PROGRAMA PEDAGÓGICO Y METODOLÓGICO DE FUTBOL
ALCALDIA LOCAL DE TUNJUELITO
IRRADIACIÓN, INICIACIÓN, ESPECIALIZACIÓN

INTRODUCCIÓN:

La historia moderna del fútbol abarca bien 100 años de existencia. Comenzó en el ano 1863, cuando en Inglaterra se separaron los caminos del "rugby-football" y del "associatcon football" y se fundó la Asociación de Fútbol más antigua del mundo: la "Football Associatcon".

Ambos tipos de juego tienen la misma raíz y ambos tienen un árbol genealógico de muy vasta ramificación. Esta prehistoria conoce al menos una media docena de diferentes juegos, en algunos aspectos más o menos similares, que pueden ser el origen del fútbol y de su desarrollo histórico y que han sido interpretados así. Evidentemente, a veces se pueden contestar ciertas deducciones, pero dos cosas son claras: el balón se jugaba con el pie desde hace ya miles de años y no existe ningún motivo para considerar el juego con el pie como una forma secundaria degenerada del juego "natural" con la mano.

Todo lo contrario: aparte de la necesidad de tener que luchar con todo el cuerpo (empleando también las piernas y los pies) por el balón en un gran tumulto, general mente sin reglas, parece que, ya muy al comienzo, se consideraba una cosa extremamente difícil y, por lo tanto, muy hábil, dominar el balón Con el pie. La forma más antigua, que puede ser considerada como demostrada desde el punto de vista científico, representa una tal prueba de habilidad. Ella se remonta a la China del siglo III y II antes de nuestra era. De la época de la dinastía de Han, existe un libro de instrucción militar en el cual figura, bajo los ejercicios físicos, el "Ts'uh Kúh". Una bola de cuero rellenada Con plumas y pelos tenía que ser lanzada Con el pie a una pequeña red, Con una apertura de 30 a 40 cms, fijada a largas varas de bambú. Una muestra de habilidad que requería seguramente mucha destreza y técnica.

Existe también otra versión, según la cual los jugadores estaban obstaculizados en el camino a su meta, pudiendo jugar la bola con pies, pecho, espalda y hombros - pero no con la mano -, teniendo que salvar los ataques de un contrario. De modo que la técnica artística del balón de nuestros jugadores de élite actuales no es una cosa tan nueva como muchas veces se suele suponer.

Del Lejano Oriente proviene otra forma diferente, el Kemari japonés, el cual se menciona por primera vez unos 500 a 600 años más tarde y que se juega todavía hoy en día. Es un tipo de fútbol en círculo, mucho menos espectacular, pero mucho más digno y solemne. Es un ejercicio ceremonial, que bien exige cierta habilidad, pero que no time ningún carácter competitivo como el juego chino y no representa ninguna lucha por el balón. En una superficie relativamente pequeña, los actores se pasan el balón, sin dejarlo caer al suelo.

Durante la guerra de los cien anos entre Inglaterra y Francia, de 1338 a 1453, el fútbol no era bien visto en la Corte, pero esta vez por otras razones: Eduardo III, Ricardo II, Enrique IV y Enrique V imponían una pena a todos los que practicaban el fútbol, ya que este entretenimiento privaba a Bus súbditos de practicar los mucho más útiles ejercicios militares, principalmente el tiro con arco, puesto que los arqueros eran una pieza muy valiosa e importante en el ejercito ingles.

Todos los reyes escoceses del siglo XV se sintieron obligados a emitir Juras advertencias y prohibiciones contra el fútbol. Muy famoso es el decreto publicado por el parlamento convocado por Jaime I en Perth en 1424: "That no man play at the Fute-ball" (Que ningún hombre juegue al fútbol). Todo esto no sirvió de mucho. El amor por la lucha por el balón no podía ser extirpado.

La locura futbolística fue muy violenta durante la época isabelina en Inglaterra. Al entusiasmo futbolístico local se puede quizás agregar la influencia de la Italia del Renacimiento, ya que los siglos XVI y XVII, principalmente en Florencia, pero también en Venecia y otra ciudades, se conocía una forma de juego propio llamado "calcio". Este juego estaba seguramente mejor reglamentado y era un espectáculo muy impresionante cuando en ciertos días festivos en Florencia se enfrentaban los equipos vestidos con libreas de colores en las manifestaciones de gala.

