PLAN PEDAGÓGICO

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

BALONCESTO

OSCAR JULIAN PEÑA NIETO

FORMADOR DEPORTIVO

LIC. EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

INDEPORTES DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

SIMIJACA 2023

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

BALONCESTO

Individual:
Conjunto: X
Niveles de formación en los que se implementa: Iniciación1-Fundamentación1-Fundamentación2

Tabla 1 Niveles de Formación

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

1. INTRODUCCION

El deporte formativo, tiene como eje fundamental, la formación multilateral, integral y holística de los niños, jóvenes y adolescentes desde aspectos físicos, recreativos, motrices, psicológicos, cognitivos y axiológicos, es por eso que este proceso es complejo y debe ser planificado y ejecutado minuciosamente.

Es por ello, que a continuación se plantea un plan pedagógico donde se presentan objetivos claros realizando un trabajo progresivo, así como también un proceso evolutivo por niveles de dificultad, teniendo en cuenta los procesos de aprendizaje de cada uno de los niños. Sin olvidar el enfoque principal, el cual va direccionado a trabajar la formación del ser humano como se ser integral, pensando en una construcción desde diferentes componentes, con la finalidad de instruir desde una totalidad, donde las cualidades físicas y motrices van de la mano de los componentes psicológicos, cognitivos y axiológicos.

Esta propuesta no se fundamenta en el concepto tecnicista de la práctica, si no que trasciende, permitiéndole a los niños, jóvenes y adolescentes sentirse personas que actúan, piensan, reflexionan y construyen, donde el deporte no es el fin fundamental si no que se
convierte en un medio eficaz para el logro de la formación.

Todo lo planteado anteriormente, se realizará por medio del juego y formas jugadas. Teniendo en cuenta las edades de los niños, su etapa de desarrollo y el método de enseñanza planteada por el formador. A sí mismo, la recreación juega un papel muy importante en el desarrollo de este plan pedagógico.

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de Baloncesto, concretamente para niños, jóvenes y adolescentes entre los 6 y 17 años del municipio de Sutatusa, dividido en dos niveles; iniciación y fundamentación.

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 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 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.
La escuela de formación deportiva y recreativa de baloncesto buscara ofrecer espacios de aprovechamiento del tiempo libre a niños/as y jóvenes del municipio de Sutatausa. Mediante los entrenamientos deportivos se buscará que los participantes logren ser personas integras para la sociedad, donde aprendan a resolver problemas y dar solución a ellos de manera adecuada. Por otra parte, se buscará en cada entrenamiento mejorar la formación de valores priorizando la armonía, la paz, el respeto por el otro, la tolerancia y el juego limpio. Cabe resaltar que con la ayuda del juego contribuimos en el mejoramiento de las capacidades físicas permitiendo ejercitar y desarrollar la coordinación psicomotriz con la cual disminuiremos índices de sobrepeso y obesidad, así mismo mejoraremos la evolución sensorio-mental y lograremos involucrarnos en su parte afectiva logrando experimentar sus emociones, trabajando en la creatividad e imaginación que es la parte innata del juego formando hábitos que le permiten relacionarse con otras personas.

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. Las leyes que respaldan todo este proceso son las siguientes:

La ley 181 de 1995 denominada la ley del deporte y la ley de educación de 1994, para los respectivos fines. 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:

“1. Integrar la educación y las actividades físicas en el sistema educativo en todos sus niveles.
2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones”.

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.

Esta ley ofrece algunas definiciones que sirven como base para la estructuración del presente plan pedagógico. Define la educación extraescolar como la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que este incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Por otro lado, la ley 494 de 1999 hace modificaciones al decreto 1228 de 1995 donde faculta a instituciones educativas públicas y privadas reconocidas por el ministerio de educación a organizar clubes deportivos el cual sería para tener en cuenta a futuro.

La Ley General de Educación de 1994 (115) hace referencia a los fines de la educación entre los que se encuentra la promoción y preservación de la salud, resaltando la importancia de la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre. Es así como en el artículo 14 establece que el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte deben ser obligatorios en todos los establecimientos oficiales o privados en todos los niveles.

