"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN I1

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
	I	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	El deportista podra desplazarse de un punto A al B sin dificultad alguna, bien sea con conduccion de balon o sin èl.
						CORRER	El deportista podra desplazarse de un punto A al B sin dificultad alguna, bien sea con conduccion de balon o sin èl en un tiempo determinado
						SALTAR	El deportista se eleva del suelo u otra superficie con impulso, bien sea a una o dos piernas
						ATRAPAR	El deportista es capaz de coger un balon que va en direccion hacia èl o buscarlo de manera oportuna.
						RODAR	El deportista da vultas alrededor de su eje o desplazandose.
						CAMBIO DE DIRECCION	es un movimiento importante en el fútbol, ya que permite a los jugadores cambiar rápidamente de dirección para evadir a los defensores o para alcanzar un balón
				2	CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	El deportista puede mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo despues de las acciones motrices durante el entrenamiento y juego, desarrolla el control en movimientos dependiendo del desplazamiento de cada ejercicio coordinativo.
						RITMO	El deportista se adapta durante la accion motora y puede dividor las fases del movimiento en el tiempo y en el espaciode manera ordenada, registrando y reproduciendo la ejecucion del movimiento - realiza desplazamientos coordinativos con obstaculos previos al control del balon.
						REACCIÓN	El deportsita da respuesta motora oportuna en el menor tiempo posible a determinados estimulos o señales, controla el balon en un espacio reducido de manera agil.
						ACOPLAMIENTO	El deportistas es capaz de combinar en una estructura unica varias acciones motrices durante el momento del juego y en los entrenamientos
						ORIENTACION	El deportista es capaz de apropiarse del espacio que le rodea a partir de la organización de su cuerpo. Conocer izq o der, pase a la derecha o izquierda etc. Realiza tecnica del control en diferentes sectores del campo.
						DIFERENCIACION	El deportista tiene la capacidad de discriminar un esfuerzo de otro según la habilidad que realiza, poniendo en funcionamiento las partes esenciales del cuerpo con la tension y relajacion muscular necesaria. Entrenamiento funcional.
				3	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	La agilidad en el fútbol se refiere a la capacidad de un jugador para cambiar de dirección rápidamente y con eficacia mientras se mueve con y sin el balón. Un jugador ágil es capaz de anticipar los movimientos de los oponentes y ajustar su posición y dirección para mantener el control del balón y mantenerse en una posición ventajosa en el campo
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	La diferenciación motriz es un aspecto clave de la coordinación inter e intramuscular en el fútbol. La habilidad para realizar movimientos precisos y coordinados de los músculos es fundamental para el éxito en este deporte. La coordinación intramuscular se refiere a la capacidad de los músculos para trabajar juntos de manera eficiente. En el fútbol, esto significa que los músculos de las piernas deben trabajar juntos para realizar movimientos precisos, como patear la pelota con precisión y fuerza.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	La adaptación anatómica en la fuerza se refiere a los cambios estructurales que ocurren en el cuerpo en respuesta al entrenamiento de fuerza. El entrenamiento de fuerza regular puede conducir a un aumento en el tamaño y la fuerza de los músculos, así como a una mejora en la densidad ósea y la resistencia de los tendones y ligamentos.
						FUERZA RESISTENCIA	El deportista evitara ejecutar patrones de movimiento potencialmente lesivos en la etapa adulta. No solo a la hora de realizar ejercicio físico sino también en la higiene postural del día a día- realizara ejercicios isometricos con el propio peso del cuerpo que le permitan mejor adaptabilidad en el juego.
						FUERZA MAXIMA	N/A
						FUERZA EXPLOSIVA	N/A
						FUERZA HIPERTROFIA	N/A
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	La resistencia anaerobica es una capacidad fisica importante en el fútbol, ya que este deporte requiere de esfuerzos de alta intensidad y corta duración, como sprints, saltos y cambios de dirección rápidos. La resistencia anaeróbica permite al jugador mantener un alto nivel de rendimiento durante todo el partido, incluso en los momentos más intensos. Los jugadores con una buena resistencia anaeróbica pueden correr
						ANAEROBICA	El deportista es capaz de mantener una intensidad elevada durante un tiempo de trabajo prolongado sin sufrir trastornos negativos
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	Consigue a traves de ejercicios ludicos en espacios cortos una mayor velocidad, realiza movimientos concretos de una manera aislada
						REACCION	Realiza ejercicios de velocidad cortos con balon y terminacion en remates con movimientos de reaccion partiendo en posiciones bajas, sentado, levantandose, recibir el balon, conducir.