En Inglaterra, el juego siguió siendo rudo y poco elegante, pero encontró en esa época un seguidor prominente, que lo alababa por otras razones diferentes a las de los jugadores, con su simple placer en la lucha por el balón. Richard Mulcaster, el famoso pedagogo, director de los renombrados colegios de Merchant Taylors' y de St. Pauls, le adjudicó a la causa valores educativos positivos: señaló que el fútbol fomentaba la salud y la fuerza, que había que eliminar las brusquedades y la gran dureza, que seria ventajoso para el juego limitar el número de participantes y que se necesitaba un árbitro severo.

Hasta esa época, la oposición al fútbol se debía a reflexiones prácticas, pues se decía que era el causante de tumultos y danos materiales, como por ejemplo en 1608 en Manchester, donde una nueva prohibición fue justificada con la explicación de que el fútbol causaba muchas roturas de vidrios de ventanas. En el correr del siglo XVI, se sumaron otros ataques: en los lugares donde comenzó a expandirse el puritanismo, se hacia también la guerra a los entretenimientos "libertinos" y, entre ellos, figuraba el deporte en general, con el fútbol a la cabeza. Se lo consideraba, en primer lugar, como un perturbador del descanso dominical. Ataques similares fueron dirigidos también contra el teatro, en el cual los puritanos comprometidos veían una fuente de ocio y de vicio. En esta época comienzan los domingos ingleses sin entretenciones, los cuales se establecieron en la época de la "Commonwealth" y del dominio de los puritanos (pese a que se cuenta que justamente Oliver Cromwell fue un robusto jugador de fútbol en su juventud). De esa época en adelante, el fútbol será una cosa tabú los días domingo, y permaneció así los siguientes trescientos anos, hasta que se lo pudo practicar de nuevo, primero en forma no oficial y luego oficialmente aceptado por la "Football Association", pero dentro de una medida sumamente modesta.

Todas estas influencias no pudieron extirpar el fútbol de la Isla, por más duras que ellas fueran. Por ejemplo, en Derby, las autoridades tentaban continuamente, entre 1731 y 1847, poner fin al fútbol masivo en las calles, teniendo que aplicar al final la ley contra la insurrección para alcanzar su meta.

Durante varios siglos no se registró casi ningún desarrollo en el fútbol. Este deporte, prohibido durante 500 años, no pudo ser eliminado, pero tampoco salió de su rudeza, violencia y falta de reglamentación. Recién a comienzos del siglo XIX se vislumbra un cambio: el fútbol fue ganando cada vez más terreno en los colegios, principalmente en los "public schools", y fue en este ambiente que se renovó y refinó.
En 1846, se fijaron en Rugby las primeras reglas de fútbol con carácter obligatorio. Sin embargo, el juego se mantuvo rudo: por ejemplo, estaba permitido patear la pierna de adversario debajo de la rodilla, pero no estaba permitido sujetar al adversario y patearlo al mismo tiempo. También estaba permitido jugar con la mano y, desde que en 1823, para sorpresa de su equipo y de los adversarios, William Webb Ellis corrió con el balón debajo del brazo, se permitió llevar también el balón con la mano. Muchos otros colegios adoptaron las reglas elaboradas en Rugby, otros se opusieron a este tipo de fútbol, por ejemplo, Eton, Harrow y Winchester, donde no se permitía llevar el balón con la mano y donde figuraba en primer lugar el dominio de la pelota con el pie. También Charterhouse y Westminster apoyaron el juego sin las manos, pero no se aislaron como algunos colegios, sino que fueron los puntos de partida para la difusión de su propia versión del juego.

En 1863, el desarrollo se fue acercando a una decisión. En la Universidad de Cambridge, donde en 1848, en el círculo de antiguos estudiantes de diferentes colegios, se había intentado unificar la gran variedad de versiones en un denominador común, se trató nuevamente de hallar esta Base común y fijar reglas aceptables para todos. La mayoría se pronunció contra los métodos rudos, tales como hacer zancadillas, patear la canilla del contrario, etc., y también contra el juego con la mano. La fracción de Rugby se retiró después de estos resultados. Ellos hubieran prescindido de patear la pierna del adversario - cosa que se suprimió más adelante de las reglas del rugby -, pero no querían prescindir del juego con la mano y de llevar la pelota debajo del brazo.