4. OBJETIVOS

Objetivo General:

Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes del municipio de Sutatausa en procesos de iniciación y fundamentación deportiva en la disciplina de Baloncesto, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población

Objetivos Específicos:

•Realizar convocatoria a niños y jóvenes de la Provincia Valle de Ubate del municipio del municipio de Sutatausa participar de los procesos formativos de las Escuelas de Formación de Baloncesto

•Identificar el nivel de condición física, técnica y antropométrica de los niños y jóvenes de las escuelas de formación de Baloncesto del municipio de Sutatausa.

•Desarrollar una planificación a partir de la fase diagnostica, mediante contenidos físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psicosociales.

•Fomentar habilidades sociales, comunicativas y axiológicas en los niños y jóvenes de las escuelas de formación de Baloncesto del municipio de Sutatausa

•Verificar los logros alcanzados en el tiempo propuesto.

5. POBLACION 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.

A continuación, se realiza un plan pedagógico dirigido a niños y jóvenes entre los 6 y 17 años, para la disciplina de Baloncesto de la Provincia Valle de Ubate del municipio de Sutatausa. Este plan pedagógico va direccionado a dos fases fundamentales del trabajo en escuelas de formación deportivas y recreativas; iniciación y fundamentación, teniendo un total de 45 deportistas mínimo pertenecientes a la zona rural y urbana del municipio de cada una de las Escuelas de Formación.

Todo el desarrollo de este proceso tiene un enfoque holístico donde se busca formar un ser integral, por medio de componentes físicos, técnicos, tácticos, emocionales y axiológicos.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El baloncesto nació en el año1891 caracterizándose por ser un deporte de conjunto con cualidades de cooperación y oposición basándose en un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En las bases son tan apreciadas las asistencias como los puntos anotados, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. Lugar del encuentro: Cancha Internacional: Rectangular, 28 × 15 metros; (aprox. 92 ×, formato del puntaje: Tiro libre: 1 punto. Tiro de campo: 2 puntos. Tiro triple: 3 puntos, miembros por equipo: 5 jugadores por equipo en la cancha; (12 a 15 por equipo, int, meta: Aro de 45,7 cm. de diámetro, ubicado a 3,05 metros de altura.

Las escuelas deportivas son centros de carácter formativo donde los niños/as y jóvenes entre los 6 y 17 años, inician, fundamentan y especializan un deporte. Las Escuelas Deportivas son estructuras curriculares de carácter pedagógico y procesos de formación deportiva organizada por ciclos, encargadas de contribuir a la formación de forma integral, relacionando componentes físicos, intelectuales, afectivos y sociales de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses, elegir el deporte como salud, recreación y/o rendimiento.

.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

INICIACIÓN 1 (6 A 8 AÑOS)

OBJETIVO: Desarrollar una base psicomotriz por medio de actividades lúdico recreativa que permitan el sano esparcimiento y utilización del tiempo libre.

Esta fase buscará mejorar la formación de los deportistas, además de contribuir a un desarrollo integral de ellos, tratando todos los ámbitos de la personalidad, cognitiva, afectiva, social y motriz:

- A través de los juegos recreativos, el niño puede explorar y aprender a Valorar el entorno que lo rodea.
- Desarrollo de cualidades físicas (resistencia, velocidad, fuerza y Flexibilidad).

ETAPA DE FUNDAMENTACION 1 (9 A 12 AÑOS)

OBJETIVO: Fundamentar llevando un proceso de manera técnico-pedagógica a los niños/as y jóvenes, orientado cada proceso a la disciplina deportiva de Baloncesto.
En esta fase se trabajarán las bases motrices para el dominio y el fundamento, se abordarán las habilidades de forma global. El objetivo último de esta fase es la comprensión global del movimiento dentro de su contexto, en el juego, en donde la ejecución técnica no es precisamente lo más importante.
• 1ra fase: Es descompuesta la realización de sus partes en lo global, introduciendo a los deportistas al aprendizaje en partes, siguiendo la repetición mecanizada de un movimiento o gesto articulado, y así poder reconstruir una acción total pero poco a poco.
• 2da fase: Tener un grado algo autónomo, procedente de poder integrar lo que se alcanzó en la habilidad para enfrentar situaciones en un juego. Para esto, son hechas varias y diferentes situaciones dentro del juego para que así puedan ser usadas con sentido las habilidades nuevas que los deportistas han aprendido; repitiendo mecanizada mente los ejercicios en la aplicación.

ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN 2 (13 A 17 AÑOS)

OBJETIVO: Perfeccionar de manera técnica y táctica al deportista y llegar a su mejor desempeño, explotando sus capacidades de acuerdo a su rendimiento en la disciplina deportiva de Baloncesto. En esta fase se trabajarán ejercicios integrando las habilidades aprendidas en el juego.
• Técnica y táctica del juego
• Técnica y táctica ofensiva
• Técnica y táctica defensiva
• Técnica y táctica de desplazamiento
• Técnica y táctica de dominio con balón

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3 niveles (I1 – F1 – F2), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

INICIACIACIÓN I

OBJETIVO:
Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios de la disciplina Baloncesto por medio de juegos y formas jugadas.

CONTENIDO FISICO:

a) Características asociadas al esquema corporal, tono muscular –ubicación temporo-espacial mediante juegos y carreras.
b) Características asociadas a la coordinación, balance y control.
c) Características asociadas a la condición física en general.

CONTENIDO TECNICO:

• Cualidades generales de la posición básica, agarre de balón, protección del balón, detención en uno y dos tiempos y pivotes: Los niños experimentan y vivencian todas las posibilidades de movimiento propias del baloncesto.

• Desarrollo en todos los sentidos, asegurar y retener el interés de los jugadores, -realizar todo tipo de juegos con pelotas, enfatizar el desarrollo de los patrones motores, introducir las cualidades psicológicas.

FUNDAMENTACIÓN 1

OBJETIVO:
Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de baloncesto por medio de juegos y formas jugadas acordes a su desarrollo físico y cognitivo.

CONTENIDO FISICO:
• Características asociadas a la velocidad, fuerza y potencia.
• Características asociadas a la resistencia, flexibilidad y condición general.
• Actividad aeróbica mediante juegos pre deportivos.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS:
- Detención en uno y dos tiempos
- Dribling con derecha e izquierda
- Tiro en suspensión
- Ofensiva y defensiva

ROLES ATAQUE – DEFENSA
• Posturas básicas
• Desplazamientos hacia atrás – hacia adelante
• Desplazamientos laterales
• Manejo del área de competencia

CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – ESPACIO – INDUMENTARIA)
• Conocimiento de la Regla
• Conocimiento de los fundamentos técnicos y tácticos

CONTENIDO PSICOSOCIAL
Características asociadas al componente intelectual: aprender a comprender la necesidad de la existencia de reglas, técnicas limitadas de razonamiento/procesamiento.

FUNDAMENTACIÓN 2

OBJETIVO:
Perfeccionar técnicamente al niño en el baloncesto de acuerdo con sus características de desarrollo y su gusto en particular.

CONTENIDO FÍSICO:

Flexibilidad	todos los días	
Resistencia aeróbica Velocidad de reacción Velocidad de desplazamiento – a cíclico		3 – 4 veces por semana
Fuerza	resistencia a la velocidad	2 – 3 veces por semana
Resistencia anaeróbica	resistencia a la fuerza	

CONTENIDO TÉCNICO:

- PASES
- DRIBLING O BOTE
- PASES
- TIRO O LANZAMIENTO

CONTENIDO TÁCTICO:

Otras cualidades del patrón de juego: consistencia; meter pelotas en el cuadro, jugar siempre profundo, tirar la pelota donde no esté el contrario, desarrollar control de la pelota (sin efecto) para tener más variedad y creatividad.

ROLES ATAQUE – DEFENSA

- Posturas básicas
- Desplazamientos hacia atrás – hacia adelante
- Desplazamientos laterales
- Manejo del área de competencia

CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – ESPACIO – INDUMENTARIA)

- Conocimiento de la regla
- Conocimiento del juego a nivel Nacional e Internacional

CONTENIDO PSICOSOCIAL:

- Características asociadas a la confianza: el alumno empieza a pensar en el tenis de forma positiva, formulación del auto concepto (conciencia de capacidades/posibilidades), vulnerable a las críticas negativas.
- Características asociadas al espíritu competitivo: período de diversión y aprendizaje.

