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

BALONCESTO

Conjunto: X
Niveles de formación en los que se implementa: **INICIACIÓN**

Tabla 1 Niveles de Formación

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

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

1. INTRODUCCION

El baloncesto está en todas partes y es jugado en todo el mundo en los grandes escenarios.
Inventado hace poco más de 120 años, el baloncesto es un deporte en crecimiento con, en su núcleo, un estimado de 450 millones de jugadores y aficionados de todo el mundo que compiten, ven y siguen un deporte que les gusta y por el que se sienten profundamente apasionados.
Es un deporte neutral de género, rompiendo continuamente las barreras raciales y religiosas. El baloncesto une en lugar de dividir.
Joven y rápido, moderno y emocionante, el baloncesto es por encima de todo inspirador.

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.

En el deporte y en el **baloncesto** específicamente, pretende ser una base para el desarrollo integral del individuo en su medio cotidiano y en especial en este deporte proporcionando un conjunto amplio y variado de aplicaciones sobre los diferentes aspectos a tener en cuenta en el inicio de este como tal.

Se utilizaran diferentes elementos técnicos que forman parte de la técnica y táctica del baloncesto, con un conjunto de actividades clasificadas según su aplicación en forma de ejercicios y juegos que sirven para mejorar la ejecución técnica específica, correcta ejecución técnico-táctica dirigidos a mejorar todas aquellas cualidades físicas que intervienen en el juego; cada uno de estos están pensados para unas condiciones generales, que en ningún momento quieren ser optimas, si no que dejan completa libertad, para que se adecuen dependiendo de las características de los diferentes niveles y condiciones de cada uno de los individuos.

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

Lo primordial de este proyecto radica en que el baloncesto ha sido un deporte de gran importancia en el ámbito personal escolar, porque cada uno de los educandos a medida que se va familiarizando, lo acoge como una actividad lúdica básica, que contribuye a mejorar las relaciones interpersonales, el aspecto motriz, los conocimientos científicos y tecnológicos.

3. MARCO LEGAL

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

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

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

4. OBJETIVOS

Objetivo General: Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación y fundamentación deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población

Se buscará introducir a las/os alumnas/os en aquellos aspectos didácticos y pedagógicos que el **Baloncesto** ofrece, así como en el conocimiento del proceso de iniciación a este juego deportivo colectivo. Al mismo tiempo se tratará de acercarles al conocimiento de las necesidades que su práctica plantea y aquellas otras que este proceso de formación inicial les demanda, para que, de esta manera, sepan utilizar las estrategias correctas para intervenir tanto en el campo educativo como profesional.

Los Objetivos específicos:

1. Se fomentará el conocimiento de las fuentes bibliográficas más influyentes en el ámbito de la enseñanza deportiva y especialmente en la del Baloncesto.
2. Se desarrollará la capacidad de análisis de los procederes técnico-tácticos individuales y colectivos en situaciones defensivas, de transición y ofensivas.
3. Se estudiará el proceso de enseñanza-aprendizaje específico colectivo en la etapa de formación y los elementos a considerar para la construcción de programas, sesiones y actividades.
4. Se impulsará la práctica del juego global y en situaciones reducidas para un conocimiento más profundo de las necesidades que el propio juego plantea, así como para un abordaje significativo del mismo.
5. Se promoverá la participación en actividades relacionadas con el Baloncesto y que sean útiles a los alumnos para un mayor entendimiento del juego y de la competición.

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.

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

-Los principales participantes identificados son: niños, niñas y adolescentes entre los 6 a 17 años de edad.
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento
-

- Se dirige este plan a niños, niñas, adolescentes entre los 6 a 17 años del municipio de Guatavita, en el nivel de iniciación, no solo en su casco urbano sino también el área rural, convocando y masificando el baloncesto en cada sector, promoviendo la participación de todos los que deseen iniciarse y aprender el deporte sin importar su condición social.

- La cobertura que pretende tener este plan es la mayor parte de niños/niñas y muchachos vinculados a nuestra escuela de los diferentes sectores y condiciones, todos unidos en torno al baloncesto con ganas de surgir y de mejorar sus condiciones deportivas y sociales.