La reunión de Cambridge fue un intento de introducir Orden en el entrevero de las reglas. Pero el impulso decisivo lo dio una serie de encuentros que tuvieron lugar en los últimos meses del mismo ano 1863 en Londres. Once clubes y colegios londinenses, interesados en darle una base correcta a sus partidos por intermedio de un reglamento válido para todos, enviaron a sus representantes el 26 de octubre de 1863 - el cumpleaños de la Football Association - a la "Freemasons Tavern". Los eternos puntos de discordia - patear la canilla, hacer la zancadilla, llevar el balón con la mano - fueron discutidos en detalle en esta reunión y en otras similares. Finalmente, en la última reunión del 8 de diciembre, los férreos defensores del rugby, que estaban de todas maneras en la minoría, se retiraron definitivamente. No querían participar en un juego donde no estaba permitido hacer la zancadilla o patear las canillas de los adversarios o llevar el balón con la mano. En este punto

divergían definitivamente la opiniones. El 8 de diciembre de 1863 fue el día en que el fútbol se separó del rugby. Esta separación fue más evidente seis anos más tarde, cuando en las reglas de fútbol se prohibió en general el juego con la mano (no sólo llevar el balón con la mano).

Ocho anos después de la fundación, en 1871, la Asociación Inglesa de Fútbol contaba ya con 50 clubes. En este año se celebra la primera competición organizada de fútbol del mundo: la Copa Inglesa, la cual nació 17 anos antes que el campeonato de liga.

Mientras que en el continente europeo y en otras partes del mundo casi no se hablaba de fútbol organizado, en Gran Bretaña se organizaban ya partidos internacionales, siendo disputado el primero en 1872 entre Inglaterra y Escocia. Con el incremento del fútbol organizado y el ya sorprendente alto número de espectadores, se presentaron los inevitables Problemas con los cuales tuvieron que enfrentarse los otros países mucho más tarde: por ejemplo, el asunto del profesionalismo. La primera referencia al respecto data del año 1879, cuando un pequeño club de Lancashire, Darwen, alcanzó dos veces un empate sensacional contra el imbatible Old Etonians, antes de que los famosos aficionados londinenses pudieran asegurarse la victoria. Dos jugadores del equipo de Darwen, los escoceses John Love y Fergus Suter, parecen haber sido los primeros en haber recibido dinero por su arte futbolística. Estos casos se multiplicaron y ya en 1885, la F.A. estuvo obligada a legalizar oficialmente el profesionalismo. Esto fue cuatro anos antes de que se fundaran las primeras asociaciones nacionales fuera del sector británico, la de Holanda y la de Dinamarca.

Después de la Asociación Inglesa de Fútbol siguieron como asociaciones más antiguas del mundo la Asociación Escocesa de Fútbol (1873), la Asociación del País de Gales (1875) y la Asociación Irlandesa, Belfast (1880). Considerando estrictamente el asunto, cuando se jugó el primer partido internacional en la historia del fútbol, los ingleses no tenían ninguna asociación análoga con la que pudieran haber competido. Escocia e Inglaterra se enfrentaron el 30 de noviembre de 1872 en Glasgow, cuando todavía no existía una Asociación Escocesa, la cual se fundó recién tres años más tarde. Contra Inglaterra jugó el equipo de club escocés más antiguo, el Queen's Park FC.

Fuera de Inglaterra, el fútbol fue expandiéndose, principalmente a causa de la influencia británica, primero lentamente y luego cada vez más rápidamente en todo el mundo. Después de la fundación de las asociaciones de Holanda y Dinamarca (1889), siguieron las de Nueva Zelanda (1891), Argentina (1893), Chile, Suiza y Bélgica (1895), Italia (1898), Alemania y Uruguay (1900), Hungría (1901), Noruega (1902), Suecia (1904), España (1905), Paraguay (1906) y Finlandia (1907). Cuando en mayo de 1904 se fundó la FIFA, siete países hicieron de padrinos: Francia, Bélgica, Dinamarca, Holanda, España (representada por el Madrid FC), Suecia y Suiza. La Asociación Alemana declaró, el mismo día, por telegrama su afiliación.

