modalidad deportiva como desarrollador de habilidades.
						TENER DISPOSICIÓN PARA LA PRÁCTICA	Contar con una buena actitud para la práctica del fútbol de salón.
						BUENA INDUMENTARIA PERSONAL	Llevar siempre la indumentaria adecuada para la práctica y protección personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Respetan a sus compañeros y cuerpo técnico.
						HONESTIDAD	Son honestos dentro y fuera de la práctica deportiva.
						PUNTUALIDAD	Respetan el tiempo de sus entrenos, compañeros y cuerpo técnico.
						CONVIVENCIA	Los niños logran una sana convivencia dentro del entreno.
						COMPAÑERISMO	Manejar siempre un grado de buen compañerismo en el proceso de formación deportiva.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Generar hábitos de aseo personal.
						ALIMENTACIÓN	Mejorar los hábitos de alimentación.
						PRESENTACION PERSONAL	Mejorar la presentación personal dentro y fuera de la cancha.
						DESCANSO Y SUEÑO	Logran reconocer la importancia del descanso como el primer factor de recuperación.
						EJERCICIO FISICO	Complementan los entrenos con el trabajo invisible.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El deportista entiende que el deporte es el espacio para soltar todas las preocupaciones de la vida personal.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El deportista se plantea metas claras y trabaja por ellas.
						NUNCA RENDIRSE	Insistir en las acciones aun cuando sean negativas ya que eso les permitirá lograr la meta.
						GANAS DE LUCHAR	Dar lo mejor de sí con todas las ganas de querer hacerlo y tanto ellos partidos como en la vida tendrá mayor probabilidad de éxito.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Logra poner su foco atencional en lo que sucede en el momento.
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Estar atentos en las acciones de las sesiones de entrenamiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Adoptar buena convivencia en el terreno de juego con los compañeros y con el rival.
						ACTUAR ANTE LA ABVERSIDAD	Saber la importancia de actuar aun cuando los resultados no están siendo favorables.
						INSISTENCIA	Insistir una y otra vez sin rendirse, va permitir que aumente las opciones de triunfo.
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	JUEGOS DE ATENCIÓN Y MEMORIZACIÓN	Mejorar la atención selectiva o focal.
						DINAMICAS DE CONFIANZA	Probar y estimular la confianza en uno/a mismo/a en el grupo.
						DE COOPERACIÓN	Generar participación masiva e influyente.
						DE DISTENSIÓN	Romper una situación de monotonía o tensión, en el paso de una actividad otra.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL REY MANDA	El jugador socializa, se divierte y adquiere cultura.
						CARRERA DE ENCOSTALADOS	El jugador hace amigos, se integra y divierte.
						LLEVA ENCADENADA	El jugador socializa, se divierte y adquiere cultura.
						AROS Y BOTELLAS	El jugador socializa, se divierte y adquiere cultura.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGOS DE ATENCIÓN Y MEMORIZACIÓN	Mejorar la atención selectiva o focal.
						DINAMICAS DE CONFIANZA	Probar y estimular la confianza en uno/a mismo/a en el grupo.
						DE COOPERACIÓN	Generar participación masiva e influyente.
						DE DISTENSIÓN	Romper una situación de monotonía o tensión, en el paso de una actividad otra.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	EL REY MANDA	El jugador socializa, se divierte y adquiere cultura.
						CARRERA DE ENCOSTALADOS	El jugador hace amigos, se integra y divierte.
						LLEVA ENCADENADA	El jugador socializa, se divierte y adquiere cultura.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	Hacer encuentros deportivos periódicamente.
						FESTIVAL POR CATEGORIAS	Hacer festivales deportivos de fútbol de salón.
						INDIVIDUAL	Participan en torneos como penalies en forma individual.
						CON EQUIPOS INVITADOS	Cumplen con los eventos deportivos con otros equipos.

FECHA DE ENTREGA	feb-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CRISTIAN DAVID CHOLO BELTRAN
MUNICIPIO	NOCAIMA