ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

FÚTBOL

NEMOCON

Dinámica deportiva:
DEPORTE COLECTIVO O DE DESARROLLO EN CONJUNTO

Niveles de formación en los que se implementa:
INICIACIÓN – FUNDAMENTACIÓN.

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	**Iniciación**	6-17 años
2	**Fundamentación**	7-17 años

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

1. INTRODUCCION

Cundinamarca, sus provincias y en los 116 municipios que la conforman existen muchos niños, niñas, jóvenes esperando una oportunidad deportiva que les permita el desarrollo de sus diferentes habilidades, destrezas y condiciones sin factor de exclusión y que admite en sus programas de deporte comunitario, escolar y formativo los diferentes géneros, grupos poblacionales y grupos etarios, actualmente son muchos los niños, niñas, jóvenes que quieren acceder a un servicio deportivo pero por carencias económicas quedan exentos de lograr ese vínculo; con el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cundinamarca Indeportes, las posibilidades se incrementan y se da lugar a que toda la población infantil y juvenil se involucre en el deporte, existe un recurso económico destinado para la contratación de formadores y entrenadores deportivos especialistas en el sector deportivo áreas afines que utilizan metodologías y métodos de entrenamiento apropiados para cada uno de los rangos cronológicos en los que se encuentran los usuarios o entrenados, orientados también al incremento de habilidades y capacidades condicionales de éstos; asimismo estos espacios van a propiciar y favorecer el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica u ocio de todo aquel que se incorpore al programa auspiciado por la Gobernación de Cundinamarca, liderado por Indeportes Cundinamarca. En esta estrategia se busca que todos los deportistas aprendan y mejoren aspectos como: la técnica, la táctica, la estrategia y componentes físicos, fisiológicos y morfológicos que se permiten estimular con una serie de aplicaciones prácticas y automatismos de orden analítico, global, dirigido y competitivo; fomentando así la creación de hábitos y estilos de vida saludable en el marco de la recreación, el deporte, actividad física y reiterando el aprovechamiento del tiempo libre. Otro apartado en el que hay que enfatizar es la mejora que tendrá este deportista a nivel social, académico y familiar; la interacción con sus semejantes y con deportistas que los une inmensamente la pasión y el gusto por jugar al fútbol, practicarlo, activara conscientemente la confianza propia, el liderazgo, el trabajo en equipo, la comunicación y un sinfín de habilidades inherentes al ser humano y que no se explotan de ninguna manera más que con el fútbol, el deporte y el trabajo en conjunto. La creación de la disciplina por conseguir objetivos, mejorará los índices académicos e incrementará sus niveles educativos, ya que se unirá los logros deportivos y los escolares en un mismo lugar y también generará confianza en sus padres de familia para que lo apoyen y pueda haber una sana convivencia en casa, lejos de la violencia intrafamiliar, discusiones y situaciones lamentables entre los integrantes de la misma. Por último pero no menos importante, el deporte y el fútbol irradiarán mecanismos y estrategias con el propio juego para que los niños, niñas y jóvenes estén alejados de sustancias psicoactivas, actividades ilícitas, como: el robo, pornografía infantil, la explotación sexual, trabajo infantil forzado, entre otras situaciones que aquejan y están expuestos los niños y jóvenes del país.

El fútbol es el deporte más practicado a nivel mundial, su característica más preciada data que es un juego de 11 jugadores contra 11 jugadores donde se permite la cooperación, oposición e invasión de unos determinados espacios, y que existe una interacción dinámica entre los actores por convertir o no permitir que le conviertan goles en unas porterías ubicadas en los extremos de un rectángulo o campo con dimensiones de 105x68 m. El fútbol es un deporte de altísima capacidad técnica compuesto por principios universales como el pase, el control, la conducción, el regate o finta y el remate asimismo física dónde los

esfuerzos son intermitentes y fraccionados por umbrales de capacidad aeróbica y resistencia aeróbica, capacidad anaeróbica aláctica, capacidad anaeróbica láctica como también las manifestaciones de fuerza, velocidad y flexibilidad, por otra parte, el deportista que práctica y compite en fútbol deberá obedecer a unos principios individuales como riqueza técnica, potencia física, que deberá utilizar en pro del juego colectivo.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como "aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes".

