



ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGÓGICOS Y METODOLÓGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA FÚTBOL DE SALÓN

**PRESENTADO POR:
MARTHA LILIANA CARVAJAL HOYOS
GUADUAS BAJO MAGDALENA**

FÚTBOL DE SALÓN

Individual:
Conjunto:
Niveles de formación en los que se implementa:

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. INTRODUCCIÓN

El Fútbol de Salón es sin duda el deporte más popular en nuestro país pues permite a quienes lo practican, divertirse, entrenarse, ejercitarse y brinda aspectos positivos no solo a la persona que lo practica sino también al espectador que analiza cada uno de los movimientos que realiza el jugador y el espectáculo que se entrega.

Es una disciplina que gusta mucho en todas las edades y sirve de puente para generar motivación en niños y jóvenes del municipio de Guaduas Cundinamarca para la práctica de un deporte que mejore la percepción cognitiva, emocional y motora del niño llevando así una visión positiva en el futuro como deportista.

Se puede afirmar que el desarrollo cognitivo de los niños depende esencialmente de la información que recibe su cuerpo sus percepciones y su actividad motora, es decir que desde temprana edad se incentiva al niño a desarrollar este deporte no solamente mejoraría su aspecto físico si no también su visión hacia el futuro por lo anterior el deporte es un medio por el cual se hace posible implementar el desarrollo psicomotor del niño.

La implementación de una escuela de formación en un corregimiento del municipio, permite no solo lo anteriormente mencionado, sino también la participación activa de un tipo de población que no tiene las mismas posibilidades de acceso a todo tipo de dinámica deportiva que agregue actividad física, recreación, aprovechamiento del tiempo libre y estilo de vida saludable.

JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN 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

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

el Departamento.

El Fútbol de Salón es una variante del fútbol tradicional que retiene elementos del mismo pero, a su vez, añade una serie de normas que lo hacen muy llamativo y diferente como el espacio reducido o el uso de un balón más pequeño y pesado, con equipos de cinco jugadores cada uno, incluyendo al portero.

Los docentes de Educación Física desde siempre se han visto en la tarea de generar dinámicas variadas para los estudiantes en cada institución educativa. Gracias a ello, en el año 1930, un docente de Uruguay (uan Carlos Ceriani), introdujo una versión del fútbol para espacios más pequeños y bajo techo debido al espacio que disponía para llevar a cabo su labor como docente.

En el diseño de la reglamentación, Ceriani se encargó de tomar bases de deportes como baloncesto para la cantidad de jugadores y la duración de cada partido o encuentro; del fútbol para para las zonas de contacto del balón y del wáter polo respecto al guardameta. La idea principal era crear un deporte parecido al fútbol, pero en espacios o canchas de baloncesto tanto en coliseos como en espacios abiertos.

Para 1965 se creó la Confederación Sudamericana de Fútbol de Salón, formada por Uruguay, Paraguay, Perú, Argentina y Brasil. Se organizó un torneo que atrajo mucho interés y el periodista José Antônio Inglês fue uno de los principales contribuyentes al crecimiento de este deporte. Mismo año en el que este deporte empezó a causar sensación en Colombia y para 1967 el Instituto de los Seguros Sociales, en la ciudad de Bogotá, le da el impulso definitivo que necesitaba el fútbol de salón en nuestro país con la participación de 597 equipos abriendo paso al torneo interbarrios y la primera liga de Colombia para el año 1973.

Luego, de más disputas se formó en 1990 la Confederación Panamericana de Fútbol de Salón, con Paraguay, Colombia, Uruguay, México, Costa Rica, Venezuela, Argentina, Bolivia, Puerto Rico, Ecuador, Canadá, Aruba y Antillas Holandesas. Después esta confederación pasó ser AMF (Asociación Mundial de Futsal), un gobierno internacional de futsal independiente de la FIFA. Actualmente ambas organizaciones gobiernan este deporte. Actualmente cuenta con 58 países miembros y 6 miembros continentales.

Al llevar a cabo procesos respetando la categorización y priorizando a la persona por encima de los resultados, se puede generar una opción de vida para que mediante la práctica deportiva logren una formación motriz, técnica, táctica, ética, adquieran disciplina, amor por la profesión, superación personal y autoestima, sana competencia, rendimiento académico, mejoramiento de la calidad de vida que al unirse promueven personas que a futuro aporten de manera positiva a la sociedad.