						PASIVA	"El deportista logra la capacidad de alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados"
						ESTATICA O DINAMICA	El deportista logra tener gran amplitud articular durante movimientos o secuencias de movimientos en las diferentes jugadas.
						GENERAL O ESPECIFICA	El deportista tiene lapacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo

FUTBOL	INICIACION I			4	FLEXIBILIDAD	BALISTICA	La velocidad balística en el fútbol se refiere a la rapidez con la que el balón es lanzado o pateado hacia la portería. Es una medida importante ya que cuanto más rápido viaje el balón, menos tiempo tendrá el portero para reaccionar y detenerlo. Los jugadores de fútbol profesionales pueden alcanzar velocidades balísticas de hasta 100 km/h o más al patear un balón. Esta velocidad se logra gracias a la técnica adecuada de pateo, que involucra la correcta colocación del pie, el ángulo y la fuerza necesaria para impulsar el balón hacia la portería.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TOQUES DEL BALON O PASES CON EL PIE	INDIVIDUAL	Consigue presicion en el pase, mejora el contacto al momento de realizar pases, borde interno y externo
						EN PAREJA	Logra dar y recibir los pases, da el pase con la pierna que se le indique.
						EN GRUPOS	consigue seguridad en la entrega de balon para no perder su posicion, mejorando la movilidad en el momento d ela entrega.
						EN JUEGO REAL	Consigue velocidad de reaccion, vision periferica, seguridad en el pase.
				2	CONDUCCION DEL BALON	INDIVIDUAL	Consigue presicion y avanza con la pelota en los pies.
						EN PAREJA	Mejora los reflejos y la velocidad de reaccion obteniendo mejora en su lateralidad.
						EN GRUPOS	Traslada el balon dominando golpe con borde interno y externo, empeine exterior e interior y logra realizar pases.
						EN JUEGO REAL	Domona la conduccion corta, larga, y el freno en el momento de detener el balon con la planta del pie
						ESPACIOS CORTOS	Consigue atencion y concentracion en el balon, reconocimiento del adversario. Pensar-elaborar, decidir.
				3	RECEPCION CONTROL DEL BALON	INDIVIDUAL	Dominio e introduccion a la tecnica
						EN PAREJA	Consigue dominio del balon, con la ayuda de otros deportistas
						EN GRUPOS	Involucra varios segmentos corporales
						EN JUEGO REAL	Consigue que los deportsitas adquieran confianza y dominio propio sobre el elemento (balon)
						ESPACIOS CORTOS	Dominio del balon
				4	SUPERFICIES DE CONTACTO	PIES	Logra tener dominio del balon e introduccion a la tecnica
						RODILLA	Logra dominio en el gesto
						CABECEO	Coordina y adquiere concentracion al momento de recibir el balon, pierde miedo al momento de hacer el gesto.
						PECHO	El deportista consigue anticipar y coordinar su cuerpo para una efectiva ejecucion
						OTRAS SUPERFICIES	Cordina entre retrasar el tronco e ir al encuentro con el balon con cualquier parte del cuerpo
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA CREACION DEPORTE Y EVOLUCION	Conoce una breve historia del deporte y sus caracteristicas
						GRANDES DEPORTISTAS DE LA HISTORIA	Logra conocer la evolucion del deportista que le de motivacion
				2	REGLAMENTACION	CONCEPTOS BASICOS	Comprende regalmentacion basica como saques, fuera de lugar, esquina etc
						JUEGO REAL	Incentiva al juego limpio y el respeto al adversario.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HISTORIA DEL MUNICIPIO	Incentiva el sentido de pertenencia por el municipio y el deporte.
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	SOCIALES	Reconoce el trabajo en equipo aplicando los valores aprendidos
						PERSONALES	Logra conocer varios valores los cuales aplicara en su diario vivir dentro y fuera de la cancha
						OLIMPICOS Y PARALIMPICOS	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.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista conoce los implementos de aseo y su uso correcto
						ALIMENTACIÓN	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento acerca del consumo de azucar y sus efectos negativos
						PRESENTACION PERSONAL	Legaran a los entrenamientos con la indumentaria adecuada para ello.