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1-F1-F2
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1-F1-F2
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	F1-F2
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1-F1-F2
				Asistida	I1-F1-F2
				Resistida	I1-F1-F2
				Balística	I1-F1-F2
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F1-F2
			RESISTENCIA	Aeróbica	F1-F2
				Anaeróbica	F1-F2
				Adaptación anatómica	F1-F2

		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	Fuerza Resistencia	F1-F2
				Fuerza Máxima	F2
				Fuerza Explosiva	F1-F2
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F1-F2
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I1
			Estructuración espaciotemporal		I1-I2
			Lateralidad		I1-I2
			Independencia segmentaria		1-1

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1-F1-F2
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I1-F1-F2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I1-F1-F2
				Empatía	I1-F1-F2
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I1-F1-F2
				Atención y concentración*	I1-F1-F2
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-F1-F2
			Predeportivos		I1-F1
			Mini deportes		F1
			Deporte Especifico		F2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
				Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento del baloncesto.	F1-F2
				Exploración de diferentes formas de llegar a la posición básica del baloncesto.	I1-F2

HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Exploración zonas de contacto específicas del tren superior (dedos, palmas, brazos).	I1- FI-F2
				Exploración de diferentes movimientos como cambios de dirección, fintas recepción y cambios de mano driblando.	I1- FI-F2
				Controles de balón: detención en uno y dos tiempos.	I1- FI-F2
				Ejecución de movimientos relacionados a la protección del balón, con elementos de colores, formas y tamaños variados.	I1-F1-F2
				Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	I1-F1-F2
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y Finta	I1-F1-F2
				Lanzamiento y entrada a la canasta: Estático y en movimiento continúo direccionado al aro.	I1-F1-F2
				Realización de ejercicios de dribling buscando como objetivo final un rápido avance del balón.	I1-F1-F2
				Exploración de bote con mano derecha y mano izquierda.	I1-F1-F2
			COLECTIVO	Pases (de pecho, picado, por encima de la cabeza, de beisbol y de mano mano)	I1-F1-F2
				Sistemas de juego (contramarca, pivotes y/o fintas).	F2
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	
				Ejecución de la posición básica de defensa para el baloncesto	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	
				Juegos de aplicación Duelos 1 vs. 1.	
				Demarcación; cambios de dirección y movimientos agiles	
				Cambio de Posiciones	

				Sistema de juego en ataque (posicional, transición o de presión).	F1-F2
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Posicionamiento de tiempo y espacio.	F1-F2
				Trabajos de velocidad de reacción para evitar la marca.	
				Control del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el defensa y el balón).	
				Balance corporal frente al1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vista el balón y la canasta sin perder el desplazamiento.	
				Juego Posicional	
				Juego de aplicación	

8. METODOLOGIA

INICIACIÓN 1

Se pretende abordar las temáticas desde los gustos e intereses de los niños con juegos acordes a su edad y etapas de desarrollo, pues, se debe tener en cuenta que en este grupo presentan una fase de egocentrismo, donde priman los juegos o formas jugadas de carácter individual y todo se debe desarrollar de manera lúdica para una mayor participación.

CONTENIDO	FORMA DE TRABAJO
C.P.M.	
FLEXIBILIDAD	Siendo la flexibilidad una de las capacidades físicas esenciales en el trabajo a temprana edad y aplicadas por medio de juegos y formas jugadas, nos permite involucrar trabajos por medio de insistencias activas y pasivas (sin rebotes) en formas sostenidas, focalizando el trabajo articular impidiendo involucrar otras articulaciones próximas y mantenimiento de posturas con elongaciones musculares. **EJEMPLO:** Piedra, papel o tijera.
SENSIBILIZACION INTERNA: RESPIRACIÓN	La sensibilización se trabaja mediante la toma de conciencia de los procesos internos, como lo es la respiración, la cual busca

