

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

INFORME No.	06		
FECHA DEL INFORME	dd	Mm	aa
	31	10	2024

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO-1481-2024
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2024800701602391E

1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	CLAUDIA PATRICIA DIAZ CARABALLO
N° DE IDENTIFICACIÓN	52.369.311
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADOR(A) DE TECNIFICACIÓN 3.2 PARA DISEÑAR, PLANIFICAR, EJECUTAR Y VERIFICAR LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DEL REGISTRO DE BOGOTÁ EN LA DISCIPLINA ASIGNADA.
PLAZO DE EJECUCIÓN	7 meses y 15 días
VALOR	\$ 36.536.000
FECHA ACTA DE INICIO	15/05/2024
FECHA PREVISTA DE TERMINACIÓN	31/12/2024
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA (solo cuando aplique)	N/A
SUSPENSIONES (solo cuando aplique)	N/A
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	Del 1 al 30 de Octubre del 2024

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Enunciar cada una de las obligaciones específicas establecidas en el contrato y describir las actividades realizadas en el período para el cumplimiento de la misma, así como enunciar las evidencias y su ubicación (actas, documentos, planillas, listados, etc.).

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Obligaciones específicas	Avance, evidencias y ubicación
Obligación 1. Planificar, direccionar, controlar y evaluar, la preparación de los deportistas asignados para la etapa de tecnificación (etapa rendimiento subetapa de rendimiento o/y tecnificación) por el equipo metodológico en coordinación con las ligas deportivas del registro de Bogotá, generando planes de entrenamiento a seguir durante esta vigencia, realizar los ajustes necesarios que sean requeridos, aportando los respectivos anexos. Cuando se realice una transición de atletas de su disciplina deportiva, el cual debe ser de acuerdo a los parámetros y criterios establecidos por el proyecto de inversión y en los planes pedagógicos.	Avance: Durante el mes de septiembre se planificó periodización competitiva con un total de 4 microciclos precompetitivo- competitivo con los siguientes objetivos: 1. Microciclo: Realizar un microciclo con acciones de desarrollo combinadas que involucren estímulos de las áreas funcionales anaeróbicos lactácidos y a lácticos, con estímulos complementarios de fuerza resistencia de tren superior y core; además realizar estimulación bilateral y abordar elementos conceptuales de la fase ofensiva en cuanto a los principios ofensivos y los medios de ejecución funcionales. 2. Microciclo: Ejecutar estimulación bilateral y abordar elementos conceptuales de la fase ofensiva en cuanto a los principios ofensivos y los medios de ejecución funcionales. 3. Microciclo: Realizar un microciclo con acciones de desarrollo combinadas que involucren estímulos de las áreas funcionales anaeróbicos lactácidos y alácticos, con estímulos complementarios de fuerza resistencia de tren superior y core. 4. Microciclo: Ejecutar estimulación bilateral y abordar elementos conceptuales de la fase ofensiva y defensiva en cuanto a los principios y los medios de ejecución funcionales. Se desarrollaron las unidades de entrenamiento en los siguientes escenarios deportivos:

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

	Lunes; Polideportivo Valles de Cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m. Martes: Cefe – Tunal 5 a 7 p.m. Miércoles; Polideportivo Valles de cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m. Jueves: Unidad de Fuerza – 3:00 p.m a 4:00 p.m Cefe – Tunal de 5 a 7 p.m Viernes; Polideportivo valles de cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m. Sábado: Cefe Tunal de 4:00 pm a 6:00 p.m. Domingo; Veedurías en las diferentes competencias. Evidencia y Ubicación. 1. Plan gráfico de entrenamiento V2o 2022 - 2024. 2. Planificación Microciclos septiembre 2024 3. Plan de Trabajo escrito.
Obligación 2. Desarrollar estrategias de actualización, capacitación e implementación de los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva del proyecto de inversión, talento y reserva, masificación e iniciación deportiva que le sean solicitados, así como, realizar el acompañamiento técnico y capacitación a los programas institucionales y de Ligas en las etapas de iniciación deportiva, talento y reserva y tecnificación.	Avance: Se construyó el plan pedagógico de tecnificación de fútbol sala femenino. Quedo atenta a cualquier ajuste que se deba realizar. los test físicos de la categoría se desarrollaron en el mes de agosto. El grupo está conformado por adolescentes entre los 11 y 13 años. El grupo presenta un promedio de 13 años y 5 meses, lo cual lo hace proyectable para competir dos años en la categoría Sub 15 de acuerdo a los parámetros que maneja Difútbol. En cuanto a la parte antropométrica, el grupo muestra un promedio de estatura de 152 cms y