						DESCANSO Y SUEÑO	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento acerca de la calidad del sueño y sus beneficios para el desarrollo fisico
						EJERCICIO FISICO	Seran partícipes de actividades que incentiven al ejercicio fisico
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Consigue encontrar gozo y alegria en cada ejercicio propuesto
						BAJA AUTOESTIMA	El deportsita adquiere confianza y seguridad en si mismo
						TOLERANCIA A LA FRUSTRACION	El deportista capta las enseñanzas y las replica de manera facil sin temor a las dificultades.
						RELACIONES INTERPERSONALES Y FAMILIARES	Fortalece y vincula en el proceso el nucleo familiar del deportista.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Capta con atencion los ejercicios propuestos en cada entrenamiento
						MANEJO DE EMOCIONES	Reconoce como afrontrar cada situacion durante el juego
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Trabaja en equipo y conoce su posicion dentro del campo de juego
		RECREACION	ES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	TRABAJO EN EQUIPO	El deportista conoce sus roles dentro del juego y tareas para obtener buenos resultados durante los juegos.
						DESARROLLO DE DESTREZAS	Logra desarrollar habilidades y destrezas requeridos durante los juegos
						COMPAÑERISMO	Observa a sus compañeros como personas de quienes puede aprender
				2	JUEGOS TRADICIONALES	VALOR DE ESTOS JUEGOS	Permite que los deportista reconozcan el valor que tienen estos juegos y su practica
						CAMBIO DE ACTIVIDADES	Motiva a los niños a dejar un poco el uso de tecnologias y realizar este tipo de actividades
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJO	estimula la motricidad fina
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CAMINATA OBSERVACIÒN	Cuidado de la naturaleza y relaciones interpersonales
						CICLOPASEO	Realizar otras practicas deportivas que estimulen la practica
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Participa activamente en este festival
						FESTIVAL DE FUTBOL	Participa activamente en este festival y logra trabajar en equipo

			ACTIVIDAD	5	FESTIVALES RECREATIVOS	DÍA ACTIVIDAD FISICA	Se pueden organizar eventos para celebrar el final de la temporada deportiva, donde se pueden reconocer a los jugadores y entrenadores destacados, compartir experiencias y reflexionar sobre los logros de la temporada.
						TORNEOS INTERNOS	Se pueden organizar torneos internos en la escuela con equipos de la misma categoría. Esto puede ayudar a fomentar la competencia amistosa y a mejorar las habilidades deportivas de los niños.

FECHA DE ENTREGA	**7/03/2023**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ**
MUNICIPIO	**UBALÁ**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACION I3

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
	I N I C I	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	El deportista podra desplazarse de un punto A al B con una tecnica adecuada y postura ideal, bien sea con conduccion de balon o sin èl.
						CORRER	El deportista podra desplazarse de un punto A al B sin dificultad alguna, bien sea con conduccion de balon o sin èl en un tiempo determinado
						SALTAR	El deportista logra realizar elevaciones del suelo con ambas o una pierna los cuales le ayudaran para el cabeceo, o para atajar en el caso de los porteros, alcanza mas altura conforme se entrene.
						ATRAPAR	El deportista es capaz de atajar un balon si importar la distancia de desplazamiento.
						RODAR	El deportista da vultas alrededor de su eje o desplazandose.
				2	CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	ACOPLAMIENTO	El deportistas es capaz de combinar en una estructura unica de varias acciones motrices durante el momento del juego y en los entrenamientos
						RITMO	El deportista se adapta durante la accion motora y puede dividor las fases del movimiento en el tiempo y en el espaciode manera ordenada, registrando y reproduciendo la ejecucion del movimiento - realiza desplazamientos coordinativos durante el desarrollo del juego previos al control del balon logrando mejorar la tecnica.
						EQUILIBRIO	El deportista puede mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo despues de las acciones motrices durante el juego frente a los oponentes por si existe algun tipo de choque, , desarrolla el control en movimientos dependiendo del desplazamiento de cada ejercicio coordinativo.
						ORIENTACION	El deportista es capaz de apropiarse del espacio que le rodea a partir de la organización de su cuerpo. Realiza tecnica del control en diferentes sectores del campo, logra desplazarse por toda el area logrando adaptarse a las tacticas de juego.