	implementar Actividades que impliquen emisión de sonidos o de soplar objetos conscientemente. **EJEMPLO:** Transportando la bomba (individual o grupal)
SENSIBILIZACION INTERNA: CIRCULACIÓN	Se trabaja simultáneamente con la respiración, enfatizando en los periodos de recuperación, activos y pasivos, sin dejar a un lado los juegos y formas jugadas. **EJEMPLO:** El semáforo
SENSIBILIZACION EXTERNA: SENSACIÓN	Presentando al estudiante ambientes enriquecidos en los estímulos pertinentes, para que el niño establezca relación, contacto con el mundo de los objetos, de los sonidos y de las palpaciones. Juegos de manipulación de objetos de diferentes colores, formas y tamaños; escuchar diferentes sonidos (altos, bajos, cortos, sostenidos, etc.), contacto con objetos livianos, pesados, fríos, calientes, lisos, rugosos, etc. **EJEMPLO:** Patea el color (azul vs rojo)
SENSIBILIZACION EXTERNA: PERCEPCIONES	Es un proceso consciente, en donde impliquen juegos que tengan que ver con diferenciación, agrupación, clasificación, selección, identificación, teniendo en cuenta las afinidades, diferencias o contrastaciones. **EJEMPLO:** Objetos perdidos
SENSIBILIZACION EXTERNA: SIMBOLIZACIÓN	Se trabaja mediante actividades que impliquen abstracciones, invenciones, creaciones y significaciones. **EJEMPLO:** Náufragos
SENSIBILIZACION PROPIA: TONO MUSCULAR	Se ejercita a través de actividades que impliquen contracciones y desconstrucciones globales (todo el cuerpo) y segmentarias, tales como: apoyos, suspensiones, inclinaciones sostenidas, empujes, rodamientos, desplazamientos en diferentes formas y tracciones. **EJEMPLO:** Carrera de cangrejos
SENSIBILIZACION PROPIA: AJUSTES POSTURALES	Se trabaja con todo tipo de actividades donde haya control del cuerpo tales como: Desplazamiento con cambios de direcciones, de velocidad, de ritmo y trayectoria: de frente, volteretas, giros y saltos. **EJEMPLO:** La lleva con el pie

SENSIBILIZACION PROPIA: ESTRUCTURA ESPACIAL	Se trabaja mediante actividades que impliquen desplazamientos globales y segmentarios en los diferentes planos y ejes corporales. **EJEMPLO:** Conejos a sus casas
SENSIBILIZACION PROPIA: ESTRUCTURA TEMPORAL	Se construye el concepto de velocidad (rápido, lento, acelerado, desacelerado), antes, después, ayer, hoy y mañana" **EJEMPLO:** El semáforo
F.M.B.	
COORDINACIÓN GLOBAL	Se trabaja mediante actividades de desplazamientos globales, salvamento de obstáculos, etc. **EJEMPLO:** Evade los obstáculos
COORDINACIÓN SEGMENTARIA	Se trabaja mediante juegos de manipulación con pelotas, aros, cuerdas, etc. **EJEMPLO:** Triqui
EQUILIBRIO DINÁMICO	Se trabaja mediante actividades que permitan ampliar, reducir y trasladar la base de sustentación; y modificar la superficie de apoyo. Saltos y desplazamientos modificando número y segmentos de apoyo, en terrenos planos, ascendentes, descendentes. **EJEMPLO:** Salto en los aros
EQUILIBRIO ESTÁTICO	Se trabaja a partir de posturas y posiciones variando la base de sustentación y el centro de gravedad, modificando la superficie (estable, inestable, estática, móvil) y variando su altura. **EJEMPLO:** Estatuas
EQUILIBRIO OBJETAL	Se ejercitan actividades que impliquen transportación de objetos con diferentes partes del cuerpo y manipulación de objetos. **EJEMPLO:** Carrera de bombas con puños y patas
EQUILIBRIO RECUPERADO	Se trabaja mediante actividades que impliquen giros, saltos, volteos, volteretas, ejercicios gimnásticos, saltos, detenciones, etc. **EJEMPLO:** Congelados

FUNDAMENTACIÓN 1

Se pretende abordar las temáticas desde los gustos e intereses de los niños con juegos acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las formas jugadas, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