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

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.

Según la Constitución Política de Colombia de 1991 en el artículo 52 se aborda la recreación y el deporte como un derecho fundamental en la sociedad, y dice textualmente:

“Artículo 52: 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”.

Ley 181 de 1995, que crea el Sistema Nacional del Deporte, integrando el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, educación extraescolar y la Educación Física, utilizando el término genérico deporte, para definirlo como derecho social que hace parte del gasto público social. Esta ley en el artículo tercero dice textualmente: Para garantizar acceso del individuo y la comunidad al conocimiento y práctico del deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre.

El estado tendrá en cuenta los siguientes rectores: Integrar la educación y las actividades físicas en el sistema educativo en todos sus niveles. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones”. Estos dos primeros rectores de los dieciséis tipificados en este artículo son argumentos esenciales para la justificación legal del diseño de esta propuesta.

En el capítulo II de la ley del deporte, el artículo cuarto hace referencia al deporte como un derecho social y dice que este, la recreación y el aprovechamiento libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona, además de tener un principio de universalidad ya que todos los habitantes de Colombia tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación.

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

4. OBJETIVOS

Objetivo General

Incentivar la participación y el desarrollo integral de niños y jóvenes entre los 6 y 17 años del municipio de Guaduas, en procesos de iniciación y fundamentación deportiva por medio del aprendizaje del Fútbol de Salón, visto como herramienta para la formación integral del individuo, la salud física y mental, el progreso técnico y la mejorar la calidad de vida.

Objetivos específicos

- Generar espacios de participación deportiva para niños y jóvenes del corregimiento La Paz de Calamoima del municipio de Guaduas.
- Desarrollar actividades propias del Fútbol de Salón con el fin de mejorar el nivel deportivo de niños y jóvenes del municipio de Guaduas.
- Generar ambientes adecuados para el aprendizaje y la retroalimentación de valores y principios que mejoren la calidad de vida de los participantes.
- Mejorar la condición física de los niños y jóvenes por medio de lúdicas y dinámicas enfocadas en el Fútbol de Salón.

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

5. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificará 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.

La Escuela de Formación Deportiva del municipio de Guaduas está dirigida a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años en los niveles de Iniciación y Fundamentación que manifiesten su interés por la práctica deportiva, pertenecientes al corregimiento La Paz de Calamoima del municipio de Guaduas.

En dicho corregimiento, se encuentra a disposición de la escuela de formación los escenarios deportivos principales de las mismas para llevar a cabo las sesiones de entrenamiento.

Del mismo modo, la administración municipal ha dispuesto un material deportivo a cargo del instructor para que desarrolle las sesiones de entrenamiento con los diferentes grupos dentro del corregimiento.

6. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

El fútbol del salón es un deporte de equipo en el cual el principal objetivo es conservar y progresar con el balón a una meta para intentar anotar un gol cooperando con los compañeros; y en oposición se encuentran los adversarios, quienes al mismo tiempo evitan la misma acción en la propia meta. De esta manera, el equipo ganador se define la mayor cantidad de veces que logra el objetivo del juego, cobrando relevancia las características que determinan las interacciones táctico-técnicas para obtener un gol.

Es un deporte donde los jugadores precisan de una serie de habilidades técnicas y dominio sobre el implemento, así como de velocidad y precisión en la ejecución en ataque y defensa de dichos gestos técnicos. El partido dura cuarenta minutos, dividido en dos períodos de veinte minutos, con un descanso de diez minutos.

Cada jugador tiene sus funciones específicas según la posición que ocupe dentro del equipo y estas están sujetas a las diferentes acciones que se desarrollan en un partido, teniendo en cuenta los principios básicos de competencia en la defensa y ofensiva.

Cuando se está en posesión del balón, todos tienen funciones de ofensiva o de ataque. Cuando no se tiene el balón todos los jugadores tienen funciones de defensiva. Por lo tanto, el campo de juego se divide en zona defensiva y zona ofensiva.