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; "es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación".

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de tal manera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

Se busca crear a través de la propuesta metodológica las bases que sustenten el desarrollo deportivo del entrenado, su interacción y mejora del deporte donde se permite constituir las condiciones más óptimas y los procesos pedagógicos más acertados y significativos de enseñanza – aprendizaje que permitan lograr abordar todos los contenidos en la disciplina deportiva aquí encaminada, permitiendo enfrentar con gran entereza y conquista los retos que se presenten a lo largo de la actividad deportiva y sus elementos de preparación. Esto creará en los deportistas una huella deportiva de habilidades, destrezas motoras, capacidades condicionales conforme a sus estadios de maduración biológica y grado de desarrollo cronológico.

La programación del entrenamiento estará basada de acuerdo a los objetivos que se tracen

en las diferentes categorías o etapas de trabajo, esto trazará un modelo de trabajo caracterizado y especificado al detalle con las diferentes formas para la planificación y organización de las etapas de entrenamiento por macrociclos entendido como la estructura más grande del entrenamiento y la unidad más completa de preparación y guiada a través de periodos: preparatorios, competitivos y transitorios; posteriormente se trabajará bajo la premisa de los mesociclos unidades de trabajo intermedias de programación donde se incorporan pequeñas microestructuras de entrenamiento con diferentes direcciones y determinantes del entrenamiento deportivo, otros tipos y cargas de trabajo permitiendo así un estímulo variado y acumulación de bases en esta unidad; finalizando las formas de planificación se encuentran los microciclos, como su nombre lo indica, pequeñas estructuras que están conformadas por sesiones de entrenamiento igualmente orientadas y trabajadas con contenidos similares que en conclusión permitirá el desarrollo general, específico y efectivo acorde a la necesidad del deportista, de la disciplina deportiva desarrollada, de la zona de trabajo, de las herramientas y medios con que se cuente con base a la formación sistémica de los participantes del programa deporte formativo y escolar.

Por tanto, esta estrategia plantea objetivos complementarios de uso debido del tiempo libre, aprovechamiento de zonas y espacios propicios para la práctica sana del deporte, la actividad física y la recreación basada en el deporte formativo como vehículo de transformación social, física, emocional y académica, seguido de, la formación estructural e integral del ser humano, adquisición de valores, creación, desarrollo y consolidación de aptitudes, habilidades, destrezas, virtudes inherentes en estos escenarios. El proyecto se implementa como una necesidad en el municipio de Nemocon, debido a la alta demanda de deportistas que quieren acceder a las ofertas y servicios que el Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte brinda a la comunidad, por ende, se trae un formador para suplir la necesidad de incremento de población deportiva de la entidad gubernamental así poder beneficiar más deportistas, infantiles y juveniles en el fútbol con el programa de Cundinamarca región que progresa.

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:
- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

Artículo 52 de la constitución política de Colombia:

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas

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

Este principio es desarrollado en la Ley del Deporte, Ley 181 de 1995, que clasifica al deporte como un derecho social y un factor básico en la formación integral de la persona.

Ley 181 de enero 18 de 1995:

Art. 1: expresa: “Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad”.

Art. 3: Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.
5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.
7. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.
12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación.
17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

4. OBJETIVOS

Objetivo General:
Fomentar la práctica deportiva, el aprovechamiento del tiempo libre, la creación de hábitos y estilos de vida saludable en el municipio de Nemocon en la escuela deportiva de fútbol por medio del programa deporte escolar y formativo desarrollando destrezas y habilidades deportivas específicas en fútbol.

Objetivos específicos:

- Promover actividades lúdicas, pedagógicas y deportivas con los participantes de la escuela de formación de Indeportes Cundinamarca.
- Crear una identidad deportiva por medio de metodologías de trabajo propias encaminadas al desarrollo global y específico en el fútbol.
- Adaptar al proceso de entrenamiento los deportistas que participen en las sesiones de entrenamiento y tareas aplicadas en estas jornadas.
- Mejorar las condiciones y aspectos técnicos básicos y específicos de todos los niños, niñas y jóvenes del municipio.
- Desarrollar por medio de tareas de entrenamiento los conceptos tácticos defensivos individuales y colectivos asimismo los ofensivos en pro de un correcto aprendizaje de los fundamentos.
- Mejorar las capacidades físicas y condicionales, asimismo las habilidades motrices de las diferentes edades deportivas en los que se apliquen los entrenamientos.
- Contribuir en el cuidado del medio ambiente y la mitigación del calentamiento global por medio de estrategias de recolección y clasificación de residuos desarrolladas en espacios concretos de las jornadas de entrenamiento deportivo.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizaran procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificara la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

