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

DEPORTE FUTBOL DE SALON

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

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	**Iniciación** 1	6- 8 años
2	**Iniciación 2**	**9-12 años**
3	**Iniciación 3**	**13-17 años**

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

1. INTRODUCCION

Las escuelas de formación deportiva hacen parte del programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven, utilizando como medio el gusto y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Como programa institucional de nivel nacional, los departamentos deben garantizar su desarrollo en cada una de las Ciudades, como alternativa para mejorar la calidad de vida de la población. Partiendo que las capacidades condicionales o físicas tiene una parte muy influyente dentro de la práctica deportiva, hay una necesidad de implementar herramientas como la de seguimiento y control sobre estos aspectos específicos, de esta manera podríamos generar una propuesta de plan de entrenamiento para estimular y promover la mejora de las capacidades condicionales o físicas en los deportistas del alto magdalena.
Esta propuesta está concebido y dirigido a contribuir en la formación integral de la niñez y juventud del Alto Magdalena, por intermedio de la enseñanza y la práctica del futbol de salón, tomada esta como un proceso pedagógico continuado que logre posicionar en esta población actitudes y destrezas que valoricen su propio entorno y se comprometan en la construcción de un mejor futbol de salón del Alto Magdalena.

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 “aquelque 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 unaactitud 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 talmanera 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.

3. MARCO LEGAL

El Congreso de la república de Colombia a través de la Ley 181 de Enero 18 de 1995 por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte en el Título I de disposiciones preliminares, capítulo I numeral 5; dice que se debe 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.

El artículo 9 del mismo Título habla que el Ministerio de Educación Nacional, Coldeportes y los entes territoriales propiciaran el desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y de la juventud, fomentarán la formación de educadores en el campo extraescolar y la formación de líderes juveniles que promuevan la creación de asociaciones y movimientos de niños y jóvenes que mediante la utilización constructiva del tiempo libre sirvan a la comunidad y a su propia formación.

Ley 934 de 2004 – Instituto Colombiano del Deporte Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones.
Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área.
Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

Aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificado en el área de la Educación Física, podrán realizar acuerdos o alianzas con instituciones de Educación Superior para que se contrate con ellas la prestación del servicio o sirvan de Centros de Práctica de los estudiantes en los programas de Educación Física y tecnología en áreas afines. Para propender al desarrollo de la Educación Física en la comunidad, partiendo de la base de la población infantil escolar como extraescolar, se adoptarán y fortalecerán los Centros de Educación Física que articulen sus servicios con los programas establecidos en el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de los establecimientos educativos.

En igual forma se procederá, respecto de los Centros de Iniciación y Formación Deportiva, adscritos a los entes deportivos municipales. El Programa de Centros de Iniciación y Formación Deportiva es de carácter formativo extracurricular y complementa la formación física y deportiva de la población infantil, contribuyendo a su desarrollo motor, en las distintas etapas de crecimiento (iniciación y formación).

4. OBJETIVOS

Objetivo General

Fomentar y masificar la práctica deportiva de fútbol de salón como eje social y buen uso del tiempo libre de la niñez y la juventud del Alto Magdalena, así como la recreación de los mismos, mediante la práctica del deporte.

Objetivos Específicos

- Crear y desarrollar en la población descrita un interés permanente en la práctica del fútbol de salón, promoviendo un buen aprovechamiento del tiempo libre.
- Promover e inculcar valores tales como el respeto, la responsabilidad, la solidaridad, la amistad, y el compañerismo, entre otros, mediante la práctica y recreación deportiva.
- Estimular por medio del futbol de salón como complemento de la educación integral de los diferentes alumnos de la escuela de formación del municipio en las diferentes categorías

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.

Se caracteriza cual es la población más pertinente para la implementación de la escuela de formación deportiva en futbol de salón en el Alto Magdalena población rural y urbana a los niños, niñas y jóvenes entre edades de 6 a 17 años ya que son los más apropiados donde en estas etapas tienen la motivación para hacer las cosas y todavía se les puede orientar para alejarse de las problemáticas de la comunidad. En este sentido se categoriza y se explora acerca de la población a trabajar y sus respectivas características.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Origen

La creación de este deporte se remonta a 1930 en Uruguay. La selección de Uruguay había ganado el Campeonato del Mundo y la medalla de oro en los Juegos Olímpicos, viviéndose por ello en el país una auténtica afición por el fútbol.

