

# PLAN PEDAGOGICO DE ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FUTBOL

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 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 conciencia 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.

## **IDENTIFICACION DEL PROYECTO**

### **ANEXO TECNICO**

Según la descripción del proyecto de desarrollo social 1926-2024 tendra tres componentes los cuales se describen a continuación:

#### **COMPONENTE 1, EVENTOS:**

Por medio de este componente se beneficiará a las personas de la localidad de Ciudad Bolívar, buscando generar eventos recreo deportivos que propicien la transformación de problemáticas sociales en espacios de paz y convivencia a través de la lúdica, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre involucrando a las poblaciones y comunidades locales creando igualdad, inclusión y el sentido de pertenencia por el territorio. Durante el periodo 2021-2024 se realizarán eventos recreo deportivos, que se encuentran enmarcados en los criterios de viabilidad y elegibilidad del sector, entre las cuales se describen: ¿Olimpiadas recreo deportivas para el adulto mayor y/o personas con discapacidad. ¿Competencias deportivas y nuevas tendencias, ¿ Juegos tradicionales, Iniciativas recreo deportivas, Juegos Inter barriales, Iniciativas para el fortalecimiento de organizaciones deportivas, ¿ Salidas recreo deportivas ¿ Actividades Recreo Deportivas y de actividad física dirigida, ¿ Juegos Autóctonos y/o ancestrales

#### **COMPONENTE 2: FORMACIÓN DEPORTIVA:**

Con este componente se quiere promover la actividad física, por medio de diferentes estrategias, con una adecuada orientación lúdico-pedagógica y así contribuir al desarrollo integral de la niñez y la juventud de Ciudad Bolívar. La Escuela Deportiva integra en sus contenidos los niveles de iniciación y de fundamentación permitiendo a la localidad la posibilidad de mejorar los procesos de formación en cada actividad y deporte y sobretodo el afianzamiento de procesos de conocimiento entre pares y su mejor relación cotidiana con ellos y con el entorno. No incluye procesos de perfeccionamiento, dado que estos pertenecen al alto rendimiento, y de acuerdo con una mesa de trabajo realizada con el IDRD ellos tendrán a su cargo estos de procesos de reforzamiento. Asimismo, las escuelas de formación deportiva integrarán actividades lúdicas y pedagógicas orientadas a transformar prácticas de discriminación en razón del género que planteen actividades no sexistas, que garanticen, por un lado, el acceso a las mujeres a prácticas deportivas históricamente masculinizadas. Durante el periodo 2021-2024 se realizarán escuelas de formación deportivas que se encuentran enmarcados en los criterios de viabilidad y elegibilidad del sector, entre las cuales se describen: ¿ Deportes de combate, ¿ Deportes de pelota, ¿ Deportes urbanos y nuevas tendencias, ¿ Deportes de tiempo y marca terrestre ¿ Formación para personas con discapacidad, ¿ Formación para personas mayores y Adultos Mayores

### **COMPONENTE 3: DOTACIÒN**

Procesos enfocados hacia la identificación de usuarios que permitan realizar algún tipo de deporte (talento deportivo) y que requieran insumos para el desarrollo de su práctica deportiva, apoyando a los diferentes organismos deportivos tanto convencionales como paralímpicos, incluidas nuevas tendencias deportivas como son: ¿ Deporte convencional ¿ Deporte Paralímpico La implementación Deportiva es una herramienta esencial para la práctica del deporte y la actividad física dentro de la educación física y la recreación, por medio de ellos es posible mejorar habilidades y destrezas motrices aumentando la comodidad y el rendimiento del deportista en todos sus niveles. Un equipamiento adecuado le permite al deportista desarrollar su formación de forma eficaz logrando adaptarse a la necesidad específica de cada disciplina deportiva buscando los mejores resultados tanto formativos como de rendimiento deportivo. Elementos para entregar ¿ Uniformes para entrenamiento y competencia, ¿ Material pedagógico para la iniciación y formación deportiva, ¿ Implementos para la práctica deportiva según la disciplina. Durante el periodo 2021-2024 se dotarán las: ¿ Escuelas de formación ¿ Clubes deportivos. ¿ Deportistas de perfeccionamiento deportivo o alto rendimiento. ¿ Deportistas en formación. Procesos que deben contar con el reconocimiento y legalmente avaladas por el IDRD o SCRD.

## 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 futbol 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, 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 del deporte de conjunto de fútbol 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 de la disciplina del fútbol.
- Hacer de la práctica del fútbol 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 en la disciplina del fútbol acorde a los niveles de formación.
- Mejorar los patrones básicos de movimiento en las edades tempranas.
- Promover el deporte del fútbol 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.
- Niños, niñas y jóvenes consientes y amigables con el medio ambiente.
- Mejorar las capacidades condicionales y coordinativas mediante la práctica del fútbol en los niños, niñas y jóvenes de la localidad de ciudad bolívar
- Hacer de la práctica del fútbol 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 componente 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 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 las sesiones de clase del deporte de fútbol en la Localidad de Ciudad Bolívar.