Los principales participantes identificados son:

- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento

En este proyecto de deporte formativo específico en la disciplina de fútbol se beneficiarán niños y jóvenes entre los 7 y los 17 años de edad en las dos estructuras contempladas desde Indeportes Cundinamarca, iniciación y fundamentación deportiva dichas actividades impactarán en las diferentes comunas, barrios y corregimientos del municipio de Zipaquirá llevándolo por un progreso deportivo en términos de formación en el deporte.

El municipio de Nemocon en cabeza de su instituto municipal coadyuvará en el préstamo de la implementación deportiva para la prestación de un servicio óptimo y de calidad, asimismo brindará los espacios y/o escenarios deportivos como lo es el estadio municipal donde se desarrollarán las sesiones de clase y los entrenamientos de los diferentes deportistas del municipio.

La población que se impactará dentro del programa de Indeportes Cundinamarca son niños, niñas y jóvenes que comprenden las edades entre 6 y 17 años, de género masculino o femenino que residen en el municipio de Nemocon priorizando los deportistas o población vulnerable o de escasos recursos económicos.

COBERTURA

En la modalidad de fútbol dentro del municipio de Nemocon se proyecta beneficiar un mínimo de 45 personas, distribuidos en 3 grupos poblacionales, cada grupo debe tener un rango de 15 inscritos, los grupos se encuentran organizados en iniciación 1, iniciación 2 e iniciación 3.

RECURSOS

Talento humano: Formador u entrenador deportivo con conocimientos específicos y profundos en el área del deporte, la actividad física y la recreación con un alto grado de idoneidad para el desarrollo del programa.

Instalaciones deportivas: Escenarios o canchas deportivas de césped natural y sintético, ubicadas así: estadio municipal.

Implementación deportiva: Balones, aros, conos, estacas, petos, vallas, lazos, escaleras coordinativas.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

HISTORIA

Gómez (2022) afirma lo siguiente: En el Reino Unido del siglo XVlll, todas las escuelas inglesas jugaban alguna variante de fútbol, que en algunos casos se asemejaba más al fútbol que conocemos en la actualidad, y en otros, se parecía más al rugby. En cualquier caso, esas mismas escuelas inglesas veían en el fútbol una manera de fomentar los valores de trabajo en equipo y con el paso de los años el fútbol comenzó a formar parte de los programas que ofertaban las propias escuelas, e incluso se competía entre escuelas. Para poder llegar a un acuerdo y que se pudiera competir, en 1848 se trató de asentar las bases y acordar lo que serían las reglas del juego en la Universidad de Cambridge. Desde el primer acuerdo, ya se fijó la idea de prohibir que se jugara con la mano.

El hito histórico que se ha establecido por consenso como el punto de nacimiento del fútbol tal y como lo conocemos hoyen día, es la reunión que tuvo lugar en Londres, y más concretamente en la taberna de Freemasons, el 26 de octubre de 1863. Los representantes de once colegios ingleses en el que se jugaba al fútbol acudieron a la cita con el objetivo de establecer unas reglas válidas para todos y que les permitiera jugar entre ellos bajo el mismo reglamento. Fue ese día cuando nació la Football Association o Asociación de Fútbol, el fútbol creció a niveles vertiginosos y en 1871 ya había más de 50 clubes adscritos a la Asociación de Fútbol inglesa. En 1872, se disputaba por primera vez una competición de fútbol como tal, la Copa Inglesa, mientras que en 1888 se creaba por primera vez un campeonato de fútbol tipo liga. (p. 8-9).