						DIFERENCIACION	El deportista tiene la capacidad de discriminar un esfuerzo de otro según la habilidad que realiza, poniendo en funcionamiento las partes esenciales del cuerpo con la tension y relajacion muscular necesaria. Entrenamiento funcional.
						REACCIÓN	El deportsita da respuesta motora oportuna en el menor tiempo posible a determinados estimulos o señales, controla el balon de manera habil en el campo de juego y fuera de èl.
						ADAPTACIÓN	El deportista posee la capacidad de adaptarse a las influencias del medio externo independientemente de lo cambiante que sea su complejidad motriz.
				3	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	La agilidad en el fútbol se refiere a la capacidad de un jugador para cambiar de dirección rápidamente y con eficacia mientras se mueve con y sin el balón. Un jugador ágil es capaz de anticipar los movimientos de los oponentes y ajustar su posición y dirección para mantener el control del balón y mantenerse en una posición ventajosa en el campo
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	La diferenciación motriz es un aspecto clave de la coordinación inter e intramuscular en el fútbol. La habilidad para realizar movimientos precisos y coordinados de los músculos es fundamental para el éxito en este deporte.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	Logra determinar el RM Maximo y poder trabajar con cargas del 90% RM
						EXPLOSIVA	Aumentar la fuerza para poder obtener una mejora de adaptacion al momento de realizar entrenamiento de hipertrofia muscular, realiza trabajos de fuerza explosiva con peso en tren inferior y superior.
						RESISTENCIA	El deportista realiza ejercicios isometricos, y ejercicios de fuerza a alta intensidad con tiempos de descanso cortos enre series.
						DINAMICA	Realiza ejercicios que exijen cambios de longitud en el musculo con diferentes estimulos como biseries, entrenamiento piramidal etc
				2	RESISTENCIA	MAXIMA	Iniciara a tener tiempos mas prolongados de juego y una recuperacion optima frente a altas intensidades.
						AEROBICA	El deportista es capaz de mantener una intensidad elevada durante un tiempo de trabajo prolongado sin sufrir trastornos negativos y lograr mejorar su consumo de oxigeno el cual le ayudara a tener una mejor recuperacion
				3	VELOCIDAD	REACCION	Realiza ejercicios de velocidad cortos y largos con balon y terminacion en remates al arco o pases exactos dependiendo su posicion como jugador con movimientos de reaccion los que le permitiran tener mas experencia en campo.
						GESTUAL	Consigue a traves del juego real en espacios cortos una mayor velocidad, realiza movimientos concretos.
						DESPLAZAMIENTO	El deportista recorre una distancia en un tiempo determinado
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA O PASIVA	El deportista logra la capacidad de alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados
						GENERAL	El deportista tiene lapacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares simultáneamente a muchas o a casi todas las
						ESTATICA O DINAMICA	El deportista logra tener gran amplitud articular durante movimientos o secuencias de movimientos en las diferentes jugadas.
						GENERAL O ESPECIFICA	El deportista tiene lapacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo
						BALISTICA	La velocidad balística en el fútbol se refiere a la rapidez con la que el balón es lanzado o pateado hacia la portería. Es una medida importante ya que cuanto más rápido viaje el balón, menos tiempo tendrá el portero para reaccionar y detenerlo. Los jugadores de fútbol profesionales pueden alcanzar velocidades balísticas de hasta 100 km/h o más al patear un balón. Esta velocidad se logra gracias a la técnica adecuada de pateo, que involucra la correcta colocación del pie, el ángulo y la fuerza necesaria para impulsar el balón hacia la portería.

FUTBOL	ACIÓN I 3	TECNICO	DESTREZAS	1	PASES	INDIVIDUAL	Consigue presicion en el pase y fuerza en el momento del pase
						EN PAREJA	Mejora precision en el pase y al momento de recibir
						EN GRUPOS	Aumenta seguridad en la entrega de balon para no perder su posicion, mejorando la movilidad en el momento de la entrega y al momento de recibir.
						EN JUEGO REAL	Consigue velocidad de reaccion, vision periferica, seguridad en el pase, involucra pases largos y cortos con efectividad sin perder la pelota.
				2	DOMINIO CORPORAL	EN TERRENOS CORTOS	Consigue el aprendizaje fundamental la posicion basica para defender y atacar.
						EN TERRENOS AMPLIOS	Tiene el pilar fundamental para la transferencia atacante - defensor.
						JUEGOS	Adopta la posicion basica y acentua la lucha por el balon y la necesidad de protegerlo para conservarlo.