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

	48 kilos de peso, presentando dos deportistas en sobre peso según parámetros actuales. Además, presenta valores significativos en potencia anaeróbica e índice de recuperación. En cuanto a velocidad de desplazamiento y cambios de dirección muestra buenos resultados en promedio con desviaciones estándar dentro de lo normal (dos o tres jugadoras por debajo de la media del grupo) Se debe mejorar la resistencia aeróbica, así como en la fuerza rápida a nivel general. En conclusión, desde la valoración física, el grupo pre seleccionado cumple con los requerimientos del cuerpo técnico para competir, pero se hace necesario mejorar la fuerza rápida y la resistencia aeróbica para aspirar a excelentes resultados. Evidencia y Ubicación: 1. Plan pedagógico
Obligación 3. Dar Cumplimiento con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y eventualmente Ligas Deportivas Distritales, garantizando un mínimo de ocho (8) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de Página 6 de 13 ADQUISICIÓN DE BIENES Y SERVICIOS. V-5 entrenamiento concertado con el IDRD	Avance: En el periodo comprendido entre el 1 y el 31 de octubre se realizaron 36 sesiones de entrenamiento presenciales. Se anexa el plan gráfico de entrenamiento actualizado, mesociclos, microciclos, planilla de asistencia y certificado de la asistencia de las deportistas del mes de octubre. A la fecha se está trabajando con dos grupos; • Uno de 5 deportistas (tecnificación 1) • Dos de 15 deportistas (tecnificación 2) Para un total de 20 deportistas. en los siguientes escenarios y horarios de trabajo: Lunes; Polideportivo Valles de Cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m.

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

	Martes: Cefe – Tunal 5 a 7 p.m. Miércoles; Polideportivo Valles de cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m. Jueves: Cefe – Tunal de 5 a 7 p.m Unidad de Fuerza – 3:00 p.m a 4:00 p.m Viernes; Polideportivo valles de cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m. Sábado: Cefe Tunal de 4:00 pm a 6:00 p.m. Domingo; Veedurías en las diferentes competencias. Evidencia y Ubicación. 1. Planificación Microciclos octubre.
Obligación 4. Realizar seguimiento a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en coordinación con las Ligas Deportivas Distritales, en las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones médicas y de ciencias aplicadas al deporte, en los entrenamientos, fogueos, competencias preparatorias y principales, de acuerdo a lo establecido en el plan de entrenamiento vigente: así como Actuar en reuniones o eventos nacionales o internacionales, que le sean asignados por el Supervisor del Contrato, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual. Parágrafo: La participación en los eventos Nacionales o Internacionales deben ser autorizados por la Dirección General o por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD, en preferencia, en coordinación con el equipo metodológico y/o con las ligas deportivas del registro de Bogotá.	Avance: En el periodo comprendido entre el 1 de octubre y el 31 de octubre se realizaron acompañamientos a los grupos de tecnificación en sus entrenamientos y competencias. Se desarrollaron 36 unidades de entrenamiento, para el presente informe, en los siguientes escenarios deportivos: Lunes; Polideportivo Valles de Cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m. Martes: 1. Gimnasio (cefe tunal) Unidad de acondicionamiento físico. 3 a 4 p.m. Miércoles; Polideportivo valles de cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m. Jueves: 2. Gimnasio (cefe tunal) Unidad de acondicionamiento físico. 3 a 4 p.m 3. Polideportivo Cefe tunal – 5:00 p.m a 7:00 p.m

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

	Viernes; Polideportivo valles de cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m. Sábado: Cefe Tunal de 4:00 pm a 6:00 p.m. El grupo de tecnificación del año pasado, paso a la etapa de rendimiento, anexo el listado de las deportistas que subieron a la etapa de rendimiento.	
	No.	ATLETAS (Nombre y apellido)
	1	KAROL NICOLL RIOS LOZANO
	2	LAURA VALENTINA AMAYA SÁNCHEZ
	3	LAURA VALENTINA RODRIGUEZ AVENDAÑO
	4	MARIA FERNANDA RIOS LOZANO
	5	PERDOMO OSPINO KAROL PATRICIA
	6	SARA MORALES TAUTIVA
	7	LAURA VALENTINA PALLARES COPETE
	8	ZHARICK DAIHAN CHAVEZ CASTAÑEDA
	9	MARIA CAMILA UBAQUE SANA
	10	ALISSON JIRTH DIAZ HERNANDEZ
	11	MARIA FERNANDA FONSECA FONSECA
	12	MARIA CRISTINA PEREZ LOPEZ

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

	13	YIRLEY DAYANNA GOMEZ LOPEZ	
	14	DANA SOFIA HERNANDEZ SORIANO	
	15	STEFANNY MICHELL SÁNCHEZ FRANCO	
	16	NICOLL MELIZA ROBAYO ALFONSO	
	17	YURLEY XIOMARA BOCAREJO SANTANA	
	18	EILEEN DANIELA GUILLEN QUINTANA	
	19	EVELIN LIZETH MUNERA CAMACHO	
	20	LUISA FERNANDA GARAY SÁNCHEZ	
	21	SHAIRA NIKOLLE CELY MORENO	
	22	MARÍA JOSÉ PINEDA REY	
	las siguientes jugadoras apoyadas por el idrd, seguirán su proceso con el grupo de tecnificación, por orden del metodólogo de pelota. 1. MARÍA JOSÉ PINEDA REY 2. STEFANNY MICHELL SÁNCHEZ FRANCO. 3. MARIA FERNANDA RIOS LOZANO. Evidencia y Ubicación. 1. Lista de Asistencia. 2. Fotos de las sesiones de entrenamiento.		

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Obligación 5. Generar un informe técnico de competencia con la gestión, teniendo como objetivo desarrollar resultados de acuerdo al modelo implementado por el área de deportes, participando activamente en fogueos y competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional máximo tres (3) días hábiles después de cada competencia y anexarlo evidencias de seguimiento en el informe mensual.	Avance: En el periodo comprendido entre el 1 de Octubre y el 30 de octubre, se da inicio a la fase local de los juegos intercolegiados, donde se realiza un acompañamiento. Programación juegos intercolegiados martes 15 de octubre, parque el tunal. Grupo de tecnificación 1 (colegio Brasilia). Programación juegos intercolegiados miercoles 16 de octubre, parque el tunal. Grupo de tecnificación 1 (colegio Brasilia). Programación juegos intercolegiados jueves 17 de octubre, parque alcázares. Grupo de tecnificación 1 (colegio Brasilia). Programación juegos intercolegiados viernes 18 de octubre, parque PRD. Grupo de tecnificación 1 (colegio Brasilia). Programación juegos intercolegiados lunes 21 de octubre, coliseo Cayetano cañizales. Grupo de tecnificación 1 (colegio Brasilia). Programación juegos intercolegiados lunes 21 de octubre, coliseo Cayetano cañizales. Grupo de tecnificación 1 (colegio Brasilia). Programación juegos intercolegiados martes 22 de octubre, coliseo Cayetano cañizales. Grupo de tecnificación 1 (colegio Brasilia). Evidencia y Ubicación. 1. Fotos
Obligación 6. Gestionar las herramientas digitales, tecnologías y/o ofimáticas necesarias para garantizar la ejecución del contrato de manera presencial y/o virtual contando con los medios tecnológicos para la	Avance: se anexa de forma virtual el informe de actividades del mes de octubre con las evidencias de cada obligación.

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

constante comunicación con el supervisor del contrato, para el cumplimiento del objeto y obligaciones del contrato, así como a las reuniones misionales y eventos convocados por los componentes del proyecto, el IDRD y/o entidades aliadas.	El día miércoles 2 de octubre, se asiste de forma virtual a una capacitación del secop, con la agrupación de pelota. Reunión 22 de octubre con el metodólogo de los deportes de pelota del idrd. Para hablar del tema de la participación del grupo de tecnificación deportiva en los juegos intercolegiados, en el deporte de fútbol de salón. A lo cual le manifesté; Las deportistas de rendimiento y tecnificación de fútbol sala desde el año 2017 vienen siendo apoyadas, por los siguientes logros deportivos. Año 2017 – Juegos Nacionales Intercolegiados Fútbol sala Cali 2017 – juegos Intercolegiados sudamericanos fútbol sala Bolivia Cochabamba – 2017.  Año 2018 – Campeonas Nacionales en el torneo interligas de difutbol – Fútbol sala Neiva - 2018 
--	--

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



Año 2018 – Medalla de oro en los Juegos Nacionales Intercolegiados – Barranquilla - fútbol de salón.



Año 2019 – Medalla de Bronce en fútbol sala – XXI Juegos deportivos Nacionales 2019.



Año 2019 – Medalla de oro en los Juegos Nacionales Intercolegiados – Tunja - fútbol de salón.

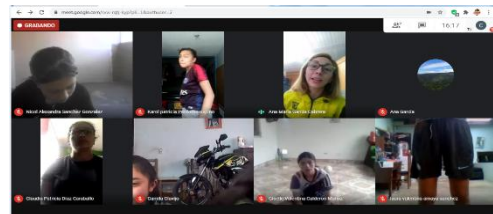
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



Para el año 2020 se rompe el vínculo con la liga de fútbol de Bogotá, y este trabajo de tres años, pasa a un nuevo entrenador que contrata el idrd, para rendimiento deportivo en fútbol sala femenino.

Después de argumentar mi trabajo con la nueva administración del idrd, me vinculo nuevamente a la institución en tecnificación deportiva. En plena pandemia, con voz a voz y con algunos conocidos, armo un grupo de forma virtual.



El cual con trabajo, dedicación y amor por el fútbol sala femenino bogotano, llegamos a obtener los siguientes logros deportivos, Estas deportistas fueron incluidas en los apoyos de la resolución 777 de 2021 al lograr medalla de oro en la final Nacional de juegos Intercolegiados en Armenia en la modalidad de fútbol sala.

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



Las mismas deportistas disputaron en el año 2022, la final de Juegos Nacionales Intercolegiados En Palmira Valle, ratificando la medalla de oro, esta vez, en la modalidad de fútbol de salón. Cabe resaltar que el cambio de disciplina no fue opcional, sino que hace parte de la organización del Ministerio del Deporte ya que en la categoría juvenil que fue en la que se participó, por la edad de las deportistas que vienen en el proceso desde el 2021, se disputa fútbol de salón y por los incentivos que está ofrece a las estudiantes (crédito condonable por 40 millones de pesos) a aquellas deportistas que están cursando grado 11°.



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



Para este año 2024, el idrd contrata a un nuevo entrenador de rendimiento deportivo en fútbol sala femenino. las deportistas en mención pasaron de tecnificación deportiva a rendimiento deportivo después de tres años de trabajo, con el profesor Andrés Parra. Quiero que sea de su conocimiento que dos de las deportistas amparadas en la resolución 777 de 2021 expedida el primero de octubre de

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

	2021, están integrando la Selección Colombia Sub 20 femenina, que en este momento está concentrada en Asunción, Paraguay de cara al Suramericano Conmebol 2024. Además, tres deportistas más estuvieron en la selección Bogotá Sub 20 que participó en el torneo Interligas de Fútbol Sala Femenino, disputado hace dos semanas en la ciudad de Bogotá y una jugadora esta en Venezuela con la selección Bogotá sub 15 de fútbol sala, además estas deportistas han participado en campeonatos de deporte asociado en la disciplina de fútbol sala FIFA, tanto a nivel de clubes llegando a representar a Colombia en la Copa Libertadores de fútbol sala femenina organizada por la CONMEBOL, en el año 2023 en Paraguay, así como en torneos interligas de la categoría y en los pasados Juegos Deportivos Nacionales realizados en Dosquebradas Quindío. Dando cumplimiento a mi objeto contractual como entrenadora de tecnificación deportiva en fútbol sala femenino. Este recuento con el objetivo de explicar que en ningún momento he participado, participo o he tenido la intención de participar de eventos organizados por entes de deporte asociado en la disciplina del fútbol de salón, únicamente en deporte escolar por las circunstancias que