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS

Según las afirmaciones de Ardá, Casal et.al. (2007). El fútbol se encuadra dentro de un grupo de deportes denominados Juegos Deportivos Colectivos (JDC). Estos juegos comparten las características de ser modalidades deportivas de cooperación-oposición en las cuales las acciones del juego son el resultado de las acciones entre los participantes, que se desarrollan en un espacio común a los dos equipos y cuya participación es simultánea. Asimismo ellos comentan; el fútbol o los juegos deportivos colectivos, la técnica no constituye una finalidad sino un medio del juego que debe ser utilizada de acuerdo con las exigencias tácticas de la competición. La técnica debe ser practicada dentro del contexto del juego.

En el juego del fútbol se enfrentan dos equipos y ello da lugar a constantes situaciones de cooperación (entre los miembros del equipo) y oposición (con los jugadores del otro equipo). Esta relación permanente de cooperación-oposición entre ambos conjuntos provoca constantes alternativas comportamentales, con el objetivo de crear situaciones ventajosas para lograr el máximo objetivo del juego: el gol. Estos comportamientos deben ir acordes con la situación de juego, la cual se diferencia en función de la posesión o no del balón. Así, durante el desarrollo del enfrentamiento se puede observar dos comportamientos diferenciados de los jugadores: unos tratan de crear situaciones ventajosas para mantener la posesión del balón y obtener gol (fase ofensiva), y los otros procuran romper el equilibrio de los contrarios con el objetivo de hacerse con la posesión del balón (fase defensiva). En el fútbol la relación de cooperación-oposición se manifiesta a través de acciones individuales, de grupo y colectivas según reglas de

acción y principios bien definidos.

MANIFESTACIONES FÍSICAS Y FISIOLÓGICAS

Otros autores han comentado lo siguiente: Castillo, Raya (2021) En la disciplina deportiva del fútbol implica dotar de mayor medida la individualización y personalización del entrenamiento al jugador. En la manifestación de fuerza, predomina en el deporte, la fuerza máxima dinámica, la fuerza explosiva, la fuerza elástico-explosiva y la resistencia a la fuerza con esfuerzos de máxima intensidad y corta duración y se repitan un mayor número de veces con recuperaciones incompletas.

En la velocidad se pueden dar soluciones motrices muy variadas como: la velocidad de reacción, velocidad gestual y capacidad de aceleración – desaceleración como también la resistencia a la velocidad.

La resistencia se tendrá en cuenta en su vertiente aeróbica y anaeróbica siendo la referencia de clasificación el umbral anaeróbico individual, asimismo se desarrolla y se aplica diferentes manifestaciones de resistencia en las cuales se distinguen por intensidad de la carga interna y la duración del esfuerzo aplicado por el tiempo específico del trabajo o la carga de estímulo propuesto. Entre ellos se encuentra la capacidad aeróbica 6 a 30 min entre el 75-90% FC máx; potencia aeróbica 3 a 6 min entre el 90 – 100% FC máx; capacidad anaeróbica aláctica 40 s a 2 min con el 100% FC máx y por último la capacidad aeróbica láctica 20 a 40 s manejada así con el 100% FC máx. Podríamos decir que aproximadamente el 80% de las tareas de resistencia se realizan con balón y el 20% sin balón por tanto también se considera que el fútbol es un deporte de esfuerzos intermitentes y que la intensidad del trabajo dependerá de la posición en la que se juegue. (p. 68-70).

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (I y F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	F1
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	F1 - F2 - F3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	F2 – F3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
				Pasiva	F1 - F2 - F3

		FLEXIBILIDAD		Asistida	F1 - F2 - F3
				Resistida	F1 - F2 - F3
				Balística	F1 - F2 - F3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F2 – F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F2 – F3
				Anaeróbica	F1 - F2 - F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F2 – F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	F2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	F3
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		F1
			Equilibrio postural		F1
			Estructuración espaciotemporal		F1
			Lateralidad		F1 – F2
			Independencia segmentaria		

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	F1 - F2 - F3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	F1 - F2 - F3
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	F1 - F2 - F3
				Empatía	F1 - F2 - F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	F1 - F2 - F3
				Atención y concentración*	F1 - F2 - F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		
			Pre-deportivos		F2 – F3
			Mini deportes		F1 – F2
			Deporte Especifico		F3