				3	CABECEO	INDIVIDUAL	Adquiere perfeccionamiento en el golpe de cabeza.
						EN PAREJA	Logra dominar el juego aereo con enfasis en la defensa y el ataque
						EN GRUPOS	Perfecciona pequeños toques
						EN JUEGO REAL	Logra tener mayor dominio del juego aereo
				4	CONDUCCION BALON	EN GRUPOS	El deportista frente a la conduccion logra perfeccionar pequeños toques y pases para proteger el balón
						CON FINTAS	Perfecciona la finta con movimientos del cuerpo
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	REGLAMENTACION	CONOCIMIENTO REGLAMENTO	Conoce y analiza el reglamento de juego y como aplicarlo en el juego real.
				2	SENTIDO DE PERTENENCIA	MISION VISION OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO	Conoce la mision y vision sobre el ente regulador en el municipio.
				3	VALORES	SOCIALES	Reconoce el trabajo en equipo aplicando los valores aprendidos
						PERSONALES	Logra conocer varios valores los cuales aplicara en su diario vivir dentro y fuera de la cancha
				4	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista conoce los implementos de aseo y su uso correcto
						ALIMENTACIÓN	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento sobre consumo de macronutrientes y micronutrientes y la mejora del estado fisico
						PRESENTACION PERSONAL	Legaran a los entrenamientos con la indumentaria adecuada para ello.
						DESCANSO Y SUEÑO	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento acerca de la calidad del sueño y sus beneficios para el desarrollo fisico
						EJERCICIO FISICO	Seran partícipes de actividades que incentiven al ejercicio fisico
				5	MOTIVACIÓN	TOLERANCIA A LA FRUSTRACION	El deportista capta las enseñanzas y las replica de manera facil sin temor a las dificultades.
						BAJA AUTOESTIMA	Confianza y seguridad en si mismo
						RELACIONES INTERPERSONALES FAMILIA AMIGOS	Fortalece y vincula el nucleo familiar a su practica deportiva y logra dar prioridad a su practica deprotiva atendiendo a las practicas deportiva sin dejarse influenciar por factores como familia y amigos.
				6	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Capta con atencion los ejercicios propuestos en cada entrenamiento
						MANEJO DE EMOCIONES	Reconoce como afrontrar cada situacion durante el juego
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Trabaja en equipo y conoce su posicion dentro del campo de juego
		TACTICO		1	DESENMARQUE	EN PARTIDO REAL	Actua de manera correcta frente a la situacion de juego.
					REPLIEGUE	EN PARTIDO REAL	El equipo logra realizar una correcta distribucion en el campo
					TEMPORIZACIÓN	EN PARTIDO REAL	Mejora en el juego al momento de perder el balon
					RECUPERACIÓN	EN PARTIDO REAL	El deportista logra reconocer que ejecucion realizar frente al juego y la perdida del balon
					PENETRACIÓN	EN PARTIDO REAL	El deportista realiza acciones que le permita poder cumplir el objetivo del juego (gol)
					MARCAJE	DETERMINADO POR: POSICION DE LA PELOTA, POSICION DEL RIVAL, TRAYECTORIA DEL BALON, VELOCIDAD DEL BALON, LUGAR DEL CAMPO DONDE SE ESTE, DISTANCIA DE LA PORTERIA.	Realiza correcto marcaje en momentos que los partidos lo ameriten.
					OFENSIVO	EN TERRENO DE JUEGO	Toma conciencia de abrir la cancha cuando sea el contrincante el que realiza la accion ofensiva para buscar centros inteligentes cuidando bien de mirar antes de centrar.
					DEFENSA	EN TERRENO DE JUEGO	Adquiere madurez tactica, defiende con marca sobre el jugador rival bien sea con balon o sin el
					VIGILANCIA	EN TERRENO DE JUEGO	Tiene eficiencia al momento de realizar una vigilancia correcta ante el oponente.
					ATAQUE	EN TERRENO DE JUEGO	El deportista efectua alguno de los tipos de ataque: por posicion y contraataque
					PARTIDOS TERRENOS REDUCIDOS	VISION PANORAMICA	El deportista repasa las ideas adquiridas en el juego reducido, aprende el objetivo tactico todos atacan, todos defienden, solucion de problemas en momentos de peligro, la defensa barre o limpia adquiriendo la seguridad que se necesita.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	TRABAJO EN EQUIPO	El deportista conoce sus roles dentro del juego y tareas para obtener buenos resultados durante los juegos.