- El municipio de Guatavita brinda su apoyo con la utilización de el coliseo municipal como principal escenario deportivo, el espacio en la escuela el dorado con su polideportivo en el casco urbano, y el CIC con su cancha ubicada en el sector rural vereda montecillo, además de la entrega de implementación deportiva adecuada para las prácticas.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

HISTORIA

En 1891, un 17 de diciembre, en un colegio de Springfield (Massachusetts) un profesor de educación física en busca de una respuesta a una necesidad climática, creo un nuevo deporte adaptando reglas de otros como el fútbol.
James Naismith, desarrollo un deporte que permitiera su práctica en temporada otoñal entre el futbol americano y el baseball que empezaba en primavera, este deporte era un medio poderoso de educación.
Este profesor consagro gran parte de su tiempo al estudio de los juegos ya existentes, analizándolos, y tomando de cada uno la parte más atrayente, condiciones especiales, y condiciones atléticas, es así como elaboro unos requisitos que este nuevo deporte debería tener:

- Atracción por el balón
- Mayor facilidad de aprendizaje
- Posibilidad de ser jugado en todo terreno
- Asedio permanente de la meta
- Equilibrio entre ataque y defensa con un alto interés de sus practicantes
- Eliminar contactos fuertes y agresivos entre jugadores.

Es así como fue modificando su idea inicial, y creo el deporte conocido como Basketball (Baloncesto), decidió que este juego fuera realizado con las manos y cuyo objetivo fuera de introducir una pelota en un cesto, del que se deriva su nombre, fue así como configuro los grandes principios que aún subsisten.

- El balón será esférico, grande y ligero, será jugado con las manos
- Todo jugador puede colocarse en el terreno de juego donde guste y en cualquier momento
- No se puede retener la pelota y correr con ella
- Los dos equipos jugaran juntos sobre el terreno, pero está prohibido el contacto entre jugadores
- La meta debe ser elevada, horizontal y de dimensiones pequeñas para que tenga que recurrirse más a la destreza que a la potencia
- Los equipos estarían conformados por nueve jugadores.

CLASIFICACIÓN

El baloncesto se clasifica como un deporte recreativo, formativo y competitivo, es lúdico, el objetivo es el entretenimiento, la salud, se busca mejorar la calidad de vida, es estético, busca formar seres humanos integrales y con un excelente desarrollo Sico-motriz, que se desempeñe en actividades deportivas y de interrelación con las demás personas; es competitivo cuando el objetivo es ganar a los demás.

El baloncesto es un deporte de tipo abierto, de situación y acíclico, caracterizado por la gran cantidad de situaciones cambiantes, inciertas, variables y con alto nivel de complejidad, es decir, que el sujeto está en relación con el medio externo en base a una enorme cantidad de estímulos lo que lleva a su vez a potenciar el nivel censo – perceptivo y resolutivo o decisional.

CARACTERÍSTICAS

Es un deporte de equipo, que consiste en introducir un balón en un aro colocado a 3 ms, de la cuelga una red lo que le da un aspecto de cesta o canasta.
Se juega en un campo de 15 x 28 ms, delimitado y con zonas restrictivas a cada lado, posee dos mitades consideradas de ataque y defensa, juegan con un balón apropiado para el mismo, cada equipo posee jugadores con características especiales para aportar en el juego, estos son: base, escolta, alero, ala-pívot y pívot. Juegan cinco por cada equipo, es deporte de inteligencia, habilidad, destreza y rapidez en sus movimientos.
Para ello se dispone de:

- Un campo cuyas medidas van de 15 ms de ancho por 28 ms de largo.
- Dos tableros apoyados en torres cuyo aro debe quedar a una distancia de tres metros del piso.
- Líneas que demarcan los bordes del campo, las líneas de 3 pts., zonas restrictivas, línea de medio campo, y zona de banco.
- Equipos debidamente uniformados, con sus respectivos técnicos.
- Cuerpo de jueces, para el control del juego.
- Planillas, cronometro.
- Balón.
- Reglamento y conocimiento del mismo.
- Un ente oficial regulador.
- Apoyo local, seccional, gubernamental.

MODALIDAD

El baloncesto se considera deporte de pelota, es aquel que emplea este ingenio lúdico que entonces se convierte en un punto de referencia intermedio entre los adversarios en el campo, cada practicante se centra más en este objeto, la pelota, el balón o la bola, que en el mismo adversario y en su propio esfuerzo corporal. El balón, al centrar la atención de los practicantes o jugadores, divide las acciones de los mismos en defensivas y ofensivas, proporcionando gran importancia al espacio o campo, terreno de juego o cancha e introduciendo el cálculo de perder o ganar espacio, lo cual no es esencial en los grupos de deportes de combate.
La introducción de la pelota presupone una evidente complicación, pero el carácter apasionado y abierto de todas las prácticas deportivas basadas en ella permitirá clasificarlas a veces como deportes de combate, pues en el fondo constituyen también una lucha, pero con la interposición de los contendientes, individuales o colectivos del elemento conceptual de referencia que es la pelota.