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, dimensiones escenarios, balón, juzgamiento.	F1 - F2 - F3
				Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, pecho y cabeza, hombro)	
				Exploración zonas de contacto especificas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, punta y taco).	
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	
				Pases según: potencia (distancia), intención (alpie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	F1 - F2 - F3
				Utilización del balón en conducción, dribling (con ysin obstáculos).	
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zonade golpe a balón.	
				Tipos de remates: ras depiso, media altura y elevados).	
				Tiro a Puerta	

				Perfilaciones (cortas ylargas); Coberturas (marcajes a distancia.	
				Movimientos activos posicionales atacando espacios.	
			COLECTIVO	Permutas o cambios de posición (polivalencia individual).	F1 - F2 - F3
				Manejo de ataque ydefensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	
				Pases; principio de triangulación.	
				Duelos 1 vs. 1.	
				Desmarcación; Manejo dela pared. (De apoyo y de ruptura).	
				Basculación (principio de desplazamiento en zona de caída de balón.	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transición o de presión).	
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frentea saltos a cabecear consecutivos.	
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				Dominio del balón con oposición (postura corporalde protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	
				Balance corporal frente alduelo 1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vistael balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Marcajes individuales, zonales y mixtos	
				Doblajes, aumento de la marcación a rival.	

				Repliegue, desplazamientos hacía propia zona del campo.	
				Basculación, desplazamiento colectivo hacía la zona del balón.	

8. METODOLOGIA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara al interior de cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Los programas deben estar acompañados de los planes formadores. Además, todo este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

METODOLOGÍA					
UNIDADES TEMÁTICAS	COORDINATIVA		COORDINACIÓN BÁSICA		HABILIDADES LOCOMOTORAS
					HABILIDADES NO LOCOMOTORAS
					HABILIDADES MANIPULATIVAS
			COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y COMPUESTA		HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS Y CAPACIDADES COORDINATIVAS

			COORDINACIÓN ESPECIAL		HABILIDADES MOTRICES ESPECIALES APLICADAS A LAS FORMAS DEL DEPORTE
			FUNDAMENTOS TÉCNICOS GENERALES (ANALÍTICO)		ANÁLISIS Y DESARROLLO DE GOLPEO CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO
					ANÁLISIS Y DESARROLLO DE PASE A DIFERENTES ALTURAS Y DISTANCIAS
	TÉCNICA				ANÁLISIS, APLICACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LAS SUPERFICIES Y LAS DIRECCIONES PARA EL CONTROL ORIENTADO
					ANÁLISIS, APLICACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO PARA EL CONTROL ESTÁTICO
					ANÁLISIS, APLICACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LAS SUPERFICIES Y LAS DIFERENTES FIGURAS, PARA LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN
			ARTICULACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL JUEGO (GLOBAL)		JUEGOS EN ESPACIOS REDUCIDOS APLICADOS SEGÚN FUNDAMENTO TÉCNICO Y OBJETIVO TÁCTICO.
			DESARROLLO TÉCNICO EN SITUACIONES SIMILARES A UNA COMPETENCIA (SSP)		DESARROLLO DE TAREAS ENFOCADAS EN SIMULAR CONTEXTOS SIMILARES AL DE LA COMPETENCIA, DE ACUERDO A CADA MOMENTO DEL JUEGO
		TEMAS		**SUB TEMAS**	
			ENSEÑANZA PRINCIPIOS DE JUEGO DEFENSIVOS. INDIVIDUALES - COLECTIVOS		ENSEÑANZA DE LOS PRINCIPIOS TÁCTICOS DEFENSIVOS COLECTIVOS (DOBLAJE, REPLIEGUE, BASCULACIÓN, PERMUTA, COBERTURA).
	TÁCTICA				ENSEÑANZA DE LOS PRINCIPIOS TÁCTICOS DEFENSIVOS INDIVIDUALES (MARCAJE, ANTICIPACIÓN, CARGA, INTERCEPTACIÓN)
			ENSEÑANZA PRINCIPIOS DE JUEGO OFENSIVOS. INDIVIDUALES - COLECTIVOS		ENSEÑANZA DE LOS PRINCIPIOS TÁCTICOS OFENSIVOS COLECTIVOS (DESMARQUE DE APOYO, PAREDES, AMPLITUD,