El portero es la persona que se encarga de defender el arco para que el enemigo no logre anotar un gol. Su trabajo es directamente defensivo, coordinándolo según los movimientos de sus compañeros. Debido a que tiene buena visión sobre el campo de juego, ordena la marca, mantener la calma (así este ganando o perdiendo) lidera su equipo y debe tomar decisiones con exactitud, ya que de las buenas actuaciones que él realice dependerá la inspiración y estímulo de sus compañeros durante el juego.

Es un deporte donde debe haber en cancha 5 jugadores de cada equipo (portero, alas, poste y pivot), teniendo la posibilidad de jugar con mínimo 3 jugadores para dar inicio al encuentro deportivo. Cada equipo tiene hasta 12 jugadores de reserva y las sustituciones son ilimitadas y el portero solo puede tener el balón por cuatro segundos. El partido tiene una duración de 40 minutos dividido en dos tiempos de 20 minutos con 15 minutos de descanso y la posibilidad de un extra dentro de cada mitad por 1 minuto.

Todas las faltas directas cuentan como faltas acumuladas, para recibir un tiro libre puede ser por patear, molestar, cargar, saltar, empujar, taclear, sostener, escupir, manotear, entre otros. Al equipo le advierte el árbitro cuando llevan cinco faltas acumuladas en una mitad, los tiros libres se toman desde el sitio donde ocurrió la falta. Todos

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

los oponentes deben estar al menos a 5 metros, un equipo puede ser premiado con un tiro desde la segunda marca penal, esto cuando el otro tiene 6 o más faltas acumuladas, el tiro penal es desde el centro del área, en los juegos internacionales debe haber dos árbitros, al igual que en el fútbol hay tarjetas amarillas y rojas.

El equipamiento consta de camisetas con mangas, pantalones cortos, calcetines, espinilleras de metal, plástico o anime y zapatos con suela de goma. El portero tiene permitido usar pantalones largos de diferente color al de los otros jugadores. Además, se permite el uso de protectores en los codos y rodillas para evitar fuertes golpes.

El terreno de juego debe ser de un mínimo de 25x16 metros y un máximo de 42x25 metros, la pelota debe ser de talla 4 con una circunferencia de 62 a 64 centímetros y un peso entre 400 y 440 gramos, la cancha tiene varias zonas; el centro de la cancha es un círculo, el área de penal y el área de sustitución y el campo es hecho de madero o un material artificial similar.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Habilidades deportivas específicas:

Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.

Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa.

Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo.

Destreza en la ejecución.

A mayor abundancia, el objetivo final será lograr dominio técnico con oposición y en velocidad.

Técnica Individual: Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.

El pase es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.

Superficies de contacto:

PIE: interior, exterior, empeine, puntera, talón, planta.

PIERNA: muslo.

TRONCO: pecho y cabeza.

Trayectorias: Con efectos y sin efectos (salvar obstáculos).

Con manos: Solamente el portero. En saques de banda.

Otras superficies de contacto: Todas las del cuerpo, menos brazos y manos (excepto el portero dentro de su área de penalty y en saque de banda).

Cabeza: Frontal, parietal, occipital.

Pecho.

Muslo.

Rodilla (como recurso).

El control como su propia palabra indica es hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Clases de control:

PARADA: Es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.

SEMI-PARADA: Es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose con cualquier superficie

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

de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc. Con el pecho y con la cabeza.
Este gesto técnico proporciona al juego mayor velocidad y permite la orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.

El balón sale ligeramente en sentido opuesto al que llega.

AMORTIGUAMIENTO: El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas las superficies de contacto y se podría definir como “el principio de la reducción de la velocidad del balón”.

CONTROLES ORIENTADOS: Su finalidad es controlar y orientar el mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto.

La realización de esta técnica supone una gran ventaja debido principalmente a su velocidad, siendo al mismo tiempo muy dificultosa por la precisión técnica que se debe adquirir para una correcta realización.

Superficies de contacto: El balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso las manos en el caso del portero.

Pie: Planta, Interior, Empeine (interior, total, exterior), Exterior.

Pierna, Muslo : Tibia

Tronco: Pecho, Abdomen.

Cabeza: Frontal, Parietal, Occipital.