La comunidad internacional de fútbol fue creciendo continuamente, a veces con reveses y obstáculos. En 1912, la Federation Internationale de Football Association contaba ya con 21 asociaciones; en 1925 con 36; en 1930, año del primer Campeonato Mundial, con 41; en 1938 con 51; en 1950, cuando a causa de la interrupción ocasionada por la guerra se volvió a competir por tercera vez por un titulo mundial, la FIFA contaba con 73 asociaciones. Hoy time ya 146 asociaciones afiliadas en todo el mundo. En ellas se reúnen unos 300,000 clubes, de los cuales 200,000 sólo en Europa, y juegan unos 600,000 equipos con 16 millones de jugadores que participan regularmente en todo tipo de partidos.

MISIÓN:

Formación integral de niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina del fútbol de la localidad de Tunjuelito

VISIÓN:

Contribuir por medio de la práctica del fútbol y de espacios recreo-deportivos y mejorar la calidad de vida de los habitantes de la localidad de TUNJUELITO a través del fútbol.

JUSTIFICACIÓN:

Vemos con preocupación cómo los niños niñas y jóvenes de Bogotá y en especial de la Localidad , no cuentan con programas deportivos adecuados y suficientes que les permitan ocupar su tiempo libre, si a esto le agregamos que un gran número de Instituciones Educativas del sector no cuentan con escenarios deportivos y que por lo tanto no puede ofrecer actividades extracurriculares deportivas a sus estudiantes y además que su cátedra de Educación Física no contempla sino dos horas semanales por mandato de la ley de educación.

Comprendemos la importancia que tiene el desarrollo del programa de escuelas de formación deportiva de la localidad y el ofrecimiento de espacios lúdico deportivos que permiten alejar estos niños, niñas, jóvenes y adolescente del flagelo de las drogas, las pandillas y el consumo de alcohol y cigarrillos que actualmente atentan contra la salud y la integridad de la juventud Bogotana y de la localidad de TUNJUELITO

OBJETIVO GENERAL:

Contribuir en la formación integral de las niñas, niños, jóvenes y adolescentes por medio de la práctica deportiva del fútbol, de actividades lúdicas y de la buena

utilización del tiempo libre cumpliendo así con la Constitución Nacional en su Artículo: 52 y con la Ley 181 del Deporte.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Contribuir en el desarrollo físico y motriz de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la actividad física y la práctica del fútbol.
- Educar alumnos con valores éticos y morales que los caractericen por su caballerosidad y juego limpio dentro y fuera de las canchas.
- Estimular la participación competitiva mediante la práctica del futbol y la calidad de vida de los habitantes de la localidad .
- Utilizar el deporte y la recreación como un medio de prevención en la población infantil del alcoholismo y la drogadicción.

ENSEÑANZA: Método Integrado **CATEGORÍA:** INICIACION **EDADES:** 6 A 9 AÑOS

PROGRAMA DEPORTIVO:

Iniciación Deportiva al Fútbol.

TEMAS	SUB TEMAS	LOGRO	RECURSOS	METODOLOGIA
Irradiación Deportiva.	**Motricidad, Lateralidad, Dominio Espacial, Esquema corporal.**	Experimenta con distintos elementos destrezas deportivas.	Conos, pelotas de diferentes tamaños, platillos, bastones, aros, chalecos, sogas.	Inductiva Solución de problemas, Conocimiento guiado.
Higiene y salud	**Alimentación Hidratación Aseo Recuperación**	Adquiere hábitos de higiene y salud para la vida.	Charlas, videos, talleres.	Deductiva. Conocimiento guiado.
Aspecto Sicológico	**Concentración Confianza Atención Motivación**	Mejora su nivel de concentración y atención en diferentes	Charlas, videos, talleres.	Deductiva. Conocimiento guiado.

		actividades reforzando su confianza.		
Valores	**Compañerismo Verdad Amistad Honradez.**	Valora la importancia del trabajo en equipo.	Charlas, videos, talleres.	Deductiva Conocimiento guiado.
Cualidades Físicas	Agilidad Coordinación Equilibrio Fuerza Velocidad Prueba física	Prepara su cuerpo para afrontar de una mejor manera el esfuerzo físico.	Conos, platillos, balones, chalecos, bastones, sogas, campo de fútbol, pista de atletismo	Inductiva Solución de problemas, Conocimiento guiado.
Fundamentos técnicos.	Conducción Pases Remates Cabeceo Fintas Dribling	Realiza fundamentos del fútbol en juegos y pre deportivos.	Conos, platillos, balones, chalecos, bastones, sogas, campo de fútbol.	Inductiva Solución de problemas, Conocimiento guiado.
Higiene y salud	Aseo Personal Alimentación Hidratación Recuperación	Adquiere hábitos de higiene y salud para la vida.	Videos, charlas, lecturas.	Deductiva Conocimiento guiado.
Aspecto Sicológico	Confianza Concentración Atención Motivación	Mejora su nivel de concentración y atención en diferentes actividades reforzando su confianza.	Videos, charlas, lecturas.	Deductiva Conocimiento guiado.
Valores	Respeto Tolerancia Fe Amistad	Comprende la importancia de tener buenas relaciones con todas las personas.	Videos, charlas, lecturas	Deductiva Conocimiento guiado.