SOMATOTIPO

En los últimos años el baloncesto ha evolucionado, no solo a nivel reglamentario sino táctico, esto ha influido en las demandas físicas y en las características morfo funcionales de los jugadores.

De modo que entre más se conozcan las demandas energéticas del baloncesto y del perfil morfo funcional y biomecánica de los jugadores, más se podrá mejorar su rendimiento pues se obtendrá mayor información para determinar el tipo de entrenamiento y la intensidad de las cargas, como para le selección de jugadores, e incluso para valorar la eficiencia de los programas de preparación física específicos

Se puede afirmar que la característica principal del somatotipo de los jugadores de baloncesto es el predominio de la **mesomórfica** (músculos, huesos y tejidos conectivos), y **la ectomorfa** (linealidad o prevalencia del área de superficie sobre la masa corporal), por sobre **la endomorfa** (órganos digestivos, tejidos blandos y contornos redondeados del cuerpo), es decir que el jugador de baloncesto debe ser alto, brazos y piernas largos, músculos desarrollados en especial en su dorso y brazos.

CARACTERISTICAS FISIOLÓGICAS

El baloncesto es un deporte de equipo con un alto nivel de exigencia física, técnica y táctica. El rendimiento no solo va a depender de las cualidades individuales de cada jugador, sino que también va a estar condicionado por su integración e interacción con el resto de compañeros del equipo.
Son pocos los trabajos realizados que nos acerquen al estudio y comprensión de las respuestas fisiológicas durante el esfuerzo y la participación de las diferentes vías metabólicas y de producción de energía en relación al rendimiento especifico.
El baloncesto se clasifica por ser un deporte aeróbico-anaeróbico alternado. Esto es, se producen demandas alternativas de las tres vías de producción de energía, con un frecuente acoplamiento de la energía aeróbica y anaeróbica.
Las metodologías utilizadas para estimar el costo energético incluyen: análisis de los movimientos, tiempo de juego y reposo durante filmaciones, monitorización de la frecuencia cardiaca y medición de la concentración de lactato en sangre, tanto en el entrenamiento como en la competencia.

De estos estudios sobre el terreno deportivo se desprenden los siguientes datos:

- Hay una concentración de lactato que varía de 2.1 a 6.5 mMol/1.
- Frecuencia cardiaca durante el juego entre 152 y 205 ppm.

Las concentraciones de lactato indican, que además de la potencia anaeróbica aláctica, la resistencia anaeróbica láctica tiene una importante contribución en los requerimientos energéticos.

Las altas frecuencias cardiacas encontradas, son indicativas tanto de una importante contribución del metabolismo aeróbico como de la influencia de factores psicológicos.

El análisis de movimientos, indica que el baloncesto incluye un gran número de movimientos de corta duración con frecuentes cambios de intensidad. Vale la pena destacar, como la forma de juego en cada partido, sea competición, entrenamiento, táctica y otros, y la inclusión de tiempos de descanso, como tiros libres, tiempos muertos, juegan un papel importante en las respuestas fisiológicas que se encuentran en el baloncesto.

Fisiológicamente el baloncesto requiere, energía aportada por los sistemas aeróbico y anaeróbico, fuerza-resistencia muscular y flexibilidad. Estas cualidades, deben dar como resultado el desarrollo de la potencia deportiva, definida como el rendimiento más rápido y explosivo con una menor fatiga.

CARACTERISTICAS SICOLÓGICAS

En las primeras etapas de iniciación al baloncesto se refleja la importancia de la educación y formación personal. En este sentido es muy importante motivar al jugador tratando que disfrute del entrenamiento y en la competición. Este recurso servirá para provocar en el jugador el deseo de aprender y mejorar que es destacado por todos los participantes. Íntimamente relacionado con el aprendizaje está la capacidad de escucha y de asimilación de aquello que te presentan. En cuanto a capacidades se destaca la inteligencia y la concentración. La primera podemos desarrollarla con tareas en las que los jugadores puedan tomar decisiones ante una situación problemática, como se va a ver en el desarrollo de la táctica. La concentración también se puede entrenar a través de la atención de un comportamiento en situación real y de otras estrategias. Otro aspecto importante es desarrollar la capacidad de competir, de esforzarse en cada acción, de resolver situaciones. Para lograrlo es importante vivir muchas y variadas experiencias de competición, no solo en partidos, sino también en los entrenamientos.