Debido a la falta de campos libres en las calles de Montevideo, los niños comenzaron a jugar fútbol en campos de baloncesto. El fútbol de salón nació el 8 de septiembre de1930 en Montevideo de la mano del profesor Juan Carlos Ceriani. Él, utilizando los salones de gimnasio de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA), dibujó con tiza las porterías en la pared, para luego comenzar a utilizar las porterías de waterpolo.

El Fútbol de Salón se basó en el balonmano, el baloncesto, e incluso el waterpolo, para redactar las primeras reglas de un nuevo deporte. Algunas de las que se adoptaron fueron: cinco jugadores en el campo (baloncesto), duración del partido de 40 minutos (baloncesto), porterías pequeñas (balonmano), medidas del campo (balonmano) y reglamentación relacionada con los porteros (waterpolo).
Inicialmente se le llamó "fútbol de salón" y causó sensación en Uruguay, pasando posteriormente al resto de Sudamérica para extenderse poco a poco por todo el mundo.

En 1965, se creó la Confederación Sudamericana de Fútbol de Salón, primera organización internacional de este deporte. Ese año también se disputó el primer campeonato sudamericano de selecciones.

La Federación Internacional de Fútbol de Salón (FIFUSA), fue fundada en 1971 en São Paulo, Brasil. Esta organización realizó en1982 el primer mundial del deporte y posteriormente otros seis más. La FIFUSA se mantuvo como organización independiente hasta su disolución en el año 2002.

Hacia fines de 1985, y ante la crisis económica de FIFUSA y sus afiliados, diversos países, encabezados por Brasil, decidieron solicitar al entonces Presidente de la FIFA Joao Havelange, así como a su Secretario General Joseph Blatter, que esta organización incorporase el fútbol sala a la organización de la FIFA.

En el 2000, problemas internos en la FIFUSA hicieron que sus federaciones y confederaciones miembros la abandonen para intentar la unificación con la FIFA, acuerdo que no prosperó. Posteriormente decidieron formar la Asociación Mundial de Futsal en el 2002, con sede central en Asunción, Paraguay, la nueva organización continuó con similares actividades, reglamentos y competencias que la FIFUSA.

En los últimos años, la FIFA y la AMF han realizado esfuerzos y han puesto en marcha estrategias para que esta disciplina sea incluida en los Juegos Olímpicos.

Incursión en Colombia

En Colombia el fútbol de salón es uno de los deportes más importantes a nivel nacional debido a la popularidad del llamado microfutbol que se practica en todo el país particularmente en el interior donde se estructuró en los años 1970.

La selección tuvo su primera participación internacional destacada en el Sudamericano de 1977 donde ocupó el tercer lugar, en esa época era dirigida por Luis Augusto García, más tarde en 1982 Colombia tuvo su primera participación en el Mundial FIFUSA de Brasil, donde alcanzó las semifinales luego de vencer a Japón 5-0 y Holanda 5-2 para luego caer en la disputa del tercer puesto conUruguay.

La Nacional no participaría de los Mundiales de España 1985 y Australia 1988 sin embargo logro un nuevo cuarto lugar en el Panamericano de Brasil 1984.

En la década de los 90 Colombia logra sus primeros títulos continentales y las primeras actuaciones destacadas en los Mundiales FIFUSA. En 1990 organizó y gano de manera invicta el III Panamericano disputado en Santa Fe de Bogotá derrotando en la disputa a Paraguay, Venezuela y Bolivia con Jaime Azza como goleador del certamen y bajo la dirección de Diego Morales, la base de jugadores de este certamen permitió revalidar el título en 1993 contra Bolivia en La Paz; Al año siguiente la Nacional es subcampeona mundial en Argentina '94 perdiendo la final con el seleccionado local. pero siendo destacada como la mejor en cuanto a juego durante el torneo.