Evaluación	Prueba Físico Técnica.	Controla su nivel de rendimiento deportivo.	Pista de atletismo, campo de fútbol, balones, cronómetro, metro, planillas.	Inductiva Solución de problemas.

ENSEÑANZA: Método Integrado **CATEGORÍA:** INFANTIL **EDADES**: 10 a 13 AÑOS

PROGRAMA DEPORTIVO:

Fundamentación Deportiva.

TEMAS	SUB TEMAS	LOGRO	RECURSOS	METODOLOGIA
Historia del Fútbol	Antiguo Moderno Colombiano Mundiales torneos: Nacionales e Internacionales	Valora la historia del fútbol como parte de su formación deportiva.	Videos, charlas, lecturas, Talleres.	Deductiva, Conocimiento guiado.
Preparación Física	Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad Coordinación Equilibrio	Prepara su cuerpo para afrontar de una mejor manera el esfuerzo físico.	Conos, platillos, balones, chalecos, bastones, sogas, campo de fútbol, pista de atletismo	Inductiva Solución de problemas, Conocimiento guiado
Fundamentación Táctica	Marcación Des marcación Agrande Achique Zona Rotación Doblaje Cobertura	Desarrolla el desempeño táctico dentro del terreno de juego.	Conos, platillos, balones, chalecos, bastones, sogas, campo de fútbol.	Inductiva Solución de problemas, Conocimiento guiado
Fundamentación Técnica.	Dominio Conducción Amortiguación	Aplica los fundamentos técnicos del	Conos, platillos, balones,	Inductiva Solución de problemas,

	Detención Cabeceo Pase Remate Saque Lateral.	fútbol en ejercicios, juegos y partidos.	chalecos, bastones, sogas, campo de fútbol.	Conocimiento guiado
Reglamentación	Reglas del fútbol	Aplica las primeras reglas del fútbol en su actividad deportiva.		Deductiva Conocimiento guiado.
Fundamentación de la Estrategia.	Defensa: Libero Stopper, Laterales Volantes: Primera Línea Segunda Línea Delanteros Defensa en Línea Zona defensiva Presión en zona Salidas Rápidas Contra golpes	Desempeña diferentes funciones estratégicas en el terreno de juego.	Videos, charlas, lecturas, Talleres	Inductiva Solución de problemas, Conocimiento guiado
Higiene y salud	Presentación Nutrición Hidratación Descanso	Adquiere hábitos de higiene y salud para la vida.	Videos, charlas, lecturas, Talleres	Deductiva Conocimiento guiado.
Aspecto Sicológico	Confianza Decisión Seguridad Agresividad Liderazgo Positivismo Sacrificio Auto control	Realiza su actividad deportiva con seguridad y confianza.	Videos, charlas, lecturas, Talleres	Deductiva Conocimiento guiado.
Valores	Respeto Solidaridad Puntualidad Liderazgo	Desempeña sus actuaciones	Videos, charlas, lecturas, Talleres	Deductiva Conocimiento guiado.

	Amistad Responsabilidad Perseverancia Obediencia Esfuerzo Juego Limpio	demostrando liderazgo.		
Evaluación	Prueba Físico Técnica.	Controla su nivel de rendimiento deportivo.	Pista de atletismo, campo de fútbol, balones, cronómetro, metro, planillas.	Inductiva Solución de problemas.

ENSEÑANZA: Método Integrado **CATEGORÍA:** PRE JUVENIL **EDADES**: 14 a 17 AÑOS

PROGRAMA DEPORTIVO:

Especialización deportiva.