Se destaca la capacidad de trabajo, esfuerzo o sacrificio. Para ello es importante la disciplina y el compromiso con el equipo. Es necesario premiar en los partidos el esfuerzo más que el rendimiento de los jugadores.

La confianza del jugador se puede potenciar a través de intervenciones positivas del entrenador, así como del trato y el clima que se genere en el grupo. Los errores forman parte del proceso de enseñanza aprendizaje, por lo que hay que asumirlos y progresivamente ir reduciéndolos a través de estrategias adecuadas en función del nivel y edad del niño. Por lo tanto, resulta fundamental educar a los padres a través de reuniones periódicas, y de la propia opinión que los jóvenes jugadores deben transmitirles. Recomendaciones que se pueden ofrecer a la familia:

- Apoyar al jugador en su pasión por el baloncesto, facilitando su acceso al entrenamiento, ropa deportiva, etc.
- Acudir a algunos partidos con una actitud prudente, animando y valorando el esfuerzo y no el resultado del jugador.
- Respetar las decisiones del entrenador sin cuestionarlas ni durante, ni después de la competición.
- En caso de acudir a algún entrenamiento la actitud debe ser la misma.
- Tras un partido o entrenamiento, interesarse por el disfrute, la seriedad y el esfuerzo realizado, evitando presionar o buscar excusas en el árbitro o el entrenador.
- Valorar todo aquello que se consiga con esfuerzo fuera del ámbito deportivo, así como el perfeccionamiento o el deseo de seguir aprendiendo cosas. Se trata de que en la familia se cree una cultura en donde se valore el esfuerzo y la humildad para seguir aprendiendo.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Son las funciones individuales corporales, que permiten ejecutar acciones propias del juego con mayor eficacia. Estos constituyen el aporte técnico a la construcción de un jugador de acuerdo a sus características físicas.

El dominio total de cada uno de los fundamentos del baloncesto por parte de los jugadores en el aspecto más importante para la verdadera construcción de cualquier sistema de equipo, para lo cual se tiene que valorar la dotación técnica individual de los jugadores de un equipo como el elemento sobre el cual se basan los conocimientos del juego colectivo.

Existen dos tipos de fundamentos: Los ofensivos, que son aquellos elementos de los que se sirve el jugador para poder acceder al control del balón, y así conseguir puntos; y defensivos que busca evitarlos.

De acuerdo a esto destacamos:

- **EL BASE (1)**: Es el hombre inteligente del equipo, capaz de imponer y mantener el ritmo adecuado, juega bastantes minutos por lo que su resistencia debe ser muy completa, debe tener velocidad, resistencia específica y técnica. Debe ser capaz de realizar acciones ofensivas rápidas, debe tener un buen tiro a distancia y gran habilidad en el manejo del balón, pase, Dribling, reversos, cambios de dirección y de ritmo, y finalmente, tener gran sentido de responsabilidad.
- **ESCOLTA (2)**: Tiene la misión de ayudar a bajar el balón, a hacer un balance defensivo, hace función de base y alero. Tiene buen porcentaje de tiro, dominio de balón y posee una constitución física más fuerte que el base.

- **EL ALERO (3)**: Es el hombre que enlaza las misiones, el que acostumbra a realizar los pases peligrosos al interior de la zona, tiene que tener un sprint muy fuerte, una gran potencia de salto para ir al rebote, fuerza, velocidad y resistencia.
- **EL PIVOT (4)**: Tiene una misión muy sacrificada, es el hombre más marcado por la defensa contraria. Posee una gran potencia de salto, coordinación de movimientos y una gran fuerza. Es el jugador que realiza el primer pase para iniciar la acción ofensiva rápida. Inteligencia sentido del balón y rapidez en su toma de posesión.
- **ALA PIVOT (5)**: Posee gran visión periférica, buen receptor, pasador veloz, buen tirador de distancias cortas, palmeador, excelente combinación de los pivotes y giros, eficaz en sus movimientos sin balón y experto en juego uno contra uno.

CARACTERÍSTICAS BIOMECANICAS

El esquema corporal es la imagen mental o representación que cada uno tiene de su cuerpo en estado estático o en movimiento, en relación con sus diferentes segmentos y con el espacio. A un nivel más descriptivo, el esquema corporal corresponde a la organización psicomotriz global, comprendiendo todos los mecanismos y procesos de los niveles motores, tónicos, perceptivos y sensoriales.

La biomecánica nos permite saber porque un deportista puede saltar hasta dos metros de altura o como debe ejercer una fuerza para lograr un arranque de carrera más explosivo.