Brazos: Para el portero (manos, puños). Para el jugador de campo (saque de banda)

Los principios básicos para un buen control pueden ser:

Atacar el balón en lugar de esperarlo.

Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo (superficie de contacto) que intervenga.

Relajamiento total en el momento del contacto.

Orientarse el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo inmediatamente la acción posterior al control a realizar.

Conducción es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.

Superficies de contacto:

Pies, al ser rodando por el terreno.

Bases para una buena conducción:

“Acariciar” el balón. (Significativo de la precisión del golpeo y fuerza aplicada al balón en su rodar por el terreno).

La visión entre espacio y el balón. (La visión repartida entre balón, oponentes y compañeros). **VISIÓN PERIFÉRICA.**

La necesidad de su protección. (Camino a seguir para guardar y salvaguardar la pérdida del balón).

Golpeo con la cabeza a todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza.

Superficies de contacto:

Frontal: Para dar potencia y dirección.

Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello)

Parietal: Para los desvíos.

Occipital: Para las prolongaciones.

Diferentes formas de efectuar el golpeo en función de la posición del jugador.

De parado.

En el sitio o de parado con salto vertical.

En carrera sin saltar.

En carrera con salto (la de más impulso).

En plancha (de parado o en carrera).

El destino que tenga cada toma de contacto también es diferente, según la función que se esté llevando a cabo, defensiva u ofensiva.

Defensivas: Interceptaciones por: despeje, desvío, anticipación.

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

Ofensivas: Pases, desvíos a gol, remates, controles, prolongaciones.

Finalidad

Desvíos: Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo. Según sea el aspecto defensivo u ofensivo, tendrá un sentido de interceptación en el defensivo y de pase, tiro, por ejemplo en el ofensivo (según sea la consecuencia, así será la denominación).

Prolongaciones: Siempre que el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongaciones.

Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra portería.

Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería adversaria.

Consideraciones sobre el golpeo

Superficie de golpeo: Frontal, parietales y occipital, dependiendo de dónde procede el balón. Es recomendable utilizar siempre el frontal si es posible.

Movimiento cabeza: Inclinar hacia atrás antes de golpear y llevarla hacia delante cuando se toma el contacto. Abrir los ojos. Manifestarse en la siguiente acción.

Movimiento cuerpo: Abrir las piernas, arquear todo el cuerpo, ayudar con los brazos, que no sean pesos muertos, Total atención sobre el balón.

La finta es el movimiento con o sin balón destinado a engañar al adversario. Es un elemento que forma parte del “dribling”.

Concepto: Denominaremos finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir, o distraer al adversario de la verdadera acción que se pretende hacer. Como premisa fundamental, debe existir engaño (finta), pero con la facultad y finalidad de decidir la posesión del balón, ya esté uno con él o sin él.

Las acciones podrán realizarse de diferentes formas:

Fintas realizadas antes de recibir el balón en beneficio propio.

Fintas después de recibir el balón en beneficio propio.

También realizamos una serie de fintas sin recibir el balón, en beneficio de un compañero (ej: desmarque)

El regate acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de proceder): Aquella por medio de la cual se desborda al adversario.

Es una acción llena de habilidad e imaginación.

Clases de regate:

Simple: Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa.

Compuesto: Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario.

El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válida si no modifica las leyes del reglamento. Superficies de contacto:

PIES: La punta del pie puede ser dirigida directamente hacia el suelo. Si la aproximación se hace de costado la pierna de toque es lanzada para conducir el pie oblicuamente bajo el balón.

Las caderas pueden ser llevadas hacia atrás doblando el tronco.

EMPEINE: Se emplea para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.

EMPEINE (exterior e interior): Se emplea para golpes con efecto (llamados “rosca”, etc.). Son golpes de gran decisión, fuerza y velocidad.

PUNTERA, PLANTA Y TALÓN: Son golpes para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepción de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

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

CABEZA:

Frontal: Para dar potencia y precisión.

Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello).

Parietal: Para los desvíos.

Occipital: Para las prolongaciones.

Aspectos a tener en cuenta por el que tira

Superficie reducida de portería.

Situación de portero.

Densidad de los adversarios.

Situación de los compañeros.

Distancia de tiro.

Angulo de tiro: La relacionan los palos y el balón.