						DESARROLLO DE DESTREZAS	Logra desarrollar habilidades y destrezas requeridos durante los juegos
						COMPAÑERISMO	Observa a sus compañeros como personas de quienes puede aprender
				2	JUEGOS TRADICIONALES	VALOR DE ESTOS JUEGOS	Permite que los deportista reconozcan el valor que tienen estos juegos y su practica
						CAMBIO DE ACTIVIDADES	Motiva a los niños a dejar un poco el uso de tecnologias y realizar este tipo de actividades
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TALLER FOTOGRAFIA	Estimula a la observacion y a un sentido critico frente a las imágenes
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	Participa activamente en este festival
						FESTIVAL DE FUTBOL	Participa activamente en este festival y logra trabajar en equipo
				5	ACTIVIDADES RECREATIVAS	CAMINATA OBSERVACIÓN	Cuidado de la naturaleza y relaciones interpersonales
						CICLOPASEO	Realizar otras practicas deportivas que estimulen la practica

FECHA DE ENTREGA	7/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ
MUNICIPIO	UBALÁ

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN F1

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 BASICAS	CAMINAR	El deportista podra desplazarse de un punto A al B con una tecnica adecuada y postura ideal, bien sea con conduccion de balon o sin èl.
						CORRER	El deportista podra desplazarse de un punto A al B sin dificultad alguna, bien sea con conduccion de balon o sin èl en un tiempo determinado
						SALTAR	El deportista logra realizar elevaciones del suelo con ambas o una pierna los cuales le ayudaran para el cabeceo, o para atajar en el caso de los porteros, alcanza mas altura conforme se entrene.
						ATRAPAR	El deportista es capaz de atajar un balon si importar la distancia de desplazamiento.
						RODAR	El deportista da vultas alrededor de su eje o desplazandose.
				2	CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	ACOPLAMIENTO	El deportistas es capaz de combinar en una estructura unica de varias acciones motrices durante el momento del juego y en los entrenamientos
						RITMO	El deportista se adapta durante la accion motora y puede dividor las fases del movimiento en el tiempo y en el espaciode manera ordenada, registrando y reproduciendo la ejecucion del movimiento - realiza desplazamientos coordinativos durante el desarrollo del juego previos al control del balon logrando mejorar la tecnica.
						EQUILIBRIO	El deportista puede mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo despues de las acciones motrices durante el juego frente a los oponentes por si existe algun tipo de choque, , desarrolla el control en movimientos dependiendo del desplazamiento de cada ejercicio coordinativo.
						ORIENTACION	El deportista es capaz de apropiarse del espacio que le rodea a partir de la organización de su cuerpo. Realiza tecnica del control en diferentes sectores del campo, logra desplazarse por toda el area logrando adaptarse a las tacticas de juego.
						DIFERENCIACION	El deportista tiene la capacidad de discriminar un esfuerzo de otro según la habilidad que realiza, poniendo en funcionamiento las partes esenciales del cuerpo con la tension y relajacion muscular necesaria. Entrenamiento funcional.
						REACCIÓN	El deportsita da respuesta motora oportuna en el menor tiempo posible a determinados estimulos o señales, controla el balon de manera habil en el campo de juego y fuera de èl.
						ADAPTACIÓN	El deportista posee la capacidad de adaptarse a las influencias del medio externo independientemente de lo cambiante que sea su complejidad motriz.
				3	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	La agilidad en el fútbol se refiere a la capacidad de un jugador para cambiar de dirección rápidamente y con eficacia mientras se mueve con y sin el balón. Un jugador ágil es capaz de anticipar los movimientos de los oponentes y ajustar su posición y dirección para mantener el control del balón y mantenerse en una posición ventajosa en el campo
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	La diferenciación motriz es un aspecto clave de la coordinación inter e intramuscular en el fútbol. La habilidad para realizar movimientos precisos y coordinados de los músculos es fundamental para el éxito en este deporte.
		FISICO	ES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	Logra determinar el RM Maximo y poder trabajar con cargas del 90% RM
						EXPLOSIVA	Aumentar la fuerza para poder obtener una mejora de adaptacion al momento de realizar entrenamiento de hipertrofia muscular, realiza trabajos de fuerza explosiva con peso en tren inferior y superior.