Objetivos:

- Principios fundamentales que ayuden a comprender y ejecutar las actividades y ejercicios que se plantean en los entrenamientos.
- Dar principios de cómo evitar lesiones.
- Describir tareas y ejercicios.
- Aportar métodos de registros sencillos que contribuyan a medir distintas características de la motricidad.
- Describir la técnica deportiva.

Ayudar en el entrenamiento a corregir defectos y buscar las étnicas más eficaces.
En el baloncesto la disposición de los apoyos en la fase inmediatamente anterior a la ejecución final, es recurrente en muchos lances de la técnica avanzada.

Técnica de apoyo para la posesión del balón:

En Drible:

- Parada frontal.
- Tiro
- Penetración directa

- Cambio de mano
- Parada defensiva.
- Paso atrás.
- Cambio con salto
- Cambio de mano por delante
- Cambio de mano entre piernas.
- Cambio de mano por detrás.

En posición

- Recepción en posición
- Salida abierta
- Salida cruzada.

INICIACIÓN 1	**OBJETIVO DEL NIVEL**	**FUNDAMENTOS MOTRICES**	**TEORIA**	**PRÁCTICA**	**COMPONENTE SOCIAL**	**ESTRATEGIA METODOLÓGICA**	**ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN**
6 a 8 AÑOS	**AMBIENTACION** **APRESTAMIENTO E IRRADIACIÓN**	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO FUNDAMENTOS MOTORES ESPECIFICOS Y CAPACIDADES FISICAS.	LOGRAR QUE EL ALUMNO CONOZCA LA SOMBOLOGIA DEL BALONCESTO ENSEÑAR LAS REGLAS FUNDAMENTALES DEL BALONCESTO RELACIONADAS CON EL JUEGO Y LAS COMPETENCIAS.	JUEGOS Y FORMAS JUGADAS DE AMBIENTACIÓN AL BALONCESTO JUEGOS Y FORMAS JUGADAS DE IRRADIACIÓN A LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO.	RECONOCIMEINTO DEL OTRO; VALORES COMO EL RESPETO Y LA TOLERANCIA. EL TRABAJO EN EQUIPO, VALORES COLECTIVOS.	JUEGOS	A TRAVES DEL JUEGO. ACEPTACION A LAS NORMAS Y REGLAS. CONTONUIDAD DEL PROCESO.
INICIACIÓN 2 **9 a 12 AÑOS**	**ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE** **CONSOLIDACION, FIJACIÓN, MECANIZACIÓN.**	CAPACIDAD CONDICIONAL, GENERAL Y ESPECIAL CAPACIDAD CONDICIONAL GENERAL, ESPECIAL E INICIACIÓN DE LA CONCECUCIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA.	CONOCER DE FORMA GENERAL EL BALONCESTO NACIONAL E INTERNACIONAL UBICAR OBJETIVOS TEORICOS EN EL PLAN DE ENSEÑANZA Y/O PLAN DE ENTRENAMIENTO Y EL SISTEMA DE EVALUACION MEDIANTE TEST QUE EVALUEN LOS CONTENIDOS, LOS ASPEVTOS ESCENCIALES TECNICO-TACTICOS-.	ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE BASE DE LOS FUNDAMENTOS INDIVIDUALES EDUCACION DE BASE, FUNDAMENTOS INDIVIDUALES COMBINADOS Y DE GRUPO.	IGUALDAD, JUSTICIA, TOLERANCIA, REALIZACIÓN PERSONAL., SEGURIDAD, ORDEN, CONCORDIA, PRIDENCIA, CONVIVENCIA.	JUEGOS	A TRAVES DEL JUEGO. ACEPTACION A LAS NORMAS Y REGLAS. CONTONUIDAD DEL PROCESO.

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

FUNDAMENTACIÓN							
13 a 17 AÑOS	**ESTABILIZACIÓN PERFECCIONAMIENTO**	CAPACIDADES FISICAS, ESPECIALES Y DIRIGIDAS.	PROFUNDIZAR EN LOS HABITOS DE CONDUCTA, MORALES VOLITIVOS DEL JUGADOR DE BALONCESTO, PERFECCIONAR LAS ACCIONES TECNICO-TACTICAS DE MODO INDIVIDUAL, DE GRUPO Y DE EQUIPO	PRINCIPIOS BASICOS FUNDAMENTOS DE EQUIPO Y COLECTIVOS.	AFECTACION DE LA DIMENSION COGNITIVA, AFECTIVA Y SOCIAL.	JUEGOS	A TRAVES DEL JUEGO. ACEPTACION A LAS NORMAS Y REGLAS. CONTONUIDAD DEL PROCESO.