Zona de tiro: Espacio donde cada uno de los jugadores tiene más dominio para hacer gol.

Recuperación del balón es la acción físico-técnica defensiva que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de interceptar e impedir de este modo que progrese en el terreno o bien sea dueño del juego.

Premisa fundamental para que realicemos la entrada es que el balón lo tiene que tener el contrario, pudiendo realizar dicha acción con relación al poseedor: De frentey lateral.

Superficies de contacto: La superficie de contacto a utilizar es el pie.

Diversas formas y clases:

De frente: Se entra al adversario que lleva el balón en el momento justo que pierde por un momento su control. Se puede realizar:

De pie.

Deslizamiento lateral.

Lateral-Tackle: Situándose al lateral del adversario flexionando la pierna de apoyo más cercana al poseedor del balón y con la más alejada intenta apoderarse del mismo o bien desviarlo.

Técnica Colectiva: Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

Acciones técnicas

Principios del juego en el fútbol sala**Ofensivos**

Todas aquellas acciones tácticas estratégicas que se pueden desarrollar cuando se encuentra en posición de balón.

- Desmarques de poyo y ruptura: escapar de la vigilancia del rival o evitar la marca.
- Ataques: llegar a portería del contrario con dominio del balón.
- Contrataques: intentar llegar rápido a la portería robando el balón y explorando los espacios libres para adelantarse.
- Desdoblamiento: cubrir la espalda del compañero ocupando la espalda del mismo.
- Espacios libres: lugares del campo que se encuentran libres tras ser abandonado por un compañero o adversario.
- Apoyos: acercarse o alejarse del poseedor del balón.
- Ayudas permanentes: soluciones favorables que se le presentan al poseedor del balón.
- Paredes: entrega o devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo.
- Temporizaciones: acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener una ventaja.
- Carga: acción que realiza un jugador sobre el adversario empujando hombro a hombro cuando se encuentre en posición del balón.
- Cambios de ritmo: variación de movimientos de los jugadores que se encuentran en posición del balón.
- Cambio de orientación: envíos cortos, medios o largos del balón al cambiar de trayectoria con el fin de aprovechar espacios libres.

Defensivas

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

- Marcajes: acciones que se realizan cuando el adversario posee el balón de forma individual o colectiva.
- Repliegues: movimientos de retroceso de jugadores que perdieron el balón en acciones ofensivas.
- Coberturas: estar en posición de ayuda a un compañero que puede ser desbordado por el adversario.
- Desdoblamiento: acciones que permiten no perder la ocupación racional del terreno de juego cubriendo u ocupando la espalda del compañero.
- Permutas: jugador desdoblado que ocupa lo más rápido posible el lugar dejado por el compañero que le brinda apoyo.
- Ayudas permanentes: soluciones favorables que se presentan al jugador que posee el balón.
- Anticipación: acción físico-mental que realiza el defensor sobre el atacante que espera recibir el balón.
- Intercepción: impedir que el balón lanzado por el adversario llegue a su destino, cortando o desviando la trayectoria.
- Pressing: acción que se realiza una vez perdida la posesión del balón sobre uno o la totalidad de los adversarios.

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.

Es el primer acercamiento del jugador con el implemento y el deporte en general. En esta etapa es necesario una gran variedad de juegos, lúdicas y formas recreativas que acerquen al jugador al implemento e incidir en la coordinación psicomotriz y vea el deporte como algo que le genere agrado y diversión. En este se busca mejorar las capacidades y habilidades físicas básicas, desarrollar capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol sala, mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad articular, iniciar el trabajo de resistencia aeróbica por medio de carreras continuas, comenzar trabajos de dominio y control de balón, generar de forma compensada la fuerza en todos los grupos musculares.

I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años

Tendría lugar un periodo de mejoramiento, que sería el momento de poner en práctica todos los conceptos aprendidos hasta entonces, de sacar provecho a la técnica adquirida a través de un comportamiento táctico correcto. Este momento corresponde con la etapa de Desarrollo, en la cual el entrenador debe dotar al jugador de los conocimientos tácticos necesarios para sacar el máximo partido a sus cualidades técnicas y ser lo más eficaz posible.

