PLAN PEDAGOGICO DE ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE LA LOCALIDAD DE TUNJUELITO

DOCENTE: JORDAN ALEJANDRO PINEDA CARDENAS

DEPORTE: FÚTBOL

PUNTOS: PARQUE METROPOLITANO EL TUNAL, PARQUE VENECIA, POLIDEPORTIVO NUEVO MUZU, PARQUE 14 DE MAYO.

BOGOTA 2025

INTRODUCCIÓN

El proceso de Tunjuelito campeona fue desde un principio abarcar la mayor parte de la localidad de tunjuelito tratando de llegar a la mayor cantidad de niños y así empezar con nuevos procesos adquisitivos en aspectos de vida saludable, aprovechamiento del tiempo libre, es importante reconocer que ya se viene contando con un proceso de mas de tres años desde su inicio al principio de la gestión del alcalde Joseph plaza,en donde el alcance con la localidad fue bastante amplio, en donde se alcanzaron a mas de 200 niños que han sido beneficiados con el programa, es siempre importante resaltar el rol de los entrenadores como sujetos de cambio en su modelo de enseñanza, sujetos participativos que fomentan la practica del deporte, adquisición de hábitos de vida saludable entre otros, también cabe resaltar que en la localidad se ha visto el incremento de consumo de sustancias en menores, en el proyecto pasado se pudo en conjunto con la sub red generar una serie de talleres sobre la prevención y consumo de las mismas, programas que se esperan poder seguir fomentando a lo largo del año 2025, lo importante es poder acoger a la juventud y sobre todo poder tener un impacto desde la niñez en donde cada participante tenga un sentido de pertenencia por el proyecto y la escuela que genere una mayor difusión y por ende llegar a una gran parte de la niñez en la localidad no solo en el fútbol si no en cada deporte que se puede ofrecer.

Durante el periodo 2024 fue un proceso bastante enriquecedor en donde de la mano de Rafael Robayo y jordan Pineda como entrenadores se dio cuenta de un proceso positivo llevando a jugadores a la alta competencia, visorias de fútbol proseional e incluso la creación junto a una escuela de formación estipulada un proyecto femenino, así mismo más de 15 jóvenes y equipos por categorías tuvieron la oportunidad de participar en entrenamientos con tres equipos profesionales, en donde varios de los convocados quedaron en varios filtros, es por eso que el proceso para 2025 está enfocado en la competencia y la participación activa en otro tipo de actividades y torneos de alto rendimiento.

El proyecto en sus cuatro primeros meses hasta el mes de Agosto, tiene como eje central poder realizar un impacto positivo en la convivencia de cada niño y así mismo adaptar de manera correcta a los nuevos y nuevas inscritas por punto, teniendo presente la adquisición de habilidades y actitudes dentro del grupo, haciendo y permitiendo un rol importante y fundamental de cada niño de los antiguos y los nuevos, y según en el grupo al cual cada uno pertenezca, realizar una introducción en los conceptos básicos del futbol en las áreas técnicas, tácticas y físicas.

En los tres meses siguientes se espera generar planeaciones con objetivos competitivos, es

importante reconocer que al haber dos entrenadores es mucho mas fácil el manejo del grupo y la relación pedagógica de los estudiantes, se espera que el alcancé sea mayor debido a este mismo manejo de grupos, es importante planear reuniones para mostrar el avance de los niños en sus procesos técnicos y tacticos, así generar un incentivo dentro de niños y padres, permitiendo una profundización en aspectos tácticos en conjunto, encaminados al dinamismo dentro del campo. Cómo se habló del proceso competitivo es correcto buscar torneos que sean factibles para los participantes y la forma en que todos tienen que ser parte de manera correcta siendo así un proceso individual y grupal.

El Ultimo mes del año se espera tener un nivel alto de competitividad y adaptación en esquemas técnicos, donde se busca profundizar el uso de la percepción dentro del campo permitiendo el desarrollo en cada posición del campo, se espera enfocar el juego en conjunto teniendo presente el aspecto posicional y el libre desarrollo dentro del campo.