TEMAS	SUB TEMAS	LOGRO	RECURSOS	METODOLOGIA
Sistemas del Fútbol	Sistema T Sistema M W Sistema 4-3-3 Sistema 4-4-2 Futbol Total Sistema 4-2-2-2	Aplica diferentes sistemas del fútbol en ejercicios y partidos.	Videos, charlas, lecturas, Talleres	Inductiva Solución de problemas, Conocimiento guiado
Preparación Física	Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad Coordinación Equilibrio	Mejora su condición física como preparación para la competencia.	Conos, platillos, balones, chalecos, bastones, sogas, campo de fútbol, pista de atletismo	Inductiva Solución de problemas, Conocimiento guiado.
Fundamentación Táctica	Marcación Des marcación Agrande Achique Zona Doblaje Cobertura	Afianza los fundamentos tácticos en el terreno de juego.	Conos, platillos, balones, chalecos, bastones, sogas, campo de fútbol.	Inductiva Solución de problemas, Conocimiento guiado

Fundamentación Técnica.	Trenza, Pared, Volea, Semivolea, Barrida, Chilena, Paloma, Fintas, Driblings	Utiliza fundamentos de alta complejidad en ejercicios prácticos y en acciones de juego.	Conos, platillos, balones, chalecos, bastones, sogas, campo de fútbol.	Inductiva Solución de problemas, Conocimiento guiado
Reglamentación	Conceptos reglamentarios: Fuera de Lugar, Devoluciones al portero, Saques de banda, faltas	Aplica cumpliendo la norma reglamentaria conceptos futbolísticos.	Videos, charlas, lecturas, Talleres	Deductiva Conocimiento guiado.
Principios Estratégicos	Rotación en ataque, Ocupación de espacios, Des marcación, Cambios de frente, Juego por los costados, Equilibrio en ataque y defensa. Des equilibrios 2 contra 3 , 3 contra 2, 4 contra 3 y 3 contra 4 Futbol rápido, creación y ocupación de espacios libres.	Estereotipa movimientos estratégicos dentro del terreno de juego.	Videos, charlas, lecturas, Talleres	Inductiva Solución de problemas, Conocimiento guiado
Higiene y salud	Drogadicción, tabaquismo, alcoholismo, anabólicos	Conoce los efectos nocivos de las sustancias psicoactivas en el deportista.	Videos, charlas, lecturas, Talleres.	Deductiva Conocimiento Guiado
Aspecto Sicológico	Fuerza de Voluntad, Mentalidad	Refuerza su confianza en sí mismo y en sus	Videos, charlas, lecturas, Talleres.	Deductiva Conocimiento Guiado

	ganadora, Deseo de superación,	capacidades deportivas.		
Valores	Autoestima, honradez, Verdad, Obediencia, Autocontrol, Tolerancia	Entiende el valor de la autoridad dentro y fuera del terreno de juego. Acata las observaciones de su entrenador en clases y partidos.	Videos, charlas, lecturas, Talleres	Deductiva Conocimiento Guiado.
Evaluación	Prueba Físico Técnica.	Controla su nivel de rendimiento deportivo.	Pista de atletismo, campo de fútbol, balones, cronómetro, metro, planillas.	Inductiva Solución de problemas.

POBLACIÓN:

Niños niñas, jóvenes y adolescentes de 6 a 17 años habitantes de la ciudad de Bogotá y principalmente de la Localidad de TUNJUELITO

COBERTURA:

La Escuela actualmente cuenta con grupos de 25 niños de las escuelas anteriores, organizados por edades de la siguiente manera: grupo Iniciación niños de 6 a 9 años, grupo infantil con niños de 10 a 13 años, grupo pre-juvenil con niños de 14 a 17 años.

LOCALIZACIÓN:

Centra su trabajo en las canchas de VENECIA, TUNAL, POLIDEPORTIVO NUEVO MUZU,PARQUE 14 DE MAYO.

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO:

TEST DE VALORACIÓN MOTRIZ:

1. **Test de Velocidad Máxima:** (sprint de 20,30, y 40 metros).

Capacidad física: Potencia anaeróbica.

Aspectos Fisiológicos: Depende de la capacidad de aceleración y la velocidad cíclica básica dada por las características de velocidad de contracción del musculo.

Materiales: Cronometro, Conos o señales para demarcar un carril de un metro de ancho, 4 banderolas de 1,20 metros de altura ubicadas en el punto de partida, los 20 mts, 30 mts y 40 mts y un terreno plano de superficie dura y antideslizante.