						RESISTENCIA	El deportista realiza ejercicios isometricos, y ejercicios de fuerza a alta intensidad con tiempos de descanso cortos enre series.
						DINAMICA	Realiza ejercicios que exijen cambios de longitud en el musculo con diferentes estimulos como biseries, entrenamiento piramidal etc
				2	RESISTENCIA	MAXIMA	Iniciara a tener tiempos mas prolongados de juego y una recuperacion optima frente a altas intensidades.
						AEROBICA	El deportista es capaz de mantener una intensidad elevada durante un tiempo de trabajo prolongado sin sufrir trastornos negativos y lograr mejorar su consumo de oxigeno el cual le ayudara a tener una mejor recuperacion
				3	VELOCIDAD	REACCION	Realiza ejercicios de velocidad cortos y largos con balon y terminacion en remates al arco o pases exactos dependiendo su posicion como jugador con movimientos de reaccion los que le permitiran tener mas experencia en campo.
						GESTUAL	Consigue a traves del juego real en espacios cortos una mayor velocidad, realiza movimientos concretos.
						DESPLAZAMIENTO	El deportista recorre una distancia en un tiempo determinado

FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN F1		CAPACIDAD	4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA O PASIVA	El deportista logra la capacidad de alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados
						GENERAL	El deportista tiene lapacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo
						ESTATICA O DINAMICA	El deportista logra tener gran amplitud articular durante movimientos o secuencias de movimientos en las diferentes jugadas.
						GENERAL O ESPECIFICA	El deportista tiene lapacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo
						BALISTICA	La velocidad balística en el fútbol se refiere a la rapidez con la que el balón es lanzado o pateado hacia la portería. Es una medida importante ya que cuanto más rápido viaje el balón, menos tiempo tendrá el portero para reaccionar y detenerlo. Los jugadores de fútbol profesionales pueden alcanzar velocidades balísticas de hasta 100 km/h o más al patear un balón. Esta velocidad se logra gracias a la técnica adecuada de pateo, que involucra la correcta colocación del pie, el ángulo y la fuerza necesaria para impulsar el balón hacia la portería.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASES	INDIVIDUAL	Consigue presicion en el pase y fuerza en el momento del pase
						EN PAREJA	Mejora precision en el pase y al momento de recibir
						EN GRUPOS	Aumenta seguridad en la entrega de balon para no perder su posicion, mejorando la movilidad en el momento de la entrega y al momento de recibir.
						EN JUEGO REAL	Consigue velocidad de reaccion, vision periferica, seguridad en el pase, involucra pases largos y cortos con efectividad sin perder la pelota.
				2	DOMINIO CORPORAL	EN TERRENOS CORTOS	Consigue el aprendizaje fundamental la posicion basica para defender y atacar.
						EN TERRENOS AMPLIOS	Tiene el pilar fundamental para la transferencia atacante - defensor.
						JUEGOS	Adopta la posicion basica y acentua la lucha por el balon y la necesidad de protegerlo para conservarlo.
				3	CABECEO	INDIVIDUAL	Adquiere perfeccionamiento en el golpe de cabeza.
						EN PAREJA	Logra dominar el juego aereo con enfasis en la defensa y el ataque
						EN GRUPOS	Perfecciona pequeños toques
						EN JUEGO REAL	Logra tener mayor dominio del juego aereo
				4	CONDUCCION BALON	EN GRUPOS	El deportista frente a la conduccion logra perfeccionar pequeños toques y pases para proteger el balón
						CON FINTAS	Perfecciona la finta con movimientos del cuerpo
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	REGLAMENTACION	CONOCIMIENTO REGLAMENTO	Conoce y analiza el reglamento de juego y como aplicarlo en el juego real.
				2	SENTIDO DE PERTENENCIA	MISION VISION OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO	Conoce la mision y vision sobre el ente regulador en el municipio.
				3	VALORES	SOCIALES	Reconoce el trabajo en equipo aplicando los valores aprendidos
						PERSONALES	Logra conocer varios valores los cuales aplicara en su diario vivir dentro y fuera de la cancha
				4	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista conoce los implementos de aseo y su uso correcto
						ALIMENTACIÓN	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento sobre consumo de macronutrientes y micronutrientes y la mejora del estado fisico
						PRESENTACION PERSONAL	Legaran a los entrenamientos con la indumentaria adecuada para ello.