OBJETIVOS GENERALES

* Fomentar la práctica deportiva en los 4 puntos establecidos del proyecto.
* Generar nuevos hábitos de vida saludable a través del futbol.
* Realizar un proceso de apropiación en niños y padres en cuanto al proyecto EFD.
* Cuidar espacios en donde se realicen las distintas actividades, siguiendo protocolos establecidos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

*Controlar mensualmente el avance de cada niño o niña por medio de test.
* Coordinar la integración grupal de cada uno de los 4 puntos.
* Planificar entrenamientos en las áreas técnica, táctica y física para cada niña o niño cuidando el microciclo mencionado en la división de meses.
* Generar incentivos por medio de torneos Inter puntos, para así mismo planear la búsqueda de un equipo representativo en Tunjuelito.
* Dividir grupos por edades y generar objetivos según necesidades.
* Fortalecer el desarrollo físico y social por medio del futbol y las buenas prácticas

MARCO TEORICO

El futbol al ser uno de los deportes macro a nivel mundial es uno de los mas practicados por ende la cultura en el país es muy futbolera, por lo mismo va a permitir que aquellos participantes gocen de espacios aptos para la practica, buenos materiales para el uso de la misma, horarios flexibles que van a permitir que el usuario realice sus tares con normlidad, también va a permitir que los acompañantes o padres de familia dispongan de un buen tiempo pa si mismos o para el cuidado de los entrenados.

Uno de los principales beneficios de jugar al fútbol es la mejora que provoca en la capacidad aeróbica. Correr a cualquier intensidad durante 90 minutos requiere un alto nivel de resistencia. Por lo tanto, los jugadores de fútbol a menudo tienen una tremenda cantidad de capacidad aeróbica siendo capaces de pasar de caminar a esprintar y tener una rápida recuperación para hacerlo una y otra vez, y otra vez.

Este es probablemente uno de los mejores beneficios de jugar al fútbol. El jugador promedio corre de 8 a 11 kilómetros en un juego completo. El constante caminar, trotar y correr ayudan a mantener el ritmo cardíaco del jugador, proporcionando un excelente ejercicio cardiovascular. Este movimiento constante ayuda a los jugadores a fortalecer sus corazones, a resistir la acumulación de placa en las arterias coronarias, a reducir su presión sanguínea y a quemar el exceso de calorías.

Es importante resaltar que al ser un deporte en conjunto sin dejar de lado que aunque los objetivos de la aptitud física son generalmente muy personales, todos podemos beneficiarnos al compartir objetivos comunes con otros que nos empujan hacia ellos. Las lecciones que los jugadores aprenden en el campo se traducen al resto de sus vidas y la amistad que comparten los compañeros de equipo es incomparable. La capacidad de trabajar con otros para alcanzar un objetivo común es poderosa cuando se relaciona con la vida cotidiana, en otras palabras, unirse a un equipo.

METODOLOGIAS DE ENTRENAMIENTO

Esencialmente la escuela propende por la formación deportiva la orientación para el desarrollo de habilidades, adquisición de hábitos de vida saludable, fundamentación básica de tipo deportivo e iniciación al mejoramiento de su acervo motor y la búsqueda de una disciplina deportiva, a través de la realización de clases, talleres, charlas, torneos y más.
Además del fomento al crecimiento deportivo en el sector, al crecimiento de la práctica del futbol en población juvenil del sector, y hacer del futbol un instrumento socializador en diferentes contextos sociales con el fin de integrar a la comunidad.

Se pretende dinamizar una serie de procesos frente al deporte en el marco de una sociedad convulsionada y que requiere de dispositivos catalizadores para lograr el aprendizaje de cada fundamento y despertar el interés del alumno por una disciplina deportiva.
Convertir la localidad de Tunjuelito en un emporio de iniciación deportiva para la ciudad, garantizando un trabajo estructurado, organizado y prioridad en la disciplina en conjunto, posicionando a esta como un ente que se preocupa por sus niños y el aprendizaje y adquisición de herramientas deportivas.
Permitiendo que los nuevos talentos de la localidad sean descubiertos y así mismo promocionados desde la alcaldía.
Al tener un proceso tan largo ya se puede poner en marcha programas de más profundización con los chicos que se genera un avance mayor, compitiendo y permitiendo que sean otros clubes quienes se interesen en los jugadores de tunjuelito campeona.