En Bolivia 2000, obtiene su primer título orbital de microfutbol, venciendo en los penaltis a la selección anfitriona y consagrando como goleador a Jhon Pinilla en el último mundial que organizó FIFUSA. En los 2 mundiales siguientes ya estructurados por la AMF logro el subcampeonato en Paraguay 2003 y el tercer lugar en Argentina 2007.

Para 2011 Colombia organizaría con éxito el X Mundial de Fútbol de Salón logrando por segunda vez en la historia el título mundial en una de las mejores finales que se han visto ante Paraguay, y consolidando a Jhon Pinilla como máximo goleador con 17 anotaciones, Edgar Gualdron y Carlos Santofimio fueron los mejores arqueros del torneo con solo 6 goles en contra, 2 años más tarde Colombia obtendría otro título importante en el primer Torneo de Exhibición en los Juegos Mundiales de 2013 de nuevo como anfitrión y logrando Camilo Gómez el título de goleador con 10 tantos, a esto se suma el primer título Sudamericano en diciembre de 2014 de nuevo con Pinilla como máxima figura y la promoción de varios juveniles destacados.

Actualidad en Colombia

La gran cantidad de logros de Colombia en los últimos años en esta disciplina se debe en gran parte a la destacada gestión de Fecofutsalón y al hecho que desde 2009 cuenta con su propio certamen profesional, siendo uno de los más competitivos e importantes del continente y que permite el desarrollo del futsal AMF en el país, además de la participación activa de los miembros de la selección mayor y juvenil.

Tras ganar el Campeonato Sudamericano de Fútbol de Salón 2014, Colombia se convirtió en el primer país del planeta, y único hasta ahora, en ganar todas las competencias posibles en la categoría mayores organizadas por la AMF (antes FIFUSA), la Panafutsal y la CSFS, siendo la única asignatura pendiente el Mundial Juvenil donde obtuvo el tercer lugar en la primera edición.

En 2015 la Selección obtiene su segundo título mundial consecutivo y el tercero en la historia, venciendo a la otra potencia mundial del deporte; Paraguay por goleada de 4-0, un hecho realmente destacado ya que el torneo se disputo después de muchos años en suelo Europeo siendo Bielorrusia el organizador, de esta forma se ratificó al país cafetero como auténtico líder mundial en Fútbol de Salón.

Concepto de juego

Es un deporte colectivo muy parecido al fútbol, presentando diferencias con respecto al terreno de juego, medidas de la cancha, medidas de la portería, peso y tamaño del balón y algunas reglas de juego. Se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno.

El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del contrario (esto se llama anotar un Gol o un tanto), y evitar que el contrario obtenga el balón y lo introduzca en tu portería. El equipo que haya marcado el mayor número de goles durante un partido será el ganador. Si ambos equipos marcan el mismo número de goles o no marcan ninguno, el partido terminará en empate.

Dentro de la cancha el portero es el único jugador que puede tocar el balón con sus manos, en su área de meta.

El resto de los jugadores juegan con sus pies e incluso pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos

El terreno de juego deberá ser de asfalto, madera o cemento pulimentado, sin declive ni resbaladizo.

Reglas básicas

Campo de juego.

El terreno deberá ser rectangular, siendo su largo entre 28 y 40 m (36 y 40 m para partidos internacionales), y su ancho entre 16 y 20m (18 y 20 m para partidos internacionales). La superficie de juego deberá ser lisa, libre de asperezas y no abrasiva; se recomienda que la superficie sea de madera, material sintético o calcáreo. Deberá evitarse el uso de hormigón o alquitrán.

Área penal.

El área penal, situada a ambos extremos del campo de juego, se demarcará de la siguiente manera:
Se trazará dos líneas imaginarias de 6 metros de longitud desde el exterior de cada poste de meta y perpendiculares a la línea de meta; al final de estas líneas se trazará un cuadrante en dirección al lateral más cercano que tendrá un radio de 6 mts, cada uno, desde el exterior del poste. La parte superior de cada cuadrante se unirá mediante una línea de 3 mts y 16 cms. De longitud, paralela a la línea de meta entre los postes.

Punto penal.

Se dibujará un punto de 10 cms. De diámetro a 6 mts. De distancia del punto medio de la línea entre los postes y equidistante de éstos.

Segundo punto penal.

Se dibujará un segundo punto de 10 cms. De diámetro a 9 mts. De distancia del punto medio de la línea entre los postes y equidistante de éstos.

Número de jugadores.

Cada equipo se compondrá de cinco jugadores en el campo de juego, incluyendo al portero y uno de ellos ejercerá la función de capitán. No se podrá iniciar un juego sin que los equipos presenten un mínimo de cuatro jugadores, tampoco proseguirá el mismo si alguno de ellos quedara reducido a menos de esa cantidad, en cuyo caso el Árbitro dará por finalizado el juego. Cada equipo podrá inscribir un máximo de 12 (doce) jugadores en el acta de juego, de los cuales cinco comenzarán y los restantes permanecerán sentados en el banco de suplentes junto a los integrantes del cuerpo técnico debidamente autorizados e identificados. Cada equipo podrá efectuar cambios y sustituciones de jugadores en número ilimitado estando el juego interrumpido, previo aviso al anotador, sin mediar ninguna otra acción o demora por este hecho. El jugador sustituido podrá volver al campo de juego mediante una posterior sustitución. El jugador expulsado durante el juego podrá ser sustituido y no

deberá permanecer en el banco.

Duración.

Cuarenta (40) minutos cronometrados de juego efectivo, dividido en 2 (dos) periodos iguales de 20 (veinte) minutos con un descanso de 10 (diez) minutos entre ambos.

Tiempo muerto.

Los equipos tendrán derecho a solicitar 1 (un) minuto de tiempo muerto en cada uno de los períodos, respetando las siguientes disposiciones:

• Los técnicos de los equipos estarán autorizados a solicitar 1 (un) minuto de tiempo muerto al anotador.

• El anotador concederá el tiempo muerto cuando el balón esté fuera del juego, utilizando un silbato o una señal acústica diferente de la usada por los árbitros.

Sustituciones de jugadores.

Cada equipo podrá efectuar cambios y sustituciones de jugadores en número ilimitado estando el juego interrumpido, previo aviso al anotador, sin mediar ninguna otra acción o demora por este hecho. El jugador sustituido podrá volver al campo de juego mediante una posterior sustitución.

El balón estará fuera de juego si:

• Traspasa completamente una línea lateral o de meta, ya sea por tierra o por aire.

• El juego se detiene por orden del árbitro.

• Golpea el techo.

El gol.

Se marcará gol cuando el balón traspase totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño sin que éste haya sido llevado, lanzado o golpeado intencionadamente con la mano o el brazo por cualquier jugador del equipo atacante, incluido el arquero y siempre que el equipo no haya contravenido previamente estas Reglas.

Tiro libre directo.

Será concedido al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes faltas de una manera tal que el árbitro juzgue imprudente, temeraria o con el uso de fuerza excesiva:

1. Dar o intentar dar un puntapié al adversario.
2. Hacer zancadillas al adversario ya sea mediante las piernas o deteniéndose delante o detrás suyo.
3. Saltar o abalanzarse sobre el adversario.
4. Cargar al adversario por detrás, salvo que éste obstruya o dificulte la jugada.

5. Cargar al adversario de manera violenta o peligrosa.
6. Agredir o intentar agredir, salivar o insultar al adversario.
7. Sujetar al adversario con las manos o impedirle la acción con cualquier parte del brazo o piernas.
8. Empujar al adversario con las manos o los brazos.
9. Disputar el balón frontal o lateralmente al adversario llegándole con la plantilla de uno o ambos pies en "plancha" para impedirle su acción.
10. Tocar, desviar, sostener o impulsar el balón con la mano o el brazo, intencionalmente, excluyendo al arquero ubicado en su área de meta.
11. Cargar o impedir el libre desplazamiento del arquero dentro de su área de meta.
12. Intervención del arquero más allá de la línea del medio campo caracterizándose su participación por el momento y punto exacto en que toca el balón, al jugador adversario, participando en cualquier acción o posibilidad de acción que impida el avance de una jugada adversaria.
13. Interponerse bruscamente entre el balón y un jugador adversario para impedir su normal desplazamiento, y obstaculizar intencionalmente la visión del adversario para evitar sus evoluciones.

Tiro penal

Se concederá un tiro libre penal si un jugador cometiera falta personal dentro del área de meta, independientemente de la posición del balón y siempre que éste se halle en juego.

Faltas técnicas.

Se sancionará con un lanzamiento lateral desde el sitio más cercano al lugar donde ocurrió la infracción.
1. El arquero que demorara más de cinco segundos la reposición del balón al juego, una vez que el mismo estuviera controlado y en condiciones de ser jugado.
2. El jugador que pisara o inmovilizara el balón con los pies contra el suelo durante más de cinco segundos, impidiendo que sea jugado libremente.
3. El jugador que impidiera una jugada sujetando o atenazando el balón con los pies, pierna o con el cuerpo, contra el suelo impidiendo que pueda ser jugado libremente, salvo el arquero, estando caído en su propia área para defender su arco.
4. El jugador que haya pateado un tiro libre, penal, doble penal, saque inicial o que haya efectuado un lanzamiento, el cual haya sido devuelto por uno de los postes o el travesaño o haya pegado accidentalmente en uno de los Árbitros, no podrá tocarlo por segunda vez antes de que otro jugador lo haga.
5. El jugador que demorara más de cinco segundos la puesta en juego del balón en ejecución de cualquier tiro libre, de meta, de pena máxima, de lanzamiento lateral o de esquina, desde el momento que el Arbitro da la orden para su ejecución. (En el tiro inicial la demora de los 5 seg no se considera falta técnica; en el lanzamiento de esquina si y se reinicia con lanzamiento lateral).
6. El jugador que, no estando debidamente uniformado, tocara el balón en juego.
7. El jugador que utilizara expresiones, movimiento de brazos para tratar de distraer o engañar al adversario o

fingiendo ser compañero de equipo.
8. El arquero que recibiera, en reanudación o continuación de juego, un pase hecho por un compañero de equipo. El arquero al tener dominado el balón con los pies dentro del área no podrá tomarlo con las manos para continuar con la jugada (auto habilitación).
9. Si el arquero soltara o situara el balón en el suelo, inmóvil o rodando, intencionalmente, el mismo se hallará en juego para ser disputado o impulsado por cualquier jugador, no pudiendo el arquero jugarlo con los pies.
10. El equipo que demorase más de 15 (quince) segundos la posesión del balón en su medio campo.
11. El arquero que efectuara un lanzamiento de balón directamente más allá de la línea central, sin haber tocado su medio campo o a cualquier jugador situado en el mismo.

Sanciones disciplinarias.

Falta sancionable con una amonestación.
Un jugador será amonestado obligatoriamente y se le exhibirá tarjeta amarilla si comete alguna de las siguientes faltas:
1. Infringir persistentemente estas Reglas
2. Demostrar con palabras o gestos, disconformidad con las decisiones arbitrales.
3. Ser culpable de conducta antideportiva.
4. Abandonar deliberadamente el campo de juego sin el permiso del Árbitro.
5. Retrasar deliberadamente la reanudación del juego
6. No respetarla distancia reglamentaria en un saque de meta, lanzamiento lateral, lanzamiento de esquina, tiro libre o balón a tierra. (Saque de meta-fuera del área, lanzamiento lateral-esquina, balón a tierra un (1) mt y tiro libre con barrera tres (3) mts).
7. Entrar o volverá entrar en el terreno de juego sin el permiso del Árbitro, o contravenir el procedimiento de sustitución.
8. Por mano intencional.
9. Intervención del arquero más allá de su medio campo.
10. Los integrantes del cuerpo técnico serán amonestados de la misma manera que las anteriores si:
11. Entraran al campo de juego, para instruir o increpar a los jugadores, incluso a auxiliarles, sin autorización arbitral.
12. Se dirigieran inadecuadamente a los árbitros, anotador y/o cronometrador, a sus adversarios o al público.
13. Recomendaran visiblemente a sus jugadores la práctica de juego desleal o antideportivo.

Faltas acumulables y tiros libres.

Se considerarán como faltas acumulables todas las acciones tipificadas como faltas personales.
1. En la ejecución del tiro libre ningún jugador adversario podrá aproximarse a menos de tres metros del balón hasta que el mismo esté en juego, tampoco obstaculizará o interrumpirá la trayectoria del jugador que lo va a ejecutar.

2. Cada equipo podrá incurrir hasta en 5 (cinco) faltas acumulables, en cada periodo de juego, conservando su derecho a la formación de barreras con jugadores, ante la ejecución de su adversario.
3. A partir de la sexta falta acumulable del equipo, las faltas personales se castigaran con un doble penal en cuya ejecución no se permitirá la formación de barrera al infractor ni la presencia de jugadores entre el arco del equipo penalizado y el balón situado inmóvil para dicha ejecución, salvo el arquero defensor. Se ejecutará obligatoriamente desde el segundo punto penal.
4. Cada atleta de un equipo podrá incurrir hasta en cinco faltas, una vez cumplidas inmediatamente será descalificado con la tarjeta azul además de aplicársela la sanción económica correspondiente a cada Confederación, Federación, Asociación Nacional afiliada a la AMF.
5. El anotador avisará obligatoriamente al banco respectivo a partir de la 4ª falta cometida por un mismo jugador. El anotador utilizará indicadores numerados del 1 al 5 los que irá levantando visiblemente a medida que los equipos cometan sus faltas acumulables.
6. En el caso de sancionarse la quinta falta acumulable a un jugador, el anotador avisará a los Árbitros de manera a proceder a la descalificación del mismo del campo de juego.
7. Al señalarse un tiro libre con derecho a formación de barrera, el Árbitro levantará su brazo para medir la distancia correspondiente de la barrera y, una vez formada, ordenará la ejecución del mismo.
8. En caso de prolongación de tiempo extra reglamentario, éste se entenderá como continuación del segundo período de juego, conservándose las condiciones técnicas en las que concluyó en cuanto a las faltas individuales, los tiempos muertos concedidos y las tarjetas exhibidas.

Indumentaria

El uniforme deberá constar de: camisetas mangas largas o cortas, pantalones cortos, medias tres cuartos y zapatillas de lona o cuero suave con suela lisa y revestimiento de goma o caucho. Podrán utilizarse elementos elásticos u ortopédicos, suspensores, protectores (canilleras o espinilleras) los cuales deberán estar cubiertos completamente por las medias y ser de un material apropiado (goma, plástico o un material similar) y deberán proporcionar un grado razonable de protección. Si se utilizan pantalones térmicos, éstos deberán tener el color principal.

Los arqueros utilizarán uniforme de color diferente al de los restantes jugadores; se les permitirá el uso de pantalones largos sin bolsillos ni cremalleras; no deberán llevar objetos que resulten peligrosos para ellos mismos o para los demás jugadores, incluyendo cualquier tipo de accesorio.

Se utilizarán obligatoriamente camisetas numeradas en las espaldas, comprendidas entre 1 (uno) y 20 (veinte) cuyas alturas no superarán los 20 cm., con un mínimo de 15 cms. Deberá ser necesaria una clara diferenciación de color entre los números y la camiseta evitándose la repetición de números en cada equipo; también será obligatorio el uso de números, igualmente seriados de entre 10 a 12 cm. de alto situados en un lugar visible, en la parte delantera de la camiseta. (No obligatorio en el pantalón corto).

No se les permitirá la utilización de objetos peligrosos o inconvenientes para la práctica del juego; si a criterio de los Árbitros un jugador no obedeciese al ser requerido sobre estos extremos razonablemente, podrá ser amonestado.

El jugador que no se presenta debidamente uniformado según esta Regla será retirado temporalmente del campo de juego y podrá reintegrarse, una vez que reúna las condiciones normales de su uniforme y cuando el encuentro esté detenido.

Características del jugador

Los jugadores de cada equipo cada uno tiene su función, al igual que ocurre en cualquier otro deporte, y por eso tienen su nombre concreto. Más exactamente estas podemos decir que son las posiciones habituales:

Portero. Al igual que en el fútbol, se trata del jugador que se encuentra bajo la portería y que tiene como misión evitar que los lanzamientos del balón del jugador rival se conviertan en gol. Organiza el equipo, es el único jugador que ve el campo completo y puede corregir a sus jugadores por si les ganan alguna posición. El portero realiza jugadas al igual que sus compañeros llamadas salidas de presión.

Debe ser veloz, en desplazamientos cortos y en movimientos segmentarios (piernas y brazos), la velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento como jugador de campo, son fundamentales para realizar acciones eficaces en múltiples situaciones de juego.

Condiciones generales del portero de fútbol de salón:

Debe ser rápido en la toma de decisiones (percepción, solución mental, solución motriz) ya que su visión periférica dentro del campo es inmejorable para saber cuál es la mejor opción para dar continuidad al juego.

Debe poseer un buen desarrollo muscular y equilibrado entre el tren superior e inferior, ya que al margen de las acciones técnicas propias del portero dentro del área: paradas, despejes, rechaces, pases, etc., puede realizar acciones de jugador de campo en el resto de espacio: conducir el balón, pasar, controlar, disparar a portería, etc.

Debe tener una gran flexibilidad y movilidad articular ya que en múltiples acciones de juego esta capacidad se pone de manifiesto,

Debe ser quién realice acciones de temporización durante el partido, inicie el ataque y/o el contraataque a partir del saque de portería, organice el equipo en defensa, dé confianza al equipo y no debe dejar de comunicarse con los jugadores de campo durante todo el partido.

Debe ser un líder para el equipo, un eje de comunicación entre el banquillo y el campo, templado y equilibrado pero con carácter, muy concentrado en sus acciones, debe poseer un alto grado de anticipación, tener una autoestima alta, la presión debe ser su aliada y no su adversaria.

Debe dominar la técnica específica defensiva de su puesto en el campo, así como determinadas acciones básicas del jugador de campo, la primera para evitar el gol y las segundas para ser el iniciador del ataque y

posible integrante del mismo.

Pivote. Este es el jugador de máxima responsabilidad en la marca. Su trabajo es principalmente la defensa, debe marcar al libero, cerrar espacios y llegar a su zona defensiva si el balón pasa a esta zona. En las jugadas de balón detenido, es su responsabilidad marcar al pivote por delante. Se coloca en el punto penal del equipo contrario.

El pivote es el jugador más próximo a la portería contraria para meter gol lo que seria en fútbol 11 el delantero. El pivote normalmente suele ser el jugador más grande del equipo, se caracteriza por su juego de espalda para que le llegue ayuda para intentar marca gol y predomina su juego rematador y finalizador.

Libero. Tiene la responsabilidad de marcar al pivote, anticipar cualquier balón que ingrese a su posición, evitar los remates desde la zona defensiva. Se coloca normalmente frente a su área de meta, un poco atrás de sus demás compañeros, debe saber cubrir la espalda de los compañeros y moverse en los diferentes espacios que se presenten. Se ubica por delante del portero como base de la línea de tres jugadores al ataque y último jugador de campo a la defensiva. Este jugador suele ser el que mueve mucho el juego, y es uno de los jugadores, después del portero, que debe organizar al equipo.

Laterales. Su función es marcar a los laterales, cerrar espacios por dentro, por fuera, atrás y prever cualquier balón que ingrese a su posición. Son los jugadores que están mas pegados a las bandas para abrir o ensanchar el campo estos jugadores son caracterizados por la velocidad por eso juegan en las bandas y depende de la colocación que quiera el entrenador juegan arriba con el pivote o abajo con el cierre por ejemplo formando un rombo con tres atrás y el pivote arriba 1-3-1 o formando un rombo con uno atrás y tres arriba 1-1-3 los laterales tienen que defender y atacar casi al mismo tiempo bien es cierto que en el fútbol de salón defienden y atacan todos pero los laterales más aún. Son jugadores que realizan el juego de cara a la portería contraria y su gran faceta son los contrataques gracias a su velocidad.