CAPACIDADES MOTORAS	4 a 6 AÑOS	7 a 9 AÑOS	10 a 12	13 a 15
VEL. DE REACCION VEL. DE MOVIMIENTO	INICIO INICIO	INICIO + DESA	DESA + INTE	INTENSIFICAR
METAB AEROBICO META ANAER-ALACTICO META ANAER-LACTICO	INICIO INICIO	INICIO + DESA DESA + INTE	DESA + INTE INTE INICIO	INTE INTE DESA + INTE
FUERZA RAPIDA FUERZA RESISTENCIA FUERZA MAXIMA HIPERTROFIA MUSCULAR		INICIO + DESA INICIO	DESA + INTE DESA INICIO +DESA	INTENSIF INTENSIF DESA + INTE DESA + INTE
COORD GENERAL BASICA	INICIO+DESA	DESA+INTE DESA+INTE	INTE INTENSIF	INTENSIF INTENSIF
FLEXIBILIDAD	INICIO+DESA	DESA+INTE	INTENSIF	INTENSIF
ETAPAS DE LA FORMACION DEPORTIVA	EDU. DE MOVIMIENT	INICIACION DEPORTIVA GENERALIZADA		ESPECIALIZAC DEPORTIVA

.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas 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 y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

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

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

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

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

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

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

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

En nuestra escuela de formación de baloncesto en el municipio de Guatavita, se trabaja en **iniciación** debido no a la edad cronológica sino a el nivel de conocimiento y aprendizaje del deporte, ya que se está buscando masificarlo y traer niños y jóvenes para que se inicien y tengan acercamiento al baloncesto.

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- I2- I3
				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	I3
				Anaeróbica	I3
			FUERZA	Adaptación anatómica	I3
				Fuerza Resistencia	I2 – I3
				Fuerza Máxima	I3
				Fuerza Explosiva	I2 – I3
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	I2 – I3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1-I2
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

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	Autoconfianza*	I2-I3
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3

			VOLITIVO	Empatía	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3
				Atención y concentración*	F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2
			Mini deportes		I3
			Deporte Especifico		I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICOS	FUNDAMENTOS DE BOTE-RECEPCIÓN-PASE-PARADA-APOYOS-ARRANCADA-LANZAMIENTO.	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento.	I1- I2-I3
				Conocer su cuerpo como medio de interacción en el juego y la utilización en los diferentes gestos aplicables al deporte	I1- I2-I3
				Zonas de contacto especificas las manos para agarre, tiro y transporte, coordinación oculo-manual y oculo-pédica.	I1- I2-I3
				Utilización de los brazos y manos para transportar el balón, para pasar, para lanzar, para quitar, para atrapar- las piernas para los desplazamientos, las paradas, los saltos.	I1- I2-I3
				Driblar el balón, desplazamientos giros y paradas, pases, salidas, lanzamientos, sprint con y sin balón.	I1- I2-I3
				Pasar balón, arriba, tenso, en parábola, desde estático y en movimiento, desmarcar y recibir, pasar y continuar, recibir balón a dos manos, a una, recibir y continuar.	I1- I2-I3

				El Dribling en velocidad, en diagonales, control de balón en diferentes direcciones y ritmos, equilibrio, coordinación, aprovechar los espacios.	I1- I2-I3
				Fintas en el Dribling, el juego sin balón, el desmarque,	I1- I2-I3
				Lanzamientos, control de balón con brazos-manos, equilibrio, orientación, postura corporal, coordinación, mirada, trayectoria, impulsión.	I1- I2-I3
				Lanzamientos desde estáticos, sobre carrera, con doble paso, en un tiempo, con giro.	I1- I2-I3
				El lanzamiento de tiro libre, de perímetro corto y perímetro largo, zonas de peligro.	I1- I2-I3
			COLECTIVO	Salidas sin botar el balón, con un bote, en diagonales, pasar y cortar, salidas abiertas con control y Dribling.	I1- I2-I3
				Pasar y desmarcar, rotaciones simples, trenza, diagonales para salir.	I1- I2-I3
				Abrir espacios, utilizar el ancho del campo, cooperar en el transporte, juego del 1c1, 2c2 en salidas largas y desde la mitad.	I1- I2-I3
				Practica del 2c2 en todo el campo y 3c3 con rotaciones de espacios.	
				Ejecución de ataque y defensa con posiciones no fijas, marca al jugador, presión y desmarque	
				Pases 1-1, 2-2, 3-3, con Dribling de salida en todo el campo.	
				Jugar sin balón para ocupar espacios y recibir para continuar.	
				Cambio de Posiciones con conocimiento de cada una.	
				El juego al hombre, posición defensiva de cooperación y ayudas, con transiciones	