COMPONENTES	Nº ORDEN	% IMPORTANCIA
TÉCNICA	1	50 %
TÁCTICO	2	20%

6

VELOCIDAD Y RESISTENCIA	3	20 %
FLEXIBILIDAD Y CONTROL CORPORAL	4	10 %

Total 100 %

MARCO REFERENCIAL

Tunjuelito es la localidad número 6 del Distrito Capital de Bogotá. Se encuentra ubicada en el sur de la ciudad. limita al norte con las localidades de Kennedy (08) y Puente Aranda (16), a través de la Autopista Sur; al oriente con la localidad de Rafael Uribe Uribe (18), a través de la Tv 42, la Ak 33, la Cl 47 Sur, la Cl 44 Sur y la Avenida Caracas; al sur con la localidad de Usme (05), a través del lindero de la Escuela de Artillería; por el occidente con la localidad de Ciudad Bolívar (19), a través del río Tunjuelito. Esta localidad tiene una extensión en suelo urbano de 991 ha, se encuentra subdividida en dos UPZ.

UPZ

42 Venecia: Fátima, Isla del Sol, Laguneta, Nuevo Muzo, Rincón de Muzo, Rincón de Venecia, Samore, San Vicente Ferrer, Tejar de Ontario, Venecia, Ciudad Tunal, El Carmen.

62 Tunjuelito: Abraham Lincoln, San Benito, San Carlos, Tunjuelito.

METODOLOGIA

METODOLOGIA ACTIVA

Se evidenciará en las sesiones de clases un proceso interactivo basado en la comunicación de docente-estudiante, estudiante-estudiante, estudiante –material didáctico y estudiante-medio dando paso a una secuencia de enriquecimientos fruto de la practica tal como las señala López (2005). Dentro de los componentes el estudiante afronta problemas que debe estructurar, y esforzarse, con ayuda del profesorado, por encontrar soluciones con sentido. Estos componentes se pueden sintetizar de la forma siguiente (Johnson et al 2000)

Esta metodología permite tener crear una participación más activa del grupo efectuando la transformación personal y cultural, entonces la creatividad es fundamental para tener en

cuenta en este proceso.

ESCENARIO

Hace parte del contexto donde se desarrolla la sesión de clase en este caso cada cancha es de suma importancia que reconozcan el espacio para el desarrollo de la práctica, en definitiva, es un elemento motivador que crea necesidad de aprendizaje.

CAPACIDADES FÍSICAS

Cada modalidad deportiva se caracteriza por plantear un diferente conjunto de cualidades condicionales y coordinativas que predominan en los entrenamientos, es importante observar y caracterizar el grupo que se va a intervenir.

FUERZA

La fuerza es una cualidad muscular, donde las autocargas prevalecen en la infancia y adolescencia, el cual es importante generar estas ganancias eliminando el riesgo de lesión siempre será una ganancia positiva a dicha cualidad.

RESISTENCIA

El estudio de la resistencia durante los primeros años de vida de un sujeto , se debe realizar analizando las adaptaciones que se producen en los subsistemas que configuran el sistema de aporte de oxígeno (pulmones, corazón, circulatorio, extracción de oxígeno, utilización de oxígeno, etc.) el sistema circulatorio y respiratorio , que son los que van a permitir renovar el contenido de oxígeno de la sangre capilar y van a delimitar la capacidad de obtención de energía durante el esfuerzo aeróbico. La otra fuente energética *anaeróbica* viene determinada por la capacidad enzimática del sistema glucolítico y por la cantidad y disponibilidad de los sustratos energéticos *glucógeno* que disponga.

VELOCIDAD

Dependen de aspectos condicionales como la fuerza, el crecimiento de musculo y estructuras óseas y la maduración del sistema endocrino son factores de gran observación. Por otro lado, la velocidad también dependerá de los factores coordinativos.

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad ayuda a mantener y a mejorar la salud, así también el correcto funcionamiento de las articulaciones, ello en un futuro permitirá prevenir dolores y lesiones. Los estiramientos siempre deben ser realizados luego de una buena entrada de calor, como caminar o realizar algún juego, porque así los músculos aumentan su nivel de temperatura interna y esto favorece el entrenamiento de la flexibilidad, cuando un músculo está frío, su elasticidad se encuentra disminuida y ello perjudica sumamente la capacidad de alcanzar un estiramiento óptimo.

EVALUACION Y TEST

En el proceso de formación es indispensable la cuantificación de entrenamiento, es decir tener el dominio de las variables permite al entrenador analizar y consolidar procesos para el logro de objetivos, es así que los test son protagonistas para las posibles evaluaciones.

1. Yo-Yo test de recuperación intermitente:

El Yo-Yo test de recuperación intermitente, es uno de los test de preparación física más empleado por los entrenadores de fútbol de todo el mundo.