					DESDOBLAMIENTO).
					ENSEÑANZA DE LOS PRINCIPIOS TÁCTICOS OFENSIVOS INDIVIDUALES (DESMARQUE, TEMPORIZACIÓN, PENETRACIÓN)
	FÍSICA		ESTRUCTURA DE LA FORMA DEPORTIVA		ENSEÑANZA Y APLICACIÓN DE CAPACIDADES CONDICIONALES FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD).
			DETERMINANTES EN EL INCREMENTO FÍSICO DEL DEPORTISTA		ENSEÑANZA Y APLICACIÓN DE CAPACIDADES CONDICIONALES FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD).
	PSICOLÓGICA		CONSIGNAS MENTALES DENTRO DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO		OBSERVACIÓN, PERCEPCIÓN, ANÁLISIS Y EJECUCIÓN DE LA TAREA DE ENTRENAMIENTO TÉCNICA O TÁCTICA (PROCESO MENTAL)
			COMPONENTES DE CONCENTRACIÓN, ATENCIÓN Y ENFOQUE.		TAREAS DE ENTRENAMIENTO ENFOCADAS EN MEJORAR LA ATENCIÓN, ENFOQUE DEL OBJETIVO Y CONCENTRACIÓN EN EL OBJETIVO

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajo en equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".

De acuerdo a los valores establecidos en la entidad como valores olímpicos, se establecen los mismos para replicar, enseñar y desarrollar con los deportistas de la escuela.

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer lo correcto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose en los objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

De acuerdo a los valores establecidos en la entidad como valores paralímpicos, se establecen los mismos para replicar, enseñar y desarrollar con los deportistas de la escuela.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemosacerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Test deportivo

Para la evaluación, seguimiento y control del desarrollo y evolución deportiva de los deportistas se realizarán una serie de test generales del deporte, donde se evaluará una serie de capacidades condicionales, unas habilidades y capacidades coordinativas, se buscará desarrollar unas pruebas o test específicos del fútbol para medir la mejora o el progreso de cada deportista.

Festivales internos entre escuelas del municipio

En el municipio existen varias escuelas de formación deportiva en los diferentes deportes, si se logra desarrollar un torneo o festival con los deportistas que hacen parte de la escuela, se desarrollará algunas pruebas o actividades recreativas como el rey del penal, o rey de fútbol tenis, y unas actividades de ocio y recreación como campeonato Indeportes fútbol.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y Deportes. *Medellín.*

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

- Arda, S et.al. (2007). Metodología de la enseñanza del fútbol: Editorial Paidotribo.
- Peña, I. (2022). Fútbol. Historia y aspectos básicos del juego y del entrenamiento. Ed. U. Miguel Hernández de Elche.
- Amaya, P (2008). Problemas Críticos Colombianos. Colombia: Dirección Nacional de Servicios Académicos Virtuales.
- Ashworth, S. & Muska, M. (1999). La Enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza. España, Barcelona: Hispano Europea S.A.

- Guanume, J, Contreras, J (2013) Los Estilos de Enseñanza en función de las exigencias del estado y las dinámicas del contexto.
- Acevedo, A, Rojas G, Grajales, S, Guía Metodológica de Futbol.
- José Venancio López Hierro. (2017). Manual de entrenamiento de Fútbol UEFA.
- Ricardo, Mora. (2009). Fisiología del deporte y el ejercicio: prácticas de campo. Madrid. Medica Panamericana.
- Rius, J. (2005) Metodología y técnicas de atletismo. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Ureña, F. (1997) (coord.) La educación Física en Secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Fundamentación Teórica. Barcelona: INDE.
- Alippi (2002). El fútbol a través de sus etapas evolutivas. Disponible en http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 50 - Julio
- Herddergott, K.H. (1978). Fútbol del aprendizaje a la competición. Kapelusz. Buenos Aires.
- Rivas, M. (2008) Fútbol: Guía didáctica para la enseñanza de la técnica. Niños y adolescentes de 8 a 16 años. Universidad Nacional. Costa Rica.
- www.coldeportes.gov.co
- http://www.efdeportes.com/efd189/caracterizacion-del-atletismo-como- deporte.htm
- https://www.efdeportes.com/efd127/caracterizacion-del-futbol.htm

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA