

PLAN PEDAGOGICO DE ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA MODALIDAD FUTBOL-  
SALA

COMPONENTE PROYECTO DE INVERSIÓN SOCIAL 1926-2024

ALCALDIA LOCAL DE CIUDAD BOLIVAR

PLANEACIÓN

ÁREA DE DEPORTES

BOGOTÁ D, C 2025

## **RESUMEN**

La Alcaldía local de ciudad Bolívar en el desarrollo de habilidades deportivas específicas del fútbol sala en la población que se beneficiara dentro del proyecto de inversión Social 1926-2024, permitirá a las niñas, niños y jóvenes cambiar su perspectiva y hábitos de vida, además aportará a la formación integral de sujetos con consciencia ambiental que contribuyan a mejorar su sentido de pertenencia y a ser agentes transformadores en sus entornos. Así mismo, permitirá la ampliación de la base deportiva en la localidad y la posible detección de promesas deportivas que puedan tener un camino de vida en el deporte competitivo.

Además de promover y fomentar espacios que favorezcan la recreación, el deporte, la actividad física y el buen uso del tiempo libre. Esto conlleva a que el plan de inversión 1926-2024, este a la altura de la entidad y establezca una guía metodológica y pedagógica que responda satisfactoriamente a los desafíos sociales que enfrenta la localidad, a las nuevas metodologías y al cumplimiento de los objetivos propuestos encaminados a la formación integral de las niñas, niños y jóvenes mediante el deporte del fútbol sala.

## **IDENTIFICACION DEL PROYECTO**

### **ANEXO TECNICO**

## INTRODUCCIÓN

El proyecto de inversión social 1926-2024 de ciudad bolívar, un nuevo contrato social, ambiental en deporte y nuevas tendencias para los habitantes de la localidad; para el deporte de fútbol sala se tendrá un enfoque de la formación integral del niño, niña y adolescente partiendo del buen uso del tiempo libre, de los espacios y escenarios recreo deportivos (parques vecinales de bolsillo y estructurantes) con que cuenta la localidad. Así mismo, se presenta como un programa que favorece la reducción de la desigualdad y de la discriminación social, económica y cultural, ya que prioritariamente se atiende población de estrato 0,1, 2 y 3.

El presente plan pedagógico expone los contenidos motrices y cognitivos desde lo general y específico, de las actividades contempladas para las etapas de iniciación y fundamentación en el fútbol sala, así como los contenidos social-axiológicos para la formación integral de las niñas, niños y jóvenes de 6 a 17 años, como sujetos de valores, solucionadores de conflictos y con conciencia ambiental con la localidad.

## **OBJETIVO GENERAL**

Contribuir a la formación integral, desde los componentes, motriz, social, axiológico y cognitivo de las niñas, niños y jóvenes entre los 6 y los 17 años de edad a través de la práctica de la modalidad de fútbol sala en los distintos lugares de la localidad de ciudad bolívar.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Desarrollar en las niñas, niños y jóvenes conceptos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos y formativos en la modalidad del fútbol sala.
- Hacer de la práctica del fútbol sala un instrumento para la adquisición de valores tales como el respeto, la honestidad y la tolerancia, así mismo de habilidades como la inteligencia emocional y la resolución de conflictos.
- Aplicar el plan pedagógico de la modalidad del fútbol sala acorde a los niveles de formación.
- Mejorar los patrones básicos de movimiento en las edades tempranas.
- Promover la modalidad del fútbol sala como un medio para la ocupación del tiempo libre y de formación integral.
- Crear en los niños, niñas y jóvenes un conocimiento y aprendizaje del juego y el debido reglamento del fútbol sala.
- Niños, niñas y jóvenes consientes y amigables con el medio ambiente.
- Mejorar las capacidades condicionales y coordinativas mediante la práctica del futbol sala en los niños, niñas y jóvenes de la localidad de ciudad bolívar
- Hacer de la práctica del fútbol sala un instrumento para la adquisición de valores tales como el respeto, la honestidad, la tolerancia y habilidades como la inteligencia emocional y la resolución de problemas.
- Fomentar entre los deportistas la adquisición de hábitos permanentes de actividad física y deportiva como elemento para su desarrollo personal y social.
- Contribuir transversalmente a minimizar los fenómenos de vulnerabilidad, delincuencia e inseguridad que predominan en las UPZ, en los barrios y sectores elegidos en el proyecto de inversión social 1926-2024.
- Promover actividades deportivas estableciendo la formación integral para una mejor convivencia dentro del contexto socio-económico de niños, niñas y jóvenes de la localidad de ciudad bolívar
- Involucrar a los padres de familia como aliados en el proceso formativo.
- Sensibilizar a los deportistas directos e indirectos en el cuidado del medio ambiente, minimizar la huella del carbono, reusar, reciclar.

## **POBLACION**

Niñas, niños y jóvenes entre los 6 y los 17 años de edad que sean residentes en Localidad de ciudad Bolívar que cuenten con un documento de identidad y cobertura en el sistema de salud, además de aportar un certificado de residente en la localidad.

## **METODOLOGIA**

Cuando se habla de metodología se hace referencia al conjunto de procedimientos que utilizamos para alcanzar el objetivo Plan pedagógico 40 horas (2013). Dentro de la Guía metodológica y pedagógica en fútbol sala se tendrá en cuenta los estilos de enseñanza de Muska Mosston y Sara Ashworth (1999) quienes tienen una estrecha relación con los modelos de pedagógicos y son utilizados de acuerdo a la forma en que el estudiante aprende a partir de sus canales de desarrollo (intelectual, social, físico y emocional) que es lo que se propone para la sesiones de clase del deporte de fútbol en la Localidad de Ciudad Bolívar.

Se utilizara en primera instancia Mando directo o modelo conductista, enseñanza basada en la tarea, enseñanza en pequeños grupos, resolución de problemas, y descubrimiento guiado o modelo constructivista.

Además, en las sesiones de clase se utilizará un método integrado buscando desarrollar en las sesiones de clase los aspectos técnicos, tácticos, psicológicos y físicos; la sesión puede variar en sus métodos también proponemos oscilar la misma en un método Global y específico llevando acabo los principios del entrenamiento.

Es fundamental para nosotros como profesionales del deporte recordar que en la metodología para los niños, niñas y jóvenes de ciudad bolívar, debe prevalecer la ENSEÑANZA por encima de la COMPETENCIA, sin olvidarnos que esta última nos sirve como un método de evaluación subjetivo y un aspecto motivacional. Por este motivo, nuestro papel al frente del proceso de entrenamiento, debe asemejarse más al rol que cumple un Maestro en la escuela, que al modelo de Entrenador de equipos de rendimiento. Esta clarificación conceptual de nuestro papel al frente del proceso, nos permitirá identificar y seleccionar las estrategias de aprendizaje adecuadas al nivel de desarrollo físico y de maduración psicológica de los niños a nuestro cargo.

### **PLAN DE CLASE**

El plan de clase estará estructurado en una carga de 90 minutos reales de trabajo, la cual se ejecutara dos veces por semana, esta misma estará dividida en 3 momentos.

#### **PARTE INICIAL (FASE INTRODUCTORIA O ADAPTATIVA) (15 minutos)**

Esta parte de la sesión corresponde a la parte introductoria y adaptativa, dentro de estas mismas comprenderán un calentamiento utilizando un método global y lúdico junto con la movilidad articular y preparación del cuerpo para la fase central, realizar acción analítica seguida de un juego.

#### **FASE CENTRAL (60 minutos)**

Es el periodo de trabajo intenso y más relevante de la sesión donde se ejecuta el objetivo del día. Es imprescindible ordenar las actividades de forma coherente para la consecución de lo propuesto para la sesión; es el logro de los objetivos por eso partirá de lo planteado por Horst Wein donde tendrá un ejercicio Global otro de lo específico y se terminara con lo global.

#### **FASE FINAL O DE READAPTACIÓN (15 minutos)**

Es necesario que una vez finalizada una actividad exista una readaptación del organismo a las constantes vitales habituales mediante un trabajo de recuperación. Relajación estiramiento, comentando el trabajo llevado a cabo y el siguiente a realizar (retroalimentación), readaptación y conocimiento, se tendrá en cuenta una vuelta a la calma.

PARTE	FASE
INICIAL	INTRODUCTORIA
	ADAPTATIVA
CENTRAL	LOGRO DE OBJETIVOS
FINAL	READAPTACIÓN
	CONOCIMIENTO



## LOCALIZACION



## **RECURSOS**

### **Talento Humano**

El proyecto de inversión social 1926-2024 cuenta con personas capacitadas para ejercer las actividades como instructores de fútbol sala, sus estudios son desde técnicos hasta profesionales en ciencias del deporte y de la actividad física.

### **Materiales**

Son los que se requieren para las acciones motrices, desarrollo de habilidades y destrezas directamente relacionadas con la enseñanza-aprendizaje de la modalidad del fútbol sala. Entre ellos el kit básico estará constituido por:

- ❖ Balones: de fútbol sala, N°3 y 4.
- ❖ Conos.
- ❖ Platillos.
- ❖ Petos
- ❖ Escaleras de Coordinación.
- ❖ Tulas.
- ❖ Aros.
- ❖ Lazos.
- ❖ Botiquín

### **Escenarios**

Canchas Sintéticas de fútbol 8 y 5 de la localidad de ciudad bolívar Escenarios con los administradores de los parques zonales y metropolitanos, canchas de microfútbol barrio o parques de bolsillo.

## CARACTERIZACION DEL FUTBOL SALA

### CONMEBOL A NIVEL SURAMERICANO

Según la Conmebol en su apartado manual de evolución del fustal juvenil, nos da referencia de los componentes pedagógicos del desarrollo del deporte, divide las etapas según niveles de juego, del anárquico al juego elaborado.

El nivel **ANARQUICO** de 6 a 10 años que contiene los siguientes componentes:

Principal característica: La obsesión por la pelota

Relación con la pelota: Control rudimentario de la pelota, lo que provoca muchas interrupciones en el partido.

Dinámica colectiva: Campo visual centrado en la pelota, lo que perjudica las interacciones tácticas (jugar con).

Organización posicional: Los jugadores/as se aglomeran alrededor de la pelota y no respetan los momentos del juego.

Resultado: Desorganización posicional y funcional.

Estrategias de intervención: Entrenar las habilidades en contexto inestable asociada a problemas cognitivos. Insertar juegos con reglas simplificadas, en espacios menores y con menos jugadores/as, con los objetivos de hacer y de evitar goles (1x1+1, 1x1+2, 1x1; 2x2+1, 2x2+2, 2x2; 3x3+1, 3x3). Educar la táctica individual. Incentivar la táctica de grupo.

**DESCENTRADO** (10-13, 14 años) Principal característica: Iniciación al juego táctico

Relación con la pelota: Mejoría de la relación con la pelota, lo que aumenta la fluidez del juego.

Dinámica colectiva: Campo visual contempla pelota-colegas-adversarios, lo que facilita el inicio de las interacciones tácticas (jugar con).

Organización posicional: Los jugadores/as adoptan las diferentes posiciones-funciones tácticas según un diseño táctico (organización posicional), ocupando la cancha en longitud y profundidad.

Estrategias de intervención: Entrenar las habilidades asociadas a problemas tácticos de los diferentes momentos del juego. Utilizar juegos contextualizados (3x3+1, 3x3; 4x4, 4x4 + apoyos) en el espacio estandarizado, que entrenen actitudes tácticas colectivas como entrar en línea de pase, circular la pelota, preparar el gol para el colega, triángulo defensivo, cobertura, temporizar el retorno defensivo, etc. Reglas de mayor complejidad. Fortalecer la táctica individual y de grupo. Incentivar la táctica colectiva.

**ESTRUCTURADO** (14-18, 19 años) Principal característica: Desenvolvimiento de la organización posicional

Relación con la pelota: Dominio de la pelota, lo que permite continuidad en el juego.

Dinámica colectiva: Interacciones tácticas ofensivas y defensivas marcadas por los principios del juego: penetración-contención, unidad ofensiva-unidad defensiva, cobertura ofensiva-cobertura defensiva, movilidad-equilibrio, espacio-concentración

Organización posicional: Además de adoptar las diferentes posiciones-funciones tácticas, el juego pasa a ser dinámico.

Resultado: Organización posicional y funcional.

Estrategias de intervención: Fortalecer la táctica de grupo (ofensiva y defensiva) y priorizar la táctica colectiva. Juegos contextualizados, prioritariamente en la estructura formal (A+4x4+A), centrada en los principios específicos del juego.

## **CONCLUSION**

El proyecto de inversión social 1926-2024 se trabajara a nivel Suramérica, como hito en los juegos progresivos en cada uno de los niveles a nivel táctico, desde la parte técnica se trabaja algo más global y desde el la sesiones de clase se desglosara un poco más pero siempre en función del deportista, los aspectos físicos son muy globales y los psico sociales se trabajan partiendo los contextos donde se desarrolle o enseñe el deporte.

## **UEFA INTERNACIONAL**

El jugador de futsal, coincidiendo con su crecimiento y con el desarrollo de las diferentes etapas evolutivas, también pasa por unos periodos diferenciados por lo que respecta al aprendizaje y a la mejora de todos los factores que intervienen en el juego. Estas diferentes fases de aprendizaje deben corresponderse con las capacidades del niño-jugador en todo momento.

**Iniciación** Ésta es la primera fase específica en el desarrollo de un jugador. Comprende el grupo de edad 1 (6-8 años) y el grupo de edad 2 (9-10 años), donde el jugador se inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje. Objetivos • Conocer el ataque y la defensa, y comenzar a atacar y a defender. • Habilidades motrices y coordinativas. Iniciarse en las acciones técnicas y tácticas elementales. • Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la táctica. • Desarrollar cierta capacidad de socialización en el juego y despertar el interés por asociarse. • Comenzar el aprendizaje táctico a través del desarrollo de la capacidad perceptivo-decisional como base del juego. El interés por socializar provoca la necesidad de percibir y de tomar decisiones. • Practicar con situaciones reales de juego a través del 1x1, 2x2 y 3x3, con reducciones del espacio y adaptación del móvil al tamaño de los jugadores. • Progresar en los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, variando las condiciones del juego y del entorno, adaptando los ejercicios a las características de los niños y creando progresiones didácticas mediante la variación de condiciones simplificadas.

**Desarrollo deportivo** Esta segunda fase comprende el grupo de edad 3 (11-12 años) y el grupo de edad 4 (13-14 años), donde se comienza a comprender el juego, a estructurarlo y a socializarlo. Objetivos • Desarrollo de las habilidades coordinativas y motrices para la técnica específica del futsal. • Comprender el juego del futsal. Conocer y comprender el ataque y la defensa. Iniciación a las fases de la defensa y a las fases del ataque. • Conocer la importancia del juego con y sin balón, tanto en ataque como en defensa. • Desarrollar los aspectos socializantes del juego e ir adquiriendo un conocimiento racional de los conceptos “compañero” y “adversario”. • Desarrollar y progresar en las capacidades perceptivo-decisionales como base fundamental del juego. Mayor incidencia del trabajo global, manteniendo el equilibrio con las necesidades de entrenamiento analítico. • Progresar en los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, variando las condiciones del juego y del entorno, introduciendo FASES DE DESARROLLO DEL JUGADOR tareas de cooperación y cooperación-oposición con

elevado componente perceptivo-decisional. Objetivos • Conocer y comprender la lógica interna del juego. Iniciar a los jugadores en la estructura real del juego y en el conocimiento de las fases de la defensa y del ataque. Iniciar a los jugadores en las transiciones ofensivas y defensivas. • Comprender la importancia del juego con y sin balón, tanto en ataque como en defensa, a la vez que se desarrolla la movilidad y la capacidad para ampliar (ataque) o reducir (defensa) espacios de juego. • Desarrollar la socialización del juego: competencias socio motrices y juego colectivo. • Iniciar a los jugadores en la táctica colectiva. Introducir a los jugadores en los sistemas de juego simples. • Desarrollar y perfeccionar las capacidades perceptivo-decisionales. • Progresar en los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, tareas simplificadas y/o adaptadas, con mayor transferencia a situaciones reales del juego. • Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la táctica.

**Tecnificación** La fase de tecnificación corresponde al grupo de edad 5 (15-16 años), donde se empieza a aplicar el conocimiento adquirido (tecnificación), se desarrolla la socialización y se progresa en la táctica grupal y colectiva. Objetivos • Conocer y aplicar la lógica del juego al desarrollo de las acciones tácticas. Transferir al juego real todo lo aprendido hasta ahora. • Desarrollar la capacidad técnica individual. • Desarrollar y progresar en la táctica grupal y colectiva. Desarrollar y mejorar la socialización del juego: competencias socio motrices, medios técnico tácticos grupales y juego colectivo. • Desarrollar los conceptos tácticos ofensivos. • Desarrollar los conceptos tácticos defensivos. • Mejorar en el juego de transiciones, tanto ofensivas como defensivas. • Ampliar el conocimiento de los diversos sistemas de juego. • Desarrollar y progresar en las capacidades perceptivo-decisionales. • Progresar en los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, tareas simplificadas y/o adaptadas, transfiriendo al juego real todo lo aprendido y utilizando la competición como medio de aprendizaje. • Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la táctica. Grupo de edad 2 (sub-10/ sub-11) Grupo de edad 1 (sub-7/sub-8/ sub-9) y Grupo de edad 3 (sub-12/ sub-13) Grupo de edad 4 (sub-14/ sub-15) Grupo de edad 5 (sub-16/ sub-17) 18

**Perfeccionamiento** La cuarta fase en el desarrollo de un jugador corresponde al grupo de edad 6 (17-18 años), y en ella se perfecciona todo el aprendizaje recibido en las fases de desarrollo deportivo y de tecnificación, y se manejan acciones tácticas complejas en un ambiente más competitivo. Objetivos • Analizar y aplicar la lógica del juego al desarrollo de las acciones tácticas. Progresar y perfeccionar el conocimiento de la estructura del fútbol: las fases del ataque y las fases de la defensa. • Transferir al juego real todo el aprendizaje efectuado hasta ahora. Realizar y perfeccionar las acciones técnico-tácticas y tácticas específicas del fútbol. • Perfeccionar la táctica colectiva. Progresar y perfeccionar en la socialización del juego: competencias socio motrices, medios técnico tácticos grupales y juego colectivo. • Perfeccionar los conceptos tácticos ofensivos. Perfeccionar los conceptos tácticos defensivos. Perfeccionar el juego de transiciones. Progresar en el dominio de los sistemas de juego ofensivo y defensivo. • Progresar y perfeccionar la capacidad de percepción y decisión. • Perfeccionar los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, tareas simplificadas y/o adaptadas transfiriendo todo al juego real y utilizando la competición como medio de aprendizaje. • Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la táctica.

**Rendimiento** A partir de los 19 años (grupo de edad 7, sénior) entra la fase de rendimiento, que coincide con un periodo amplio de plenitud de las capacidades de los jugadores. En ella se continúa el aprendizaje en todo momento, pero su objetivo principal es el rendimiento del

jugador y el traslado a la competición de todo lo aprendido. Objetivos • Perfeccionamiento continuado de todos los aspectos del juego, con un amplio conocimiento de la estructura del futsal y de la lógica interna del juego. • Aplicación de la técnica a la táctica individual, y aplicación de la táctica individual a la táctica grupal y colectiva. • Perfeccionamiento en la socialización de juego como base para el desarrollo de modelos de juego colectivos. Amplia riqueza táctica y capacidad de adaptación y asimilación a las exigencias competitivas. • Amplio manejo (táctico, técnico, físico y psicológico) de todas las situaciones de juego que se pueden presentar en un partido. • Perfeccionamiento de la atención selectiva, de las capacidades y patrones perceptivos específicos y de la toma de decisiones. Capacidad para adquirir “experiencias” que mejoren la capacidad cognitiva general. • La mejora del entrenamiento global se basa en una elevada transferencia al juego real en situaciones competitivas.

## **HISTORIA DEL FUTBOL SALA**

Según lo planteando y investigado el futbol sala “nació en Montevideo, Uruguay, en la década de 1930. Juan Carlos Ceriani, un profesor de educación física, creó esta variante del fútbol para que sus alumnos pudieran practicar el deporte en espacios cerrados durante los meses de invierno y este”, luego este se masifico por toda sur américa y así sucesivamente por todos los continentes.

Este Profesor realizó la unión de varios deportes para consolidar el futbol sala tales como el baloncesto, el balonmano y el waterpolo, Ceriani adaptó las reglas del futbol para crear un juego más rápido y dinámico, ideal para espacio reducido.

## **LA DIFUSIÓN DEL FÚTBOL SALA EN AMÉRICA DEL SUR**

El fútbol sala rápidamente ganó popularidad en Uruguay y se extendió a otros países sudamericanos como Argentina y Brasil, donde fue adoptado y adaptado por sus respectivas comunidades futbolísticas. En Brasil, el fútbol sala se convirtió en un fenómeno nacional, siendo incorporado en programas de entrenamiento y competencias, lo que contribuyó al desarrollo de habilidades técnicas y tácticas en futbolistas brasileños.

## **LA EVOLUCIÓN DEL FÚTBOL SALA Y SU EXPANSIÓN INTERNACIONAL**

### **LA CREACIÓN DE LA FIFUSA Y LAS PRIMERAS COMPETICIONES INTERNACIONALES**

En 1971, se fundó la Federación Internacional de Fútbol de Salón (FIFUSA) en Sao Paulo, Brasil, con el objetivo de promover y regular el fútbol sala a nivel mundial.

La FIFUSA organizó el primer Campeonato mundial de futbol Sala en 1982 en Brasil, donde participaron diez países. Este torneo fue el primer paso hacia la expansión internacional del deporte y marcó el inicio de una nueva era para el fútbol sala.

### **A UNIFICACIÓN DE LAS REGLAS Y LA ADOPCIÓN DEL FÚTBOL SALA POR LA FIFA**

Durante las décadas de 1980 y 1990, la FIFUSA y la FIFA trabajaron juntas para unificar las reglas del fútbol sala y promover su crecimiento en todo el mundo.

En 1989, la FIFA asumió el control del fútbol sala y organizó su primer Campeonato Mundial en 1992. La adopción del fútbol sala por la FIFA permitió su expansión a nivel mundial y la consolidación del deporte en Europa, Asia y África.

## **EL IMPACTO DEL FÚTBOL SALA EN EL DESARROLLO DEL FÚTBOL**

## **LAS HABILIDADES TÉCNICAS Y TÁCTICAS DESARROLLADAS EN EL FÚTBOL SALA**

El fútbol sala ha sido un campo de entrenamiento excepcional para futbolistas de todas las edades y niveles. La rapidez y el dinamismo del juego, así como la necesidad de tomar decisiones rápidas en espacios reducidos, fomentan el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas. Jugadores como Neymar , Xavi, Iniesta y Lionel Messi han atribuido parte de su éxito en el fútbol al haber practicado fútbol sala en su juventud.

### **CONCLUSIÓN**

Al igual que la entidad a nivel suramericano se están estableciendo los componentes muy acordes a lo que se busca desde la parte internacional, la UEFA como entidad europea maneja parte física desde las etapas de desarrollo y unidades teóricas partiendo de los inicial del ser humano las habilidades motrices básicas que también se trabajaran desde el proyecto de inversión social 1926-2024, al igual que los componentes tácticos que se utilizaran los juegos progresivos como componente tácticos al igual que se desarrolla precedido de este la ubicación espacio temporal del deportista.

### **REGLAS DEL FUTBOL SALA SEGÚN LA FIFA**

Según la FIFA este es un breve resumen de la diferencia con el deporte de futbol ya que se manejan las misma 17 reglas:

#### **Equipos**

El partido se juega entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, pero cada una de las selecciones de la Eurocopa de Fútbol Sala de la UEFA 2018 está formada por 14 jugadores. La plantilla completa está disponible para cada partido (a no ser que haya alguna sanción), con cinco en el quinteto inicial y nueve suplentes.

#### **Sustituciones**

Las sustituciones son ilimitadas y podrán realizarse en cualquier momento mientras que un compañero salga antes de que el otro entre. El jugador debe entrar en la pista desde la zona marcada en el banquillo. Los jugadores pueden cambiarse de forma individual o en grupo.

#### **Tiempo real**

El partido se compone de dos partes de 20 minutos, con un cronómetro que se para cada vez que pite el árbitro. Si un partido queda empate, se disputarán dos partes de cinco minutos de prórroga y, de continuar así, una tanda de penaltis. Los entrenadores pueden pedir un tiempo muerto de 60 segundos en cada parte, pero no se podrá hacer durante la prórroga.

#### **Árbitros**

Tres árbitros vigilan el encuentro, uno en cada línea de banda y otro controlando el cronómetro, las faltas y los tiempos muertos. Los árbitros se comunican entre ellos usando distintas señales a través de gestos específicos de este deporte.

#### **Acumulación de faltas**

Las faltas y los penaltis funcionan igual que en el fútbol por norma general. Sin embargo, una vez que un equipo comete cinco faltas en una sola mitad, por cada falta que cometa a partir de entonces, el rival podrá lanzar un tiro libre desde el punto de doble penalti, a diez metros de la portería. Si la falta es más cerca, el lanzamiento puede realizarse desde el punto de la infracción. En el descanso ambos contadores se quedan a cero, pero no se borrarán antes de la prórroga, donde las faltas de la segunda parte seguirán contando.

#### **Tarjetas**

Los jugadores serán expulsados si ven dos tarjetas amarillas o una roja, y no podrán seguir jugando el partido. Tras ser expulsados, el equipo penalizado jugará con un jugador menos durante dos minutos, a no ser que encaje un gol, en cuyo caso podrá entrar otro jugador inmediatamente. El jugador que ha sido expulsado, sin embargo, no podrá jugar más.

#### **Sanciones**

Un jugador que ha sido expulsado será sancionado para el próximo partido. Las tarjetas amarillas que no acarreen una suspensión acaban en los cuartos de final. Un jugador será automáticamente sancionado después de que le amonesten dos veces. Cualquier jugador será sancionado si ve dos amonestaciones en dos partidos diferentes, así como en las siguientes amonestaciones.

### **Portero - jugador**

Un jugador de campo puede entrar y salir como sustituto del portero, pero el árbitro debe asegurarse que el llamado portero-jugador lleva una camiseta de portero con su propio número y que todos los porteros-jugador llevan el mismo color (diferente del de las camisetas que llevan cuando están de jugadores).

### **Área de penalti**

Los jugadores pueden entrar en el área y el portero puede salir, pero no puede tocar el balón una vez que tengan la posesión a no ser que sea en el campo contrario o la toque un rival. Los saques de puerta deben lanzarse con la mano, no puede tirarse con el pie.

### **Saques de banda**

El balón se juega con el pie si cruza cualquier línea (salvo la línea de gol) o toca el techo. Los balones que entren directamente en un saque de banda en la portería no cuentan como gol.

La regla de los cuatro segundos

Para los saques, tiros libres, saques de puerta y córneres los jugadores que estén en posesión del balón tendrán cuatro segundos para poner de nuevo el balón en juego, mientras el árbitro los cuenta con los dedos en el aire. Si un jugador no cumple ese tiempo, el balón será para el equipo contrario. El portero no puede tener el balón en su mitad de campo durante más de cuatro segundos.

Reglas del fútbol sala de la FIFA:

Regla 1: El campo de juego o el terreno de juego

Regla 2: el balón

Regla 3: los jugadores

Regla 4: los uniformes

Regla 5: el árbitro

Regla 6: los asistentes

Regla 7: la duración de un partido de fútbol

Regla 8: El saque inicial

Regla 9: balón en juego

Regla 10: los goles

Regla 11: fuera de lugar u *offside*.

Regla 12: las faltas

Regla 13: los tiros libres en el fútbol

Regla 14: el penal

Regla 15: saques de banda

Regla 16: el saque de meta

Regla 17: Tiro de esquina



## EVALUACION

En el proceso formativo del proyecto de inversión social 1926-2024 en la modalidad del fútbol sala previo a los contenidos pedagógicos en cada uno de los aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos, sociales, motrices, axiológicos, cognitivos y teóricos se realizara una batería de test al iniciar, realizando un diagnostico cuantitativo de los usuarios que van a ejecutar el proceso de entrenamiento durante toda la periodización de los 7 meses; se evaluara los aspectos antes mencionados además de mediar aspectos antropométricos de los deportistas.

Los conocimientos de la psicología del desarrollo del deportista y la fisiología conductual, nos orientan, en el sentido de que la evolución motora no es biológicamente lineal, sino irregular. Lo anterior establece que, existen fases sensibles en las que se da una mayor disposición de aprendizaje de una determinada capacidad motriz por parte del niño por ello es importante tenerlas en cuenta a la hora de ejecutar los contenidos antes mencionados en el proceso del deporte de fútbol

Ante esto, nos podríamos preguntar entonces: ¿Por qué motivo no hacer coincidir el entrenamiento del fútbol sala con estas fases sensibles? Debe ser nuestra intención, el estimular el aprendizaje de un gesto técnico en la medida que el niño esté preparado física y psicológicamente para hacerlo, sin obligarlo a ejecutar patrones de movimiento prácticamente “Imposibles” de ejecutar por ellos.

**OBJETIVO:** Valorar las aptitudes físicas, nutricionales y psicológicas básicas en niños, niñas y adolescentes en edades de 4 a 17 años, residentes de la localidad de Ciudad Bolívar.

### **Toma de peso y talla:**

Conocer datos antropométricos básicos de los NNA.

Conceptos básicos

1. **Peso:** Mide la masa corporal total de un individuo.
2. **Talla:** Mide el tamaño del individuo desde la coronilla de la cabeza hasta los pies (talones).
3. **Longitud:** Mide el tamaño desde la coronilla de la cabeza hasta los pies (talones) y se mide acostado, esta medida se realiza en niños menores de 2 años.

Instrumentos utilizados en la toma de peso y talla:

- **PESO:** Básculas.
- **TALLA:** cinta métrica- Escuadra- Tallímetro.

### Metodología para toma de peso y talla

Se requiere de una persona para evaluar y de un anotador para cualquier procedimiento de toma de peso y talla, ambas deben estar previamente capacitadas, conocer los equipos y la técnica para la toma y registro de datos antropométricos e igualmente estar familiarizada con los formatos test de valoración de aptitudes físicas y nutricionales.

Las tomas deben ser secuenciales para garantizar que sea completa previniendo la falta de alguno de los datos posteriormente, además así se familiariza a los NNA de su orden y

se facilita el arreglo de cada uno ya ejecutadas las dos tomas (merced, 2017).

Pasos para la toma del peso:

Verificación de la calibración de la báscula.

Asegurarse de que la báscula se encuentre en 0 (cero)

## 2. VALORACIÓN FÍSICA:

Valorar las capacidades básicas y físicas de los NNA inscritos en el programa de deportes de la Alcaldía Local de Ciudad Bolívar.

**2.1 Test de Leger:** Se encarga de valorar el consumo de oxígeno máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub> máx.) en los usuarios del programa.

**Metodología:** Denominado también test de Course Navette, el objetivo de este test es estimar el consumo máximo de oxígeno (V máx). Es una prueba incremental, que consiste en recorrer una distancia de 20 metros, ida y vuelta, al ritmo que marca una señal sonora del correspondiente test. La prueba es por etapas de un minuto, se inicia a una velocidad de 8,5 km/h y se incrementa la velocidad 0,5 km/h cada etapa (Coronado & Petro, 2010).

TEST DE LEGER			
Edades	4 A 7 años	8 A 11 años	12 A 17 años
Excelente	14 a 21	15 a 21	17 a 21
Sobresaliente	10 a 13	11 a 14	13 a 16
Bueno	6 a 9	8 a 10	9 a 12
Regular	3 a 5	4 a 7	5 a 8
Malo	0 a 2	0 a 3	0 a 4
*De acuerdo al numero de estaciones superadas			

**2.2 Salto de longitud sin impulso:** Determinar la fuerza explosiva en miembros inferiores.

**Metodología:** El evaluado debe colocarse detrás de la línea de partida sin tocarla, con los pies ligeramente separados. Debe flexionar las piernas y saltar hacia delante, lo más lejos posible (Coronado & Petro, 2010).

SALTO SIN IMPULSO			
Edades	4 A 7 años	8 A 11 años	12 A 17 años
Excelente	>1,55	>1,74	> 1,93
Sobresaliente	1,32 - 1,54	1,53 - 1,73	1,68 - 1,92
Bueno	1,09 - 1,31	1,33 - 1,52	1,44 - 1,67
Regular	0,84 - 1,08	1,10 - 1,32	1,16 - 1,43
Malo	<0,83	< 1,09	< 1,15
*De acuerdo a la distancia medida en cm			

**2.3 Test de Wells o Sit and Reach:** evalúa la flexibilidad del tronco o zonas que se asocian a la flexión del mismo.

**Metodología:** El/a NNA descalzo/a, sentado al frente del flexómetro con los pies separados a lo ancho de la cadera apoyando la planta de los pies contra la base del flexómetro. La espalda, hombros y cabeza deben estar apoyados contra la pared. Las manos se colocan una sobre la otra extendiendo los brazos hacia adelante, pero manteniendo la espalda y cabeza en contacto con la pared. Se mide la distancia desde la

punta de los dedos hasta el borde del cajón la cual se considera como el “valor cero”.

Desde la posición anterior, se realiza de forma lenta una flexión hacia delante tratando de extenderse lo más posible. Se mantiene esta posición durante 2-3 segundos (Alba, 2005). Se realizan tres intentos y se escoge el mejor resultado (Coronado & Petro, 2010).



**2.4 Prueba de coordinación óculo manual (lanzamiento):** Apreciar en los estudiantes la capacidad básica de lanzamiento para un buen desarrollo de las actividades físicas.

PRUEBA DE COORDINACIÓN OCÚLO MANUAL			
Edades	de 4 A 7 años	DE 8 A 11 años	DE 12 A 17 años
<b>Excelente</b>	0 a 5	0 a 3	0 a 1
<b>Sobresaliente</b>	6 a 10	4 a 8	2 a 5
<b>Bueno</b>	11 a 15	9 a 13	6 a 11
<b>Regular</b>	16 a 20	14 a 18	12 a 16
<b>Malo</b>	21 a 25	19 a 25	17 a 25
<b>*De acuerdo a los errores del lanzamiento</b>			

**Metodología:** Ubicados por parejas, enfrentados a una distancia de 8 metros con una pelota, deberán pasarla con las manos 25 veces sin que ésta caiga al suelo ya que los errores serán contados individualmente (López, 2007).

**2.5 Evaluación óculo manual de bote o dribling:** Apreciar la capacidad que tienen los estudiantes de dribling como capacidad básica de lanzamiento.

**Metodología:** ubicados individualmente con un balón de baloncesto o un balón que bote deberá realizar 25 lanzamientos contra el piso de manera continua donde el balón sólo podrá rebotar una vez se contará el número de errores que cometa (López, 2007).

EVALUACION OCULO MANUAL DE BOTE O DRIBLIG			
Edades	de 4 A 7 años	DE 8 A 11 años	DE 12 A 17 años
<b>Excelente</b>	0 a 5	0 a 3	0 a 1
<b>Sobresaliente</b>	6 a 10	4 a 8	2 a 5
<b>Bueno</b>	11 a 15	9 a 13	6 a 11
<b>Regular</b>	16 a 20	14 a 18	12 a 16
<b>Malo</b>	21 a 25	19 a 25	17 a 25
<b>*De acuerdo a los errores en el bote o driblig de balon</b>			

**2.6 Test de equilibrio dinámico:** conocer la capacidad física del equilibrio tanto en la motricidad global y fina de los beneficiarios del programa de formación deportiva.

**Metodología:** de manera individual deberán caminar por encima de las líneas de demarcación del campo de fútbol o baloncesto poniendo un pie delante de otro sin

equivocarse o colocándolo fuera de la demarcación, se contará la cantidad de errores que cometa en el recorrido de una vuelta al campo de juego (López, 2007).

TEST DE EQUILIBRIO DINAMICO

## MARCO TEORICO

### CAPACIDADES FISICAS

Según Lifeder 2021, 'las **capacidades físicas** son aquellas características internas individuales que nos permiten realizar distintos tipos de actividades físicas. Generalmente se definen como parámetros cuantificables (que se pueden medir) y que pueden mejorarse con la práctica y el entrenamiento'.

#### Capacidades físicas básicas

##### La fuerza

Definimos la fuerza como la capacidad de superar o vencer una resistencia exterior a través de la contracción o el esfuerzo de nuestros músculos.

La fuerza puede ser isométrica o isotónica, dependiendo si ocurre desplazamiento muscular o no:

- La **fuerza isométrica** es aquella en la que no ocurre desplazamiento de los músculos, sino que se mantiene la resistencia exterior, como cuando empujamos una pared.
- La **fuerza isotónica** es aquella en la que la resistencia se vence o se traslada y ocurre desplazamiento de los músculos por contracción y estiramiento, como cuando hacemos una flexión de codos o *push up*.

También podemos clasificar la fuerza como máxima, de resistencia o explosiva según el tipo de acción que realizamos:

- La **fuerza máxima** es la mayor cantidad de fuerza que somos capaces de conseguir con nuestros músculos al contraerlos voluntariamente, sin importar durante cuánto tiempo lo hagamos. Ejemplo de esta es la que realizan los levantadores de pesas.
- La **fuerza de resistencia** tiene que ver con la capacidad de nuestros músculos de contraerse muchas veces o de contraerse una vez y mantenerse así durante el mayor tiempo posible sin cansarse, como cuando pedaleamos largas distancias en una bicicleta.
- La **fuerza explosiva** implica el vencimiento de una resistencia a la máxima velocidad de contracción que podemos, como los atletas cuando salen disparados de los tacos en la pista de atletismo al comienzo de una carrera.

##### La resistencia

Es nuestra capacidad de realizar y mantener un esfuerzo continuo durante la mayor cantidad de tiempo posible, sin que experimentemos cansancio muscular. Hay dos tipos de resistencia: la aeróbica y la anaeróbica:

- La **resistencia aeróbica** (con aire) es con la que podemos mantener esfuerzos de intensidad media y baja durante mucho tiempo. Decimos que es "con aire" porque nuestra sangre puede satisfacer las necesidades de oxígeno de todos nuestros músculos durante la actividad. Es la resistencia que nos permite, por ejemplo, trotar, nadar, bailar, jugar algún deporte, caminar rápido, etc.
- La **resistencia anaeróbica** (sin aire) es con la que podemos hacer esfuerzos muy intensos durante tiempos relativamente cortos. Se dice que es "sin aire" porque durante la actividad que realizamos nuestra sangre no logra abastecer las demandas de

oxígeno. Esta resistencia es con la que los atletas pueden correr a gran velocidad, saltar muy alto o lanzar objetos a grandes distancias.

### **La velocidad**

- La **velocidad de reacción** se mide como nuestra capacidad de responder a un estímulo muy rápidamente, como cuando participamos en una carrera y escuchamos la señal de salida.
- La **velocidad gestual** es nuestra capacidad de realizar gestos en tiempos cortos. Usualmente se define en contextos técnicos cuando hacemos algún deporte que implica hacer un paso, lanzar algo, rematar, recibir, etc.
- La **velocidad de traslación**, finalmente, es medida como nuestra capacidad de ir de un lugar a otro en el menor tiempo posible. Por ejemplo, las carreras cortas de velocidad.

### **La flexibilidad**

Esta es la capacidad física por la cual podemos realizar movimientos muy amplios con alguna parte del cuerpo, como los brazos, las piernas, las caderas. Se dice que es la capacidad física que se pierde a medida que se avanza en edad.

La flexibilidad tiene que ver tanto con la capacidad de elongación o estiramiento de los músculos y con los límites de las articulaciones entre nuestros huesos.

**Estas capacidades son las que se tendrán en cuenta en la unidad 1 del plan pedagógico**

### **PASE:**

En fútbol, el pase es una de las habilidades más importantes y utilizadas por los jugadores.

Se trata de una técnica que consiste en enviar el balón a otro jugador del mismo equipo, con el objetivo de avanzar hacia la portería rival y conseguir marcar un gol.

### **Técnicas del pase en fútbol**

Estas técnicas se basan en la forma en que se golpea el balón, y se utilizan en función de la situación en la que se encuentre el jugador. Las técnicas más comunes son:

- **Técnica de la planta del pie:** esta técnica consiste en golpear el balón con la parte interior del pie, utilizando la planta del pie como superficie de contacto. Se utiliza para realizar pases cortos y precisos.
- **Técnica del empeine:** esta técnica consiste en golpear el balón con el empeine del pie, utilizando una parte más dura del pie para generar más potencia en el pase. Se utiliza para realizar pases largos y precisos.
- **Técnica del interior del pie:** esta técnica consiste en golpear el balón con la parte interior del pie, pero con una superficie de contacto más pequeña que en la técnica de la planta del pie. Se utiliza para realizar pases en profundidad.
- **Técnica del exterior del pie:** esta técnica consiste en golpear el balón con la parte exterior del pie, utilizando una superficie de contacto más pequeña que en la técnica del interior del pie. Se utiliza para realizar pases en profundidad o para cambiar la dirección del balón.

### **Diferentes tipos de pase en fútbol**

- **Pase corto:** se utiliza para mantener el control del balón y avanzar por el campo. Se realiza con la técnica de la planta del pie y suele ser dirigido hacia un compañero cercano.
- **Pase largo:** se utiliza para avanzar rápidamente por el campo y sorprender al equipo contrario. Se realiza con la técnica del empeine y suele ser dirigido hacia un compañero más lejano.
- **Pase en profundidad:** se utiliza para enviar el balón a un compañero que se encuentra en una posición avanzada del campo, con el objetivo de crear una oportunidad de gol. Se realiza con la técnica del interior o exterior del pie.
- **Pase de cabeza:** se utiliza cuando el jugador no puede tocar el balón con los pies, por ejemplo, cuando se encuentra en el aire. Se realiza utilizando la cabeza para golpear el balón.
- **Pase de tacón:** se utiliza para sorprender al equipo contrario, enviando el balón hacia un compañero sin mirar. Se realiza utilizando el talón para golpear el balón.
- **Pase de volea:** se utiliza para golpear el balón en el aire, sin dejarlo caer al suelo. Se realiza utilizando cualquier parte del pie y requiere una buena técnica y coordinación.

**Esta técnica del pase en el fútbol es la que se tendrán en cuenta en la unidad 2 del plan pedagógico**

### **Control en el fútbol.**

El control es uno de los pilares fundamentales del fútbol. Se trata de la habilidad de dominar el balón con diferentes partes del cuerpo para poder dirigirlo y realizar jugadas con precisión. Un buen control permite al jugador mantener la posesión del balón, superar rivales y crear oportunidades de gol.

#### **Tipos de control**

- **Parada:** Se utiliza para detener el balón completamente con el pie, el pecho o la cabeza. Es un control básico que se utiliza para recibir pases o despejar el balón.
- **Semi parada:** Se utiliza para controlar el balón sin detenerlo completamente. Se realiza con el pie o el muslo y permite al jugador mantener la velocidad del juego.
- **Amortiguamiento:** Se utiliza para controlar un balón que viene con mucha fuerza. Se realiza con el pecho, el muslo o la cabeza y permite al jugador controlar el balón y evitar que rebote lejos.
- **Control orientado:** Se utiliza para controlar el balón y dirigirlo hacia una dirección específica. Se realiza con el pie o el muslo y permite al jugador realizar pases precisos o iniciar jugadas de ataque.

**Esta técnica del control en el fútbol es la que se tendrán en cuenta en la unidad 3 del plan pedagógico**

### **Conducción.**

La conducción se concibe como la acción técnica que consiste en transportar el balón de una zona a otra del campo utilizando diferentes partes del pie, realizando toques sucesivos y manteniendo el control sobre el balón. Cuando hablamos de conducción nos referimos a todas aquellas acciones en las que el balón va rodando por el terreno de juego controlado por un jugador.

Trabajaremos todas las superficies de contacto del pie (“como ya sabemos son empeine, empeine interior y exterior, interior y exterior del pie, planta, puntera”) a través de diferentes situaciones.

(Granma, 2016)

**Esta técnica de conducción en el futbol es la que se tendrán en cuenta en la unidad 4 del plan pedagógico**

**Dominio.**

El **dominio del balón** implica varias habilidades, entre las que se incluyen el control, el dribbling, el pase y el tiro. Un jugador que tiene un buen dominio del balón puede recibirlo, mantenerlo en su posesión y utilizarlo para crear oportunidades. Esto no solo se refiere a la capacidad técnica, sino también a la visión de juego y la toma de decisiones.

Aspectos técnicos del dominio del balón

- **Control del balón:** Es la habilidad de recibir y detener el balón. Esto puede lograrse con diferentes partes del cuerpo, como el pie, el pecho o el muslo.
- **Dribbling:** Es la acción de avanzar con el balón mientras se evitan a los oponentes. Un buen dribbling permite a un jugador desmarcarse y crear espacios.
- **Pases:** La capacidad de entregar el balón a un compañero de manera precisa y efectiva es fundamental. Los pases pueden ser cortos o largos, y cada uno requiere un control distinto.
- **Tiro:** Finalmente, un buen dominio del balón se traduce en la capacidad de realizar disparos precisos y potentes hacia la portería.

**Esta técnica del dominio en el futbol es la que se tendrán en cuenta en la unidad 5 del plan pedagógico**

**Remate.**

El remate es la acción de golpear el balón con el objetivo de marcar un gol. Puede realizarse con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y las manos (a menos que seas el portero), y puede ejecutarse en diferentes contextos durante el juego.

**Tipos de remate.**

Existen diversos tipos de remates que un jugador puede utilizar, cada uno con sus propias ventajas y desventajas. Aquí te presentamos algunos de los más conocidos y utilizados:

- **Remate con el interior del pie:** Este es el tipo de remate más común y se realiza utilizando la parte interna del pie. Es el más preciso pero no genera tanta potencia. Es ideal para situaciones donde el control del balón es más importante que la fuerza del remate, como por ejemplo un penalti.
- **Remate con el empeine:** Se realiza golpeando el balón con la parte frontal del pie, también conocida como empeine. Este tipo de remate es más potente pero menos preciso. Es utilizado en situaciones donde se necesita más fuerza que precisión, como en tiros libres de larga distancia.
- **Volea:** Este remate se realiza cuando el balón está en el aire. Requiere una gran habilidad y coordinación, ya que el jugador debe golpear el balón en movimiento. Una volea bien ejecutada puede ser muy efectiva, ya que es difícil para el portero prever la trayectoria del balón.



- **Chilena o tijera:** Este es uno de los remates más espectaculares del fútbol, pero también uno de los más difíciles de ejecutar. Se realiza cuando el balón está en el aire y el jugador golpea el balón en una acrobacia que parece una tijera o chilena. Este tipo de remate es muy poco común, pero cuando se logra, suele ser muy recordado.
- **Cabezazo:** Este tipo de remate se realiza golpeando el balón con la cabeza. Es muy útil en jugadas aéreas, como los córners o los centros al área. Un buen cabezazo requiere un buen sentido de la ubicación y un buen tiempo de salto.
- **Remate de tacón:** Este tipo de remate se realiza golpeando el balón con el talón del pie. Es un movimiento sorpresivo y poco común, pero si se realiza correctamente puede ser muy efectivo.

## **El dribling**

El futbolista para eludir, pasar, desbordar o engañar al rival, hace el uso de este recurso técnico llamado dribling, también conocido como gambeta o amague, que es la expresión y la elegancia del deportista con el balón, utilizando su cuerpo realiza algunos gestos técnicos peculiares y movimientos engañosos con la pelota para descompaginar y desorientar al rival y de esta forma ir progresando hacia el arco del rival.

### **Tipos de Dribling**

**Dribling simple:** Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.

**Dribling compuesto:** Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

## PLAN PEDAGOGICO

**OBJETIVO: Contribuir a la formación integral, desde los componentes, motriz, social, axiológico y cognitivo de las niñas, niños y jóvenes entre los 6 y los 17 años de edad a través de la práctica del deporte de conjunto de la modalidad del fútbol sala en los distintos lugares de la localidad de ciudad bolívar.**

	MODULO	COMPONENTE	OBJETIVO	TEMA	CONTENIDOS
1	Acondicionamiento Físico y diagnóstico, reglamento de clase	Capacidades físicas, coordinativas, habilidades motrices, contenidos sociales y cognitivos	Preparar el deportista en su dimensión motriz- social y cognitiva a través de la actividad física, trabajo en equipo, resolución de problemas y la toma de decisiones formando un hábito de entrenamiento con condiciones saludables por medio de juegos, lúdicas y ejercicios que permitan la exploración de las habilidades básicas en los niños, niñas y jóvenes de la localidad de ciudad Bolívar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Capacidades físicas.</li> <li>➤ Capacidades coordinativas</li> <li>➤ Habilidades motrices</li> <li>➤ trabajo en equipo</li> <li>➤ resolución de problemas</li> <li>➤ Excelencia</li> <li>➤ Amistad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Resistencia</li> <li>➤ velocidad,</li> <li>➤ Flexibilidad y fuerza</li> <li>➤ Coordinación</li> <li>➤ dinámica general,</li> <li>➤ coordinación</li> <li>➤ dinámica viso</li> <li>➤ manual-viso pedal</li> <li>➤ caminar saltar, reptar y correr</li> <li>➤ Igualdad</li> <li>➤ Toma de decisiones</li> </ul>
2	Habilidad técnica de pase con las superficies de contacto, a ras de piso y a media altura	Habilidades técnica de pase, contenidos sociales y cognitivos	Reconocer apropiadamente el fundamento técnico del pase y control en el futbol, con las diferentes superficies de contacto, consecuentemente se implementara los estilos de vida saludable junto con la creación de una hábitos de salud física en la vida cotidiana, por medio actividades lúdico – recreativas que permitan que se genere una concentración y memoria en los niños, niñas y jóvenes de la localidad ciudad Bolívar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pase y control a ras de piso</li> <li>➤ Estilos de vida saludable</li> <li>➤ Concentración</li> <li>➤ Pase y control a media altura</li> <li>➤ Respeto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Borde interno, Planta de pie, Borde externo, Empeine.</li> <li>➤ Muslo, Pecho, Cabeceo</li> <li>➤ Salud física</li> <li>➤ Memoria</li> <li>➤ Solidaridad</li> </ul>

3	Habilidad técnica de Conducción con las superficies de contacto Capacidades Coordinativas	Habilidades técnica de Conducción, contenidos sociales y cognitivos	Enseñar la habilidad (técnica) de conducción con las diferentes superficies de contacto, creando vínculos emocionales en las familias a partir en las sesiones de clase del deporte así mismo construyendo reacciones mediante estímulos de autoconocimientos en los usuarios, aportando al desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños, niñas, y jóvenes de la localidad ciudad Bolívar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conducción con Coordinación Viso-Manual y viso pedal</li> <li>➤ vínculos emocionales</li> <li>➤ cooperación y la inclusión</li> <li>➤ Honestidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Borde interno y externo del pie planta del pie y el empeine</li> <li>➤ Coordinación Dinámica General</li> <li>➤ Autoconocimiento</li> <li>➤ Responsabilidad</li> </ul>
4	Habilidad técnica de Dominio con las superficies de contacto Capacidades Físicas condicionales	Habilidades técnica de Dominio, contenidos sociales y cognitivos	Enseñar la habilidad (técnica) del Dominio con las diferentes superficies de contacto, generando una identidad y apropiación por el contexto, el género y el deporte, mientras se desarrollan en los entrenamientos las Capacidades Físicas condicionales en los niños, niñas y jóvenes, de la localidad ciudad Bolívar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dominio del balón</li> <li>➤ capacidades físicas condicionales</li> <li>➤ Identidad</li> <li>➤ Libertad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pie, muslo y cabeza</li> <li>➤ Resistencia, fuerza potencia, velocidad, flexibilidad.</li> <li>➤ Tolerancia</li> </ul>
5	Habilidad técnica de Remate con las superficies de contacto y altura. Habilidades motrices de base	Habilidades técnica de Remate, contenidos sociales y cognitivos	Enseñar la habilidad (técnica) del Remate de acuerdo a las diferentes superficies de contacto teniendo como referencia la altura del balón, igualmente a través del deporte se fomentara la superación de diferencias sociales junto con la concentración desde la parte deportiva en los niños, niñas y Jóvenes de la localidad ciudad Bolívar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Remate del balón</li> <li>➤ Altura del balón</li> <li>➤ Habilidades motrices de base</li> <li>➤ Superación de diferencias</li> <li>➤ Amor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Empeine, borde interno y externo, punta del pie, la cabeza</li> <li>➤ media altura, a ras de suelo, de altura.</li> <li>➤ Caminar, saltar, correr y reptar</li> <li>➤ Concentración</li> <li>➤ Compromiso</li> </ul>