Además, seguiremos desarrollando los ejercicios de coordinación y aplicaremos las técnicas individuales con el balón aportando pases precisos y tiros directos donde el trabajo en conjunto será fundamental para realizar las actividades.

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.

F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

Esta etapa estará más enfocada a trabajar posicionamiento en acciones ofensivas y defensivas. No obstante, es recomendable seguir trabajando la técnica, tanto individual como colectiva. Sin embargo, se le empezará a dar más importancia a la técnica defensiva (despejes, entradas, interceptaciones) y del portero (despejes,

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

paradas/blocajes, desvíos), ya que ahora sí se producirá una especialización por puestos. Se busca a desarrollar las acciones de táctica, técnica y estrategias implementadas en el plan de trabajo, mantener una resistencia aeróbica adecuada para el futbol sala, conseguir una masa corporal con respecto a la talla del deportista y emplear en el juego las diferentes rotaciones generadas durante el entrenamiento.

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- F3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-F3
				Asistida	I1- I2-F3
				Resistida	I1- I2-F3
				Balística	I1- I2-F3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F3
				Anaeróbica	I2-F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F3
				Fuerza Resistencia	I2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	I2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	I2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – F3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I1-I2-F3
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
			VALORES OLÍMPICOS	Respeto	
				Excelencia	
				Amistad	
				Coraje	

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

LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES PARALÍMPICOS	Determinación	I1- I2- F3
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I1-I2-F3
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - F3
				Empatía	I1- I2-F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	I1-I2-F3
				Liderazgo	
				Atención y concentración*	
					I2-F3

LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2
			Mini deportes		I2
			Deporte Específico		I2-F3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Sala	I1- I2-F3
				Exploración superficies decontacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1- I2-F3
				Exploración zonas de contacto especificas delpie (planta, empeine, borde interno y externo,punta y taco).	I1- I2-F3
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- I2-F3
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1- I2-F3

				Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y Altura	I1- I2-F3
--	--	--	--	---	-----------

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

				Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	I1- I2-F3
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y Finta	I1- I2-F3
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	I1- I2-F3
				Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	I1- I2-F3
				Tiro a Puerta	I1- I2-F3
			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1- I2-F3
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1- I2-F3
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	I1-I2-F3
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	
				Pases ; Duelos 1 vs. 1.	
				Desmarcación; Manejo de la pared.	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transicion o de presión).	
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frente a saltos a cabecear consecutivos.	I1-I2-F3
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				Dominio del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	
				Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Juego de Perturbación	

8. METODOLOGIA

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

Para la realización de sesiones, e debe estar articulado con el plan mensual. Dentro del mismo se realiza una preparación donde se determinan los objetivos, actividades, progresión, tiempo y repeticiones, nivel de ejecución y la organización de las sesiones. Del mismo modo en el proceso de ejecución se establece el inicio y el final de la actividad, la duración y tiempo y sobre todo la disciplina en la misma. Al finalizar se establece un proceso de evaluación donde se tiene en cuenta el proceso de adaptación a los diferentes niveles y la asimilación de temas axiológicos dentro el mismo.

Todo ello implica identificar lo siguiente:

La comunicación entrenador-jugadores

Es el contacto o la relación que se produce entre varias personas para favorecer la interacción pedagógica y la asimilación del aprendizaje. Esta interacción puede producirse entre los propios jugadores o entre el entrenador y los jugadores (nivel individual o colectivo), de forma verbal o visual.

Los métodos de enseñanza

Es la acción docente propia de la definición de metodología, mediante la cual se pretende alcanzar los objetivos de aprendizaje propuestos. Los métodos y técnicas de enseñanza utilizados estarán influidos lógicamente por la filosofía y la manera de pensar del entrenador y por las características de los jugadores.

Existen dos claras tendencias desde el punto de vista metodológico:

Método tradicional o métodos directivos

Mando o instrucción directa / asignación de tareas/enseñanza recíproca / enseñanza individualizada programada.

Sus principales características son:

- Ejercicios demasiado analíticos, basados en instrucción directa, con objetivos claramente definidos.
- Las actividades las diseña y dirige el entrenador, con escasa participación de los jugadores.
- Se abusa de situaciones analíticas sin oposición o con ataque y defensa dirigidos, que limitan el desarrollo cognitivo.
- La evaluación se basa en los resultados, con poca atención al proceso de aprendizaje.
- Poca o difícil transferencia entre los ejercicios realizados y el juego real.
- Escasa utilización del tiempo de compromiso motor y cognitivo del jugador.