Se utilizará 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 a cabo 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 ejecutará 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 terminará 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, 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 del fútbol. Entre ellos el kit básico estará constituido por:

- ❖ Balones: de fútbol, N°4 y 5.
- ❖ Conos.
- ❖ Plátanos.
- ❖ Petos
- ❖ Escaleras de Coordinación.
- ❖ Tulas.
- ❖ Aros.
- ❖ Lazos.
- ❖ Estacas
- ❖ Botiquín

### **Escenarios**

Canchas Sintéticas de fútbol 11, 8 y 5 de la localidad de ciudad bolívar Escenarios con los administradores de los parques zonales y metropolitanos o construidas por la comunidad.

## CARACTERIZACION DEL FUTBOL

### HISTORIA DEL FÚTBOL

Teniendo en cuenta la estructura del deporte asociado y el papel que desempeña la FIFA en el desarrollo y promoción del fútbol, se presenta a continuación la historia de este deporte compartida por esta Organización:

*“La historia moderna del deporte más popular del planeta abarca más de 100 años de existencia. Comenzó en el 1863, cuando en Inglaterra se separaron los caminos del "rugby-football" (rugby) y del "association football" (fútbol), fundándose la asociación más antigua del mundo: la "Football Association" (Asociación de Fútbol de Inglaterra), el primer órgano gubernativo del deporte.*

*Ambos tipos de juego tiene la misma raíz y un árbol genealógico de muy vasta ramificación. Una profunda y minuciosa investigación ha dado con una media docena de diferentes juegos en los cuales hay aspectos que remiten el origen y desarrollo histórico del fútbol. Evidentemente, a pesar de las deducciones que se hagan, dos cosas son claras: primero, que el balón se jugaba con el pie desde hacía miles de años y, segundo, que 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 por el balón en un gran tumulto (empleando también las piernas y los pies), generalmente sin reglas, parece que, desde sus comienzos, se consideraba esta actividad como extremadamente difícil y, por lo tanto, dominar el balón con el pie generaba admiración. La forma más antigua del juego, de la que se tenga ciencia cierta, es un manual de ejercicios militares que remonta a la China de la dinastía de Han, en los siglos II y III AC.*

*Se lo conocía como "Ts'uh Kúh", y consistía en una bola de cuero rellena con plumas y pelos, que tenía que ser lanzada con el pie a una pequeña red. Ésta estaba colocada entre largas varas de bambú, separadas por una apertura de 30 a 40 centímetros. Otra modalidad, descrita en el mismo manual, consistía en que los jugadores, en su camino a la meta, debían sortear los ataques de un rival, pudiendo jugar la bola con pies, pecho, espalda y hombros, pero no con la mano.*

*Del Lejano Oriente proviene, mientras tanto, una forma diferente: el Kemari japonés, que se menciona por primera vez unos 500 a 600 años más tarde, y que se juega todavía hoy en día. Es un ejercicio ceremonial, que si bien exige cierta habilidad, no tiene ningún carácter competitivo como el juego chino, puesto que no hay lucha alguna por el balón. En una superficie relativamente pequeña, los actores deben pasárselo sin dejarlo caer al suelo.*

*Mucho más animados eran el "Epislcynos" griego, del cual se sabe relativamente poco, y el "Harpastum" romano. Los romanos tenían un balón más chico y dos equipos jugaban en un terreno rectangular, limitado con líneas de marcación y dividido con una línea media. El objetivo era enviar el balón al campo del oponente, para lo cual se lo pasaban entre ellos, apelando a la astucia para lograrlo. Este deporte fue muy popular entre los*

*años 700 y 800, y si bien los romanos lo introdujeron en Gran Bretaña, el uso del pie era tan infrecuente que su ascendencia en el fútbol es relativa.”<sup>1</sup>*

## **REGLAS DEL FUTBOL**

Reglas del fútbol 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

Nueva regla 18: el VAR

---

<sup>1</sup> FIFA. Tomado del sitio web: <https://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/>

## EVALUACION

En el proceso formativo del proyecto de inversión social 1926-2024 en el deporte de fútbol 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 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 6 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 adelante 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
Excelente	0 a 5	0 a 3	0 a 1
Sobresaliente	6 a 10	4 a 8	2 a 5
Bueno	11 a 15	9 a 13	6 a 11
Regular	16 a 20	14 a 18	12 a 16
Malo	21 a 25	19 a 25	17 a 25
*De acuerdo a los errores en el bote o driblig de balon			

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 futbol 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 futbol 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 Grass Rots 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 Grass roots

### **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 fisicos. 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.
- <https://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/>
- (WEIN, 1995) . FUTBOL A LA MEDIDA DEL NIÑO.
- <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>