				rápidas que pueden ser cortas por zonas o largas.	
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Defensa cuyo objetivo es la recuperación del balón, posición básica, ubicación.	
				Equilibrio en el gesto postural, actitud para recuperación y presión al jugador con balón	
				Dominar el campo no permitiendo el avance del balón, visión al jugador y al balón,	
				Balance corporal frente al duelo 1c1, ubicación temporo-espacial con respecto al hombre con balón.	
				Correr sin perder de vista el balón y su hombre a defender, sin perder el ritmo de desplazamiento y la ubicación.	
				Principios de defensa al hombre y el espacio donde ajustar más la marca.	
				Juego defensivo con cambios de marcas (basculación) y de presión 2 a 1.	

8. METODOLOGIA

EXISTEN MIL MANERAS DE APRENDER Y NINGUNA DE NO APRENDER, POR ELLO DURANTE EL PROCESO DE INICIAR A JOVENES DEPORTISTAS DEBEMOS ESTAR DISPUESTOS A CUESTINAR LOS FUNDAMENTOS DE NUESTRA ACTUACIÓN.

El modelo constructivista busca que el mismo deportista construya su propio conocimiento a partir de enseñanzas previos.

Para ello, debemos conocer las cinco leyes del aprendizaje:

-Explicar lo que queremos
-Demostrar a los jugadores
-El jugador hace – practica – realiza
-Corrección de la practica
-Repetición en condiciones de juego real

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

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que

se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

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

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

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

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe ser puesto 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, Trabajo en equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

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

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

(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).

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

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

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

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

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

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

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

(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.

Se realizar pruebas motrices y técnicas, aplicando diferentes actividades y test, tres durante el año, al inicio, en el intermedio y al finalizar temporada.

Se realizarán test propios del deporte en habilidades técnicas específicas.