6	Habilidad técnica de Dribling con las superficies de contacto.	Habilidades técnica de Dribling, regate y finta, contenidos sociales y cognitivos	Realizar procesos de enseñanza - aprendizaje basados en ejercicios, enfocados en la ejecución de la técnica del dribling para permitir al usuario la adquisición de habilidad y movimientos fluidos en situaciones de juego, promoviendo el liderazgo y fomento del dialogo para la solución de conflictos a través del deporte, permitiendo que el cerebro tome la decisión antes del que el cuerpo realice la acción en los niños, niñas y Jóvenes de la localidad ciudad	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dribling</li> <li>➤ Finta</li> <li>➤ Regate</li> <li>➤ Liderazgo</li> <li>➤ Toma de decisiones rápida</li> <li>➤ Tolerancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cambios de dirección.</li> <li>➤ Con obstáculos.</li> <li>➤ Simple, compuesto,</li> <li>➤ Con oponente</li> <li>➤ Cambios de ritmo</li> <li>➤ Fomento del dialogo</li> <li>➤ Fomento del dialogo</li> <li>➤ Equidad</li> </ul>
7	Todas las habilidades técnicas del futbol	Todas las habilidades técnicas del futbol (pase, conducción, dribling, remate, dominio) Todos los contenidos sociales y axiológicos Todos los contenidos Cognitivos	Integrar a los diferentes grupos a través de un festival FIFA juegos progresivos promoviendo los valores tales como al respeto, solidaridad, compañerismo, la convivencia, la paz, trabajo en equipo, el juego limpio, el espíritu deportivo, el sentido de pertenencia por la localidad ciudad Bolívar en los niños, niñas y Jóvenes de la localidad ciudad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Todas las habilidades técnicas del futbol</li> <li>➤ Todos los contenidos sociales y axiológicos</li> <li>➤ Todos los contenidos Cognitivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pase</li> <li>➤ Conducción</li> <li>➤ Dominio</li> <li>➤ Remate</li> <li>➤ Dribling</li> <li>➤ Valores axiológicos</li> <li>➤ Contenidos Sociales y cognitivos</li> </ul>

### CRONOGRAMA DE CONTENIDOS

SEMANA	CONTENIDO
Semana 1 Y 2	Acondicionamiento Físico y diagnostico
Semana 3 Y 4	Acondicionamiento Físico y reglamento de clase
Semana 5 Y 6	Habilidad Técnica de pase con las superficies de contacto tren inferior; Pases a ras de piso.
Semana 7 Y 8	Habilidad Técnica Control y pases de acuerdo con la superficie de contacto con elevación de balón.
Semana 9 Y 10	Habilidad técnica de Conducción con las superficies de contacto Capacidades Coordinativas.
Semana 11 Y 12	Habilidad técnica de Conducción con las superficies de contacto Capacidades Coordinativas.
Semana 13 Y 14	Habilidad técnica de Dominio con las superficies de contacto Capacidades físicas condicionales
Semana 15 Y 16	Habilidad técnica de Dominio con las superficies de contacto Capacidades físicas condicionales
Semana 17 Y 18	Habilidad técnica de Remate con las superficies de contacto y altura. Habilidades motrices de base
Semana 19 Y 20	Habilidad técnica de Remate con las superficies de contacto y altura. Habilidades motrices de base
Semana 21 Y 22	Habilidad técnica de Dribling con las superficies de contacto
Semana 23 Y 24	Habilidad técnica de Dribling con las superficies de contacto
Semana 25 Y 26	Principios Tácticos ofensivos y defensivos
Semana 27 Y 28	Festival FIFA de juegos progresivos

### **Bibliografía-webgrafía**

- Amaya, P (2008). Problemas Críticos Colombianos. Colombia: Dirección Nacional de Servicios Académicos Virtuales.
- Ashworth, S. & Muska, M. (1999). La Enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza. España, Barcelona: Hispano Europea S.A.
- Guanume, J, Contreras, J (2013) Los Estilos de Enseñanza en función de las exigencias del estado y las dinámicas del contexto.
- Acevedo, A, Rojas G, Grajales, S, Guía Metodológica de Fútbol de Salón.
- Tobon, J y asociados, (2014), Proyecto Jornada escolar 40 horas semanales plan pedagógico y metodológico. Colombia
- Álvaro, G. (2016). Plan Pedagógico y Metodológico de Semilleros de Fútbol Sala.
- José Venancio López Hierro. (2017). Manual de entrenamiento de Fútbol Sala de la UEFA.
- Ricardo, Mora. (2009). Fisiología del deporte y el ejercicio: prácticas de campo. Madrid. Medica Panamericana.
- Rius, J. (2005) Metodología y técnicas de atletismo. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Ureña, F. (1997) (coord.) La educación Física en Secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Fundamentación Teórica. Barcelona: INDE.
- Alippi (2002). El fútbol a través de sus etapas evolutivas. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 50 - Julio de 2002 El fútbol a través de sus etapas evolutivas □ Anselmi,H.(2009).Claves para el Desarrollo de la Potencia Argentina,s.e. Pags .(1 ed) □ Platonovov,Bulutova (2001). Test físicos. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos102/baterias-test-seleccion-talentos-futsala/baterias-test-seleccion-talentos-futsala.shtml>. Consultado el 11 enero 2017.
- Barroso (1998). Test de valoración del entrenamiento. Disponible en: <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>.

- Herddergott, K.H. (1978). Fútbol del aprendizaje a la competición. Kapelusz. Buenos Aires.
- Rivas, M. (2008) Fútbol: Guía didáctica para la enseñanza de la técnica. Niños y adolescentes de 8 a 16 años. Universidad Nacional. Costa Rica.
- [www.coldeportes.gov.co](http://www.coldeportes.gov.co)
- <http://www.efdeportes.com/efd152/caracterizacion-y-control-del-futbol-sala.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd189/caracterizacion-del-atletismo-como-deporte.htm>
- <https://jesuscandelas.wordpress.com/2015/10/06/la-seleccion-de-jovenes-jugadores-12/>
- <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>
- <http://www.monografias.com/trabajos102/baterias-test-seleccion-talentos-futsala/baterias-test->
- <http://www.monografias.com/trabajos14/trmnpot/trmnpot>
- Coronado, V. S., & Petro, S. J. (15 de Septiembre de 2010). *Efdeportes*. Recuperado el 1 de Marzo de 2024, de EFDeportes.com
- [https://www.efdeportes.com/efd148/valoracion-de-la-aptitud-fisica-de-los-escolares.htm#google\\_vignette](https://www.efdeportes.com/efd148/valoracion-de-la-aptitud-fisica-de-los-escolares.htm#google_vignette)
- Familiar, I. C. (2015). Guías alimentarias Basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años . *Manual para facilitadores Guías alimentarias Basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años* , 29-34.
- ICBF. (2018). Tabla de composición de alimentos colombianos. *Instituto Colombiano de Bienestar Familiar*, 14-16.
- ICBF. (2022). *Determinación de técnicas para la toma de medidas antropométricas especiales*, Bogotá : Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).
- merced, H. I. (2017). *MANUAL TOMA DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS*. Bogotá : Hospital la merced .
- López, E. J. M. (2007). *Pruebas de aptitud física* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Cuervo, J (2000) futsal preparacion y competecion Editorial Kinesis
- <https://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/>
- <https://futbol-pro.com/diccionario-futbol/pase-en-futbol/>
- <https://futbol-pro.com/diccionario-futbol/pase-en-futbol/>
- file:///C:/Users/sss/Downloads/Dialnet-EjerciciosParaElDesarrolloDeLaConduccionDelBalonEn-6210766%20(1).pdf
- <https://www.profutbolbase.com/aprende/terminos/dominio-del-balon/>
- <https://futbol-pro.com/diccionario-futbol/reamte-en-futbol/>
- <http://diegoleva98.blogspot.com/2018/10/el-dribling-en-el-futbol.html>