Método actual de juego programado o métodos activos

Descubrimiento guiado / búsqueda o resolución de problemas. Sus principales características son:

- El jugador es el protagonista, y no el entrenador, sobre la base de un aprendizaje activo y con objetivos más abiertos.
- Entrenamiento racionalizado, con simultaneidad de la técnica, la táctica y las capacidades sociomotrices.
- Existe un equilibrio entre el aprendizaje motor y el desarrollo cognitivo del niño/jugador, que favorece los aspectos perceptivos decisionales.
- Tareas con transferencia al juego real, juego globalizado y tareas sociomotrices.
- Contribución a la creatividad y al descubrimiento y exploración de los jugadores.
- Optimización del tiempo útil, por lo que se logra un mayor compromiso motor y cognitivo en todas las tareas.
- Motivación y refuerzo psicológico positivo, producido por el descubrimiento y la resolución de problemas.
- Se enfoca correctamente el efecto competición desde el inicio.
- Evaluación continua con mucha atención al proceso formativo.

Control seguimiento y evaluación

La evaluación en la enseñanza del fútbol de salón tratará de analizar, medir e interpretar aquellos aspectos del juego y de los jugadores que sean objeto del aprendizaje (objetivos y contenidos, principalmente) y, de un modo más extenso, la planificación, programación, contexto de las sesiones, el propio entrenador y sus métodos de enseñanza y entrenamiento, y todos aquellos elementos que influyen directa o indirectamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el fútbol de salón.

Por otro lado, la evaluación es una parte del entrenamiento y la enseñanza como actividad procesual y retro alimentadora, por medio de la cual los jugadores toman conciencia de los resultados de su aprendizaje de una forma continua, lo que influye en su motivación y favorece su corrección.

Se aplican unas pruebas antropométricas como método de evaluación y control del proceso de formación en la escuela fútbol de salón, las cuales tiene en cuenta el peso corporal, estatura de pie, estatura sentada, envergadura etc.

9. COMPONENTES BÁSICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera transversal, 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	<p>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:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
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	<p>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.</p> <p>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.</p>

Fuente: Construcción propia (Híbrido 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.

Construcción planes pedagógicos y metodológicos

10. ENFOQUE AXIOLÓGICO

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”.

Del mismo modo, se agregan una serie de valores que son los más representativos y permiten guiar el actuar de una persona en su diario vivir.

- **Responsabilidad:** este valor busca respetar acuerdos y promesas establecidos antes, durante o después de las actividades propuestas para los niños y jóvenes.
- **Respeto:** nos da la capacidad de aceptar la dignidad ajena y la comprensión respecto a la forma y el ritmo de trabajo empleado por cada uno de los compañeros. Al entender este proceso, también aceptamos nuestro ritmo de aprendizaje y permite interiorizar mejor cada una de las metas cumplidas.

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 nos da 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.

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

- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.
- **Perseverancia:** es la capacidad de continuar una labor a pesar de las adversidades que se presenten durante el proceso. Permite dar confianza en su paso a paso y entender que el ritmo en que cada persona lleva a cabo sus acciones no es directamente proporcional al conseguir el objetivo.

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 tenemos acerca 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 desenvolvernó 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 mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

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

12. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Dentro de todo proceso de formación, se hace necesario desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar.

Test deportivos genéricos:

- Pruebas antropométricas.
- 20 metros lanzados.
- Test course navette o shuttle run
- Agarre de bastón.
- Salto largo.
- 300 metros.

Test específicos que ayudaran a determinar la mejora en aspectos técnicos y tácticos dentro de los grupos poblacionales teniendo en cuenta baremos y marcas al inicio de las actividades.

Festivales al interior de las escuelas de formación y competencias alternas.

Del mismo modo, se realizarán evaluaciones permanentes en relación a valores inculcados de manera permanente durante las sesiones de entrenamiento con ejercicios y lúdicas que acerquen a los deportistas a su accionar.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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>