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN 1-2-3

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	IMOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO
						SALTAR	CUERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
						RODAR	DESPLAZAMIENTO CORPORAL DEL CUERPO REALIZADO ALREDEDOR DE SU EJE VERTICAL U HORIZONTAL EN UNA SUPERFICIE
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCION MOTRIZ-APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						ANTICIPACION	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑALES, ACCIONES MOTORAS Y GESTUALES DEL DEPORTE
						ORIENTACION	DETREMINAR Y CAMBIAR DE POSICION EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAPO DE JUEGO-BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO Y EASES MECANICAS TOTALES
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	RECORRIDOS CORTOS O LARGOS Y EN DIFERENTES DIRECCIONES Y RITMOS CON CONTROL DE BALON ALTERNANDO MANOS Y TAMBIEN SIN BALON
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	CAPACIDAD DE CAMBIAR LA VELOCIDAD Y DIRECCION EN DIFERENTES MOMENTOS Y SITUACIONES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	EJECUTAR MOVIMIENTOS TECNICOS DEL DEPORTE EN DIFERENTES RITMOS - DIRECCIONES Y SITUACIONES
						FUERZA RESISTENCIA	MANTENER LA CAPACIDAD DE EJECUTAR MULTISALTOS
						FUERZA MAXIMA	TRABAJOS FISICOS CON MAXIMA EXIGENCIA
						FUERZA EXPLOSIVA	CAPACIDAD DE EJECUTAR SALTOS Y SALIDAS CON POTENCIA
						FUERZA HIPERTROFIA	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	TRABAJOS CONTINUOS MODERADOS
						ANAEROBICA	TRABAJOS INTENSOS Y REPETITIVOS
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	RECORRIDOS CORTOS O LARGOS Y EN DIFERENTES DIRECCIONES Y RITMOS
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	REALIZAR EJERCICIOS PARA MEJORAR LA AMPLITUD DE MOVIMIENTOS
						ASISTIDA	REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS EN BUSCA DE MEJOR AMPLITUD DE MOVIMIENTOS EN EL DEPORTE
						RESISTIDA	EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS DE ESTIRAMIENTOS ACTIVOS PARA LA MEJORA DE CAPACIDADES GESTUALES
						BALISTICA	TRABAJOS DE EJERCICIOS BALISTICOS - SALTOS Y MULTISALTOS - COMO MEDIO DE BUSCAR MEJORA EN GESTOS PROPIOS DEL BALONCESTO
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLING	EL BOTE	HACER REBOTAR EL BALON Y MANTENER EL BOTE POR UN ESPACIO DE TIEMPO DTERMINADO
						DE AVANCE	BOTAR EL BALON EN DESPLAZAMIENTOS SUAVES
						CON CAMBIO DE MANO	AVANZAR Y A SU VEZ BOTAR CON UNA MANO A LA VEZ
						EN DIFERENTES DIRECCIONES	BOTAR CON CONTROL EN DIFERENTES ANGULOS
						CON DIFERENTES VELOCIDADES	BOTAR CON CONTROL EN RITMOS DE CARRERA
				2	DESPLAZAMIENTOS	LIBRES	BOTAR SIN TENER UNA DIRECCION ESPECIFICA
						DE FRENTE	BOTAR AVANZANDO HACIA ADELANTE
						DE ESPALDA	BOTAR Y CONTROL HACIA ATRÁS
						DERECHA	BOTAR EN DIRECCION HACIA LA DERECHA
						I2QUIERDA	BOTAR EN DIRECCION HACIA LA I2QUIERDA
				3	EL PASE	DE PECHO	A DOS MANOS Y A LA ALTURA DEL PECHO
						SOBRE LA CABE2A	A DOS MANOS SOBRE LA CABEZA Y PASAR
						CON BOTE	DE PECHO O A UNA MANO PASAR CON UN BOTE AL PISO
						DE ENTREGA	A UNA O DOS MANOS PASAR MANO A MANO
						A UNA MANO	PASAR CON APERTURA Y CON UNA MANO POR EL COSTADO
				4	RECEPCION	DE FRENTE	HACERSE AL BALON TOMANDOLO FRENTE A SUS HOMBROS
						LATERAL	RECIBIR SOBRE UN COSTADO A UNA MANO Y AGARRAR
						SOBRE LA CABE2A	HACERSE AL BALON SOBRE LA CABEZA CUANDO VIENE EN ALTURA SUPERIOR Y TENSA
				5	EL TIRO	POSICION GESTUAL	UBICACIÓN DEL CUERPO Y DE LOS BRAZOS
						A DOS MANOS	INICIAR LANZANDO A DOS MANOS SALIENDO DEL PECHO
						A UNA MANO	INICIAR CON EL LANZAMIENTO UNIVERSAL
						EQUILIBRIO	EL PESO DEL CUERPO APOYADO SOBRE SUS DOS PIERNAS Y PIES PARA CORRECTA EJECUCION
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIÓ EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BASKET
						ESPACIO DE JUEGO	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACION Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BASKET ATRAVE2 DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	EQUIPAMENTO	TODOS LOS ASPECTOS DE INFRAESTUCTURA
						ESPACIO DE JUEGO	EL CAMPO DE JUEGO Y SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOS EQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DE JUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DE JUEGO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARACTERISTICAS EN EL GRUPO	CONO ES CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTERACTUAR
						COLABORACION	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMUN	PENSAR CON MENTE COMUN
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPROMISO	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES, AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD, COMPAÑERISMO.
						RESPONSABILIDAD E INTEGRIDAD	CUMPLIR COMPROMISOS Y ASUMIR CONCECUENCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ESTAR LIMPIO AL LLEGAR A ENTRENO Y LOS PARTIDOS.
						ALIMENTACIÓN	SER CONCIENTE EN LA IMORTANCIA DE LA BUENA ALIMENTACION
						PRESENTACION PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMO RESULTADO SE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ESTAR SIEMPRE CON EXCELENTE DISPOSICION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	QUERER SER CADA VE2 MEJOR
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ESTAR ATENTO A LAS ACTIVIDADES PARA LA CORRECTA COMPRENSION DE TODOS LOS ASPECTOS TECNICOS DEL DEPORTE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	AMISTAD POR ENCIMA DE TODO - COMPAÑERISMO - RESPETO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	MI NOMBRE ES Y MIS GUSTOS SON	CONOCERNOS TODOS
						ESPALDAS PEGADAS	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						EL PING PONG EN LA CUCHARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA DEL TESORO	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	INSERTAR ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS AGUJEROS
						ENCOSTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC.
						PINTURA	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOQUE	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZA	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORA EN CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL, OCULO PEDICA
						DE HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION, DE MANO
						DE FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA, DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE
						COMPETENCIAS	1X1, 2X2, 3X3 PREDEPORTIVOS

FECHA DE ENTREGA	15/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	MANUEL H SALGADO C
MUNICIPIO	GUATAVITA