						DESCANSO Y SUEÑO	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento acerca de la calidad del sueño y sus beneficios para el desarrollo fisico
						EJERCICIO FISICO	Seran partícipes de actividades que incentiven al ejercicio fisico
				5	MOTIVACIÓN	TOLERANCIA A LA FRUSTRACION	El deportista capta las enseñanzas y las replica de manera facil sin temor a las dificultades.
						BAJA AUTOESTIMA	Confianza y seguridad en si mismo
						RELACIONES INTERPERSONALES FAMILIA AMIGOS	Fortalece y vincula el nucleo familiar a su practica deportiva y logra dar prioridad a su practica deprotiva atendiendo a las practicas deportiva sin dejarse influenciar por factores como familia y amigos.
				6	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Capta con atencion los ejercicios propuestos en cada entrenamiento
						MANEJO DE EMOCIONES	Reconoce como afrontrar cada situacion durante el juego
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Trabaja en equipo y conoce su posicion dentro del campo de juego
		TACTICO		1	DESENMARQUE	EN PARTIDO REAL	Actua de manera correcta frente a la situacion de juego.
					REPLIEGUE	EN PARTIDO REAL	El equipo logra realizar una correcta distribucion en el campo
					TEMPORIZACIÓN	EN PARTIDO REAL	Mejora en el juego al momento de perder el balon
					RECUPERACIÓN	EN PARTIDO REAL	El deportista logra reconocer que ejecucion realizar frente al juego y la perdida del balon
					PENETRACIÓN	EN PARTIDO REAL	El deportista realiza acciones que le permita poder cumplir el objetivo del juego (gol)
					MARCAJE	DETERMINADO POR: POSICION DE LA PELOTA, POSICION DEL RIVAL, TRAYECTORIA DEL BALON, VELOCIDAD DEL BALON, LUGAR DEL CAMPO DONDE SE ESTE, DISTANCIA DE LA PORTERIA.	Realiza correcto marcaje en momentos que los partidos lo ameriten.
					OFENSIVO	EN TERRENO DE JUEGO	Toma conciencia de abrir la cancha cuando sea el contrincante el que realiza la accion ofensiva para buscar centros inteligentes cuidando bien de mirar antes de centrar.

					DEFENSA	EN TERRENO DE JUEGO	Adquiere madurez tactica, defiende con marca sobre el jugador rival bien sea con balon o sin el
					VIGILANCIA	EN TERRENO DE JUEGO	Tiene eficiencia al momento de realizar una vigilancia correcta ante el oponente.
					ATAQUE	EN TERRENO DE JUEGO	El deportista efectua alguno de los tipos de ataque: por posicion y contraataque
					PARTIDOS TERRENOS REDUCIDOS	VISION PANORAMICA	El deportista repasa las ideas adquiridas en el juego reducido, aprende el objetivo tactico todos atacan, todos defienden, solucion de problemas en momentos de peligro, la defensa barre o limpia adquiriendo la seguridad que se necesita.
		RECREACIÓN	**ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS**	**1**	**JUEGOS DE INTEGRACION**	TRABAJO EN EQUIPO	El deportista conoce sus roles dentro del juego y tareas para obtener buenos resultados durante los juegos.
						DESARROLLO DE DESTREZAS	Logra desarrollar habilidades y destrezas requeridos durante los juegos
						COMPAÑERISMO	Observa a sus compañeros como personas de quienes puede aprender
				2	**JUEGOS TRADICIONALES**	VALOR DE ESTOS JUEGOS	Permite que los deportista reconozcan el valor que tienen estos juegos y su practica
						CAMBIO DE ACTIVIDADES	Motiva a los niños a dejar un poco el uso de tecnologias y realizar este tipo de actividades
				3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	TALLER FOTOGRAFIA	Estimula a la observacion y a un sentido critico frente a las imágenes
				4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	CAMINATA OBSERVACIÒN	Cuidado de la naturaleza y relaciones interpersonales
						CICLOPASEO	Realizar otras practicas deportivas que estimulen la practica
				5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	FESTIVAL DE HABILIDADES	Participa activamente en este festival
						FESTIVAL DE FUTBOL	Participa activamente en este festival y logra trabajar en equipo

FECHA DE ENTREGA	**7/03/2023**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ**
MUNICIPIO	**UBALÁ**