	CONTENIDO	FORMA DE TRABAJO
		JUEGOS Y FORMAS JUGADAS
	PREDEPORTIVOS	Se pretende el acercamiento a técnicas, gestos, habilidades propias del baloncesto, mediante juegos que se desarrollan de forma divertida, aprovechando los intereses de los niños. **EJEMPLO:** Deslizando el taco
	SIMPLIFICADOS	Se trabaja de tal forma que el número de niños sea reducido, al igual que el campo o zona de juego, las reglas son simplificadas y adaptadas a las condiciones existentes. **EJEMPLO:** La lleva
	POLIVALENTES	Juegos que le permiten al niño desenvolver desarrollar diferentes roles, posiciones y modalidades del baloncesto. **EJEMPLO:** A tocar las rodillas
	FESTIVALES	Preparación de un encuentro en donde los niños puedan desarrollar sus habilidades adquiridas en situaciones cercanas a la competencia. **EJEMPLO:** Festival

FUNDAMENTACION 2

Se pretende abordar las temáticas desde una etapa de perfeccionamiento donde los jóvenes realicen actividades acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las formas jugadas, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

	CONTENIDO	FORMA DE TRABAJO
		JUEGOS Y FORMAS JUGADAS
	PREDEPORTIVOS	Se pretende el acercamiento a técnicas, gestos, habilidades propias del deporte, mediante juegos que se desarrollan de forma

		divertida, aprovechando los intereses de los niños. **EJEMPLO:** voleibol con los pies
	SIMPLIFICADOS	Se trabaja de tal forma que el número de niños sea reducido, al igual que el campo o zona de juego, las reglas son simplificadas y adaptadas a las condiciones existentes. **EJEMPLO:** La lleva sin salirme del aro
	POLIVALENTES	Juegos que le permiten al niño desenvolver desarrollar diferentes roles, posiciones y modalidades del deporte. **EJEMPLO:** Identifico la acción con el color rojo – azul.
	FESTIVALES	Preparación de un encuentro en donde los niños puedan desarrollar sus habilidades adquiridas en situaciones cercanas a la competencia. **EJEMPLO:** Festival

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. Loque se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleandoel deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre laspersonas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejory más pacífico a través del deporte".

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.

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.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN INICIACIÓN 1

El objetivo para con estos niños es que tengan una primera toma de contacto con este deporte, mediante la realización de distintas actividades, pretendiendo un aprendizaje y progreso divirtiéndose a la vez.
Comenzaremos con una evaluación inicial, para saber el punto de partida de cada niño y adecuar de esta manera, las tareas al nivel de los alumnos.
A lo largo de todas las sesiones, haremos una observación y seguimiento de los progresos que vayan realizando, es decir, una evacuación continua, en la cual tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Motivación e interés.
- Atención y ganas de trabajar.
- Respeto hacia sí mismo y hacia los compañeros.
- Aceptación de normas y reglas.
- Y otros que se crean convenientes.

En último lugar, realizaremos una evaluación final, para comprobar si se han cumplido los objetivos propuestos al inicio de esta programación.

1. Evaluación de Medidas Antropométricas
    - Peso Corporal
    - Estatura de Pie
    - Estatura Sentado
    - Envergadura
2. Pruebas Físicas
    - Salto horizontal sin carrera de impulso
    - Shuttle run
    - Salto vertical
    - Carrera de 50 y 20 mts lanzados
    - Carrera a pie de 300 mts
3. Capacidades Perceptivo- Motrices
    - Batería de pruebas: (Sensibilización Interna, externa y propioceptiva)
    - Batería de pruebas: (Funciones motrices de base)

- Batería de movimientos propios de la disciplina: (Posición básica, agarre de balón, protección del balón, detención en uno y dos tiempos, pivotes)

Además del interés por la práctica deportiva, el niño debe cumplir unos requerimientos indispensables para alcanzar el objetivo inicial, el cual es aprender a jugar baloncesto. Por dichas razones como parámetros a tener en cuenta en su evaluación y nivelación estarán: la asistencia, integración con docente, guía, compañeros, comportamiento dentro de clase con demás compañeros y docente, comprensión y ejecución de las actividades propuestas para la clase, Dominio de un circuito determinado por cada nivel (valoración final por nivel).