Caracterización del fútbol de salón

Es un deporte colectivo muy parecido al fútbol, presentando diferencias con respecto al terreno de juego, medidas de la cancha, medidas de la portería, peso y tamaño del balón y algunas reglas de juego.

Se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del contrario (esto se llama anotar un Gol o un tanto), y evitar que el contrario obtenga el balón y lo introduzca en tu portería.

Dentro de la cancha el portero es el único jugador que puede tocar el balón con sus manos, en su área de meta. El resto de los jugadores juegan con sus pies e incluso pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos.

Se puede afirmar que el fútbol de salón es una actividad de carácter aeróbico con frecuencia cardíaca en valores próximos a los del umbral anaeróbico, con fases muy frecuentes de alta intensidad en las que se realizan acciones explosivas y sprints que provocan una cierta acumulación de lactato, convirtiéndose en una actividad dinámica y variable. En cuanto al trabajo de la resistencia, la intensidad y el tiempo, son los factores más importantes, ya que determinan las vías metabólicas a través de la cual obtenemos la energía. La actividad física en cuestión determina si la fuente de energía es producida aeróbica o anaeróbicamente.

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 quese aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas conun tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque 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.

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.

F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1-I2-I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2-I3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1-I2-I3
				Asistida	I1-I2-I3
				Resistida	I1-I2-I3
				Balística	I1-I2-I3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	I3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I2-I3
				Anaeróbica	I2-I3
			FUERZA	Adaptación anatómica	I1-I2-I3
				Fuerza Resistencia	I1-I2-I3
				Fuerza Máxima	I1-I2
				Fuerza Explosiva	I1-I2
				Fuerza Hipertrofia	F3
			VELOCIDAD	I2-I3	F2-F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I2-I3
			Equilibrio postural		I2-I3
			Estructuración espaciotemporal		I1-I2
			Lateralidad		I1-I2
			Independencia segmentaria		I1-I2

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2-I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I1- I2-I3
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I1- I2-I3
				Empatía	I1- I2-I3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I1- I2-I3
				Atención y concentración*	I1- I2-I3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1- I2-I3
			Pre-deportivos		I1- I2-I3
			Mini deportes		I1- I2-I3
			Deporte Especifico		I1- I2-I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I1- I2-I3
				Exploración superficies decontacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1- I2-I3
				Exploración zonas de contacto especificas delpie (planta, empeine, borde interno y externo,punta y taco).	I1- I2-I3
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- I2-I3
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1- I2-I3

				Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1- I2-I3
				Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	I1- I2-I3
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I1- I2-I3
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	I1- I2-I3
				Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	I1- I2-I3
				Tiro a Puerta	I1- I2-I3
			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1- I2-I3
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1- I2-I3
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	I1- I2-I3
				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.	
				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

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 quese 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 cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque 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.

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

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, Trabajoen 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".
- **Honestidad:** trata de hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer trampas. Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo.

(Aquí se pueden mencionar los Valores que cada Formador junto con el Gestor, crean ser los más convenientes para el Plan Pedagógico, siempre y cuando todos estos se puedan cumplir dentro del proceso)

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 locorrecto 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.

(Aquí se pueden mencionar los Valores que cada Formador junto con el Gestor, crean ser los más convenientes para el Plan Pedagógico, siempre y cuando todos estos se puedan cumplir dentro del proceso).

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

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 personaque 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.

(Dentro del Plan se pueden utilizar estas habilidades sociales que hacen parte del ser humano, y complementarlas con las que cada formador o gestor crean más convenientes).

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

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

En todas las categorías se realizará el control, seguimiento y evaluación a los deportistas donde se realiza un control de habilidades físicas, psicomotoras, capacidades coordinativas diferentes componentes para ello es necesario hacer una serie de pruebas donde se miden todas las situaciones que queremos medir y llevar control en todos los deportistas niños, niñas y jóvenes de la escuela de formación deportiva.

A continuación, se anuncia las pruebas a desarrollar.

- **Fuerza explosiva**
- **Potencia anaeróbica y láctica**
- **Técnica de del pase**
- **Técnica de conducción y regate**
- **Técnica individual con y sin balón**
- **Pruebas físicas**
- **La flexibilidad**
- **Desarrollo de la fuerza**

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

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