El ejercicio consiste en ubicar 2 conos separados entre sí a una distancia de 20 metros, seguido de otro cono ubicado 5 metros por detrás del punto de partida. Una vez establecida la pista, el futbolista debe realizar 2 sprints ajustando la velocidad durante los trayectos.

El ejercicio comienza cuando el futbolista escucha el sonido de inicio. Éste se debe mover del punto 0 al 1, ajustando la velocidad de forma que al escuchar el segundo sonido ya haya alcanzado el punto 1. Llegado a la zona, debe girar y avanzar del punto 1 al 2, ajustando la velocidad nuevamente hasta escuchar el nuevo sonido.

Una vez el jugador llegue al punto 2, debe avanzar del 2 al 3, y realizarlo a menor

velocidad. Este ejercicio se repite disminuyendo el tiempo en el que el jugador debe recorrer cada sección de la pista, hasta que éste no pueda seguir los intervalos de tiempo reducidos.

El objetivo del yo – yo test es el de medir el nivel de resistencia y recuperación del jugador ante esfuerzos intermitentes. Tal como sucede en un partido de fútbol.

La duración de este test de preparación física es de 5 a 20 minutos. Los intervalos de tiempo de descanso son de 10 a 20 segundos.

2. Abdominales en 1 minuto

Este test de preparación física tiene como finalidad medir la fuerza y la resistencia correspondiente a los músculos abdominales y lumbares. La evaluación, consiste en realizar tantos abdominales como sea posible (de forma correcta) en 1 minuto.

El ejercicio inicia una vez el futbolista se recueste sobre su espalda, con las piernas flexionadas, separándolas unos 30 centímetros de los glúteos y cruzando los brazos sobre el pecho. Una vez en posición, el jugador se "sienta" y toca con los codos los muslos de sus piernas, e inmediatamente regresa al piso nuevamente.

TEST TECNICOS

1. **Autopase y tiro**

Ésta actividad que corresponde a los test de habilidades en fútbol, consiste en dividir la portería en 3 secciones de tamaños iguales y asignar una puntuación en función del lugar por donde entre el balón luego de que el jugador lo golpee.

Para el desarrollo del ejercicio, el jugador con un solo pase moverá el balón hasta la zona de disparo. Es decir, 10 metros desde el lugar que se golpea el balón. Luego, llegado al punto el jugador procede a golpear el balón a la portería, ubicada a unos 18 o 20 metros.

Con éste test, se evalúa la habilidad del jugador para controlar el balón al momento de auto habilitarse (autopase), y disparar a meta.

2. Conducción

Uno de los test más usados en fútbol para evaluar el rendimiento, es el de la conducción. Este ejercicio aporta información referente a la habilidad que tiene el jugador para conducir el balón lo más rápido posible en línea recta y en curvas, aplicando cambios de dirección en el camino.

El ejercicio como tal consiste en ubicarse alrededor del círculo central, y situar al jugador en uno de los extremos de éste. En el centro del círculo, y en 3 de los lados del círculo - incluyendo el lugar donde el jugador partirá- se van a ubicar unos conos; Una vez ahí, bordeará el círculo central hasta el siguiente cono, y se dirigirá nuevamente al del centro, regresando nuevamente al punto anterior. Finalmente, el jugador volverá a bordear el círculo central, hasta llegar al ultimo cono.

3. Remate de cabeza

Este test de habilidad, como su nombre lo indica, tiene la finalidad de evaluar la capacidad que tienen los jugadores para impactar con el balón en la cabeza, y determinar así que tan lejos puede llegar éste y con que precisión.

El ejercicio consiste en marcar dos zonas, una de 6 metros y otra de 10 metros. La primera zona será la de impacto, el jugador lanzará en ella el balón al aire y antes de que el balón supere esos 6 metros -con impulso o no- debe cabecear la pelota, para luego medir la distancia que el balón recorrió.

En definitiva los test usados en fútbol para la medición del rendimiento, son herramientas muy poderosas que van a permitirte conocer el estado físico y la habilidad técnica de tus jugadores.

Es importante resaltar que se implementaran varios test escritos como el IPAQ, PARQ entre otros que serán importantes para cualificar varios aspectos que no son solo físicos o técnicos.

COMPETENCIAS

Dentro de las competencias se tiene pronosticado realizar encuentros amistosos con escuelas aledañas del sector y participar en el torneo interno realizado en el tunal para las categorías menores, mientras en los mayores es importante realizar visorias como se ha venido realizado a lo largo del proyecto, lo que ha permitido que los estudiantes tengan opciones de salidas a clubes privados.