Instrucciones: El niño se coloca detrás de la línea de partida, con un pie adelante y en posición alta, listo para salir al momento de la orden que debe ser visual. Una vez dada la señal, el niño debe acelerar hasta obtener su máxima velocidad tratando de mantenerla hasta la línea de llegada, la cual se debe sobrepasar.

El cronometraje inicia cuando se da la señal de partida y se toman los tiempos parciales cuando el torso del niño cruza por las banderolas ubicadas a los 20, 30 y 40 metros. Se debe fomentar la competencia para lograr su máximo esfuerzo.

Resultados: Para que sea más exacto el resultado de la prueba se debe dar dos oportunidades, registrándose el menor de los dos, los niños no deben detenerse antes de cruzar la línea final, por esto debe colocarse un cono adicional ubicado cinco metros delante de la llegada.

2. **Test de Potencia Instantánea:** (Salto Largo sin impulso).

Cualidad física: Potencia instantánea o fuerza explosiva.

Aspectos fisiológicos: Capacidad de producir la máxima tensión muscular en el menor tiempo posible, depende de los componentes contráctiles y elásticos del musculo.

Materiales: Decámetro, (medidas en centímetros), terreno plano sin inclinaciones, línea de partida dibujada, tiza, cono o cualquier instrumento para marcar el punto de llegada.

Protocolo: El ejecutante se coloca detrás de la línea de partida sin tocarla, con los pies separados al ancho de los hombros. Flexiona un poco las rodillas envía los brazos hacia atrás (balanceo) y realiza un salto hacia adelante con los dos pies al mismo tiempo, mientras que envía los brazos al frente para caer de pie y mantener la posición hasta que el evaluador tome la medida. Que se toma desde el punto de salida hasta el talón del pie que quede atrasado.

Recomendaciones: Si el ejecutante pierde el equilibrio se repite el test, no debe haber ningún impulso previo al salto (un paso o carrera), se medirá a partir del talón que quede más cerca de la línea de partida, no se debe permitir que el niño de un

paso o mueva los hacia delante (antes y después de la realización del test), para realizar este test es necesario que el ejecutante realice un calentamiento especifico para activar todo el tren inferior.

3. **Test de potencia aeróbica:**

Capacidad física: potencia aeróbica

Aspectos fisiológicos: Depende de las condiciones cardio-respiratorias.

Materiales: cronómetro, pista atlética de 400 metros demarcando línea de salida y línea de llegada 200 mts., delante de la línea de salida.

Protocolo: El ejecutante se coloca detrás de la línea de partida sin tocarla, en posición de salida alta, a la señal de salida deberá recorrer en el menor tiempo posible una distancia de mil metros planos en la pista atlética.

TEST DE VALORACIÓN TÉCNICA:

1. **Test de dominio:**

Capacidad física: Coordinación viso- pedica – viso – manual..

Aspectos Técnicos: Capacidad de control de balón con los pies sin permitirle caer.

Materiales: Balones de fútbol.

Protocolo: El ejecutante tendrá tres oportunidades para realizar el mayor número de golpes al balón con los empeines de sus pies alternadamente, es decir derecho e izquierdo sin permitir que este caiga al suelo, se registrará el intento con mayor número de golpes.

Recomendaciones: El ejecutante podrá golpear el balón con diferentes superficies de su cuerpo pero solo se tendrán en cuenta los golpes dados con los empeines alternadamente, cada intento terminará cuando el balón toque el piso.

2. **Test de despeje:**

Capacidad Física: Fuerza explosiva.

Aspectos Técnicos: Capacidad de golpear un balón con los pies y enviarlo a larga distancia.

Materiales: Línea inicial o línea de meta en el campo de futbol, balón de futbol correspondiente a cada categoría así: 5 a 9 años balón No.3, 10 a 13 años balón No.4 y 14 a 17 años balón No. 5., diez conos o banderines colocados a diez metros

de distancia el uno del otro de una línea de meta a la otra, decámetro para medir del último cono a la caída del balón.

Protocolo: El ejecutante colocará su balón detrás de la línea de meta o inicial y tendrá cuatro intentos para golpear dos veces con cada uno de sus pies (derecho e izquierdo) y enviar por elevación su balón lo más lejos posible, registrándose el intento que logre la mayor distancia, se registrará la distancia de la línea de meta a donde el balón cae por primera vez.

Recomendaciones: Los intentos donde el balón se desvié del campo de fútbol serán repetidos.