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN FUNDAMENTACIÓN 1

El objetivo para con estos niños es que tengan un proceso de asimilación con el deporte, mediante la realización de distintas actividades, pretendiendo un aprendizaje y progreso divirtiéndose a la vez.
Comenzaremos con una evaluación inicial, para saber el punto de partida de cada niño y adecuar de esta manera, las tareas al nivel de los alumnos.
A lo largo de todas las sesiones, haremos una observación y seguimiento de los progresos que vayan realizando, es decir, una evacuación continua, en la cual tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Motivación e interés.
- Atención y ganas de trabajar.
- Respeto hacia sí mismo y hacia los compañeros.
- Aceptación de normas y reglas.
- Y otros que se crean convenientes.

En último lugar, realizaremos una evaluación final, para comprobar si se han cumplido los objetivos propuestos al inicio de esta programación.

2. Evaluación de Medidas Antropométricas

- Peso Corporal
- Estatura de Pie
- Estatura Sentado
- Envergadura

3. Pruebas Físicas

- Salto horizontal sin carrera de impulso
- Shuttle run
- Salto vertical
- Carrera de 50 y 20 mts lanzados
- Carrera a pie de 300 mts

4. Capacidades Perceptivo- Motrices

- Batería de pruebas: (Sensibilización Interna, externa y propioceptiva)
- Batería de pruebas: (Funciones motrices de base)
- Batería de movimientos propios de la disciplina: (Detención en uno y dos tiempos, dribling con derecha e izquierda, tiro en suspensión, ofensiva y defensiva)

Además del interés por la práctica deportiva, el niño debe cumplir unos requerimientos indispensables para alcanzar el objetivo inicial, el cual es realizar el proceso de acercamiento a cada uno de los fundamentos técnicos. Por dichas razones como parámetros a tener en cuenta en su evaluación y nivelación estarán: la asistencia, integración con docente, guía, compañeros, comportamiento dentro de clase con demás compañeros y docente, comprensión y ejecución de las actividades propuestas para la clase, Dominio de un circuito determinado por cada nivel (valoración final por nivel).

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN FUNDAMENTACIÓN 2

1. Evaluación de Medidas Antropométricas

- Peso Corporal
- Estatura de Pie
- Estatura Sentado
- Envergadura

2. Pruebas Físicas

- Salto horizontal sin carrera de impulso
- Shuttle run
- Salto vertical
- Carrera de 50 y 20 mts lanzados
- Carrera a pie de 300 mts

3. Pruebas Técnicas

- Ejecución de tiro de media
- Penetración en doble ritmo por derecha e izquierda
- Salida Cruzada
- Detención en y dos tiempos

Además del interés por la práctica deportiva, el niño debe cumplir unos requerimientos indispensables para alcanzar el objetivo inicial, el cual es perfeccionar cada uno de los fundamentos técnicos del baloncesto. Por dichas razones como parámetros a tener en cuenta en su evaluación y nivelación estarán: la asistencia, integración con docente, guía, compañeros, comportamiento dentro de clase con demás compañeros y docente, comprensión y ejecución de las actividades propuestas para la clase, Dominio de un circuito determinado por cada nivel (valoración final por nivel).

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreacióny 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

Bayer, C. (1992). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: Hispano Europea.

Bravo Martín, J. (2001). Guía del entrenador. La enseñanza del Baloncesto en el deporte escolar. Asociación castellano leonés de entrenadores de Baloncesto. Junta de Castilla y León. Valladolid: Impresos Flores.

Cárdenas, D. (2000). Los medios del entrenamiento en Baloncesto. En F. J. Giménez, y P. Sáenz-López (Coords.) Análisis de la iniciación al Baloncesto. Huelva: Diputación provincial de Huelva.

Contreras Jordán, O. R., De la Torre Navarro, E., Velázquez Buendía, R. (2001). Iniciación deportiva. Madrid:

Contreras Jordán, O. R. (2004). La Fuerza en el currículum de la Educación Física escolar. En el III Simposium

Internacional: Entrenamiento de la fuerza: de la salud al alto rendimiento. Contreras Jordán, O. R., González

Víllora, S. Y Pastor Vicedo, J. C. (2006). El trabajo de resistencia en Educación Primaria. Tándem, 22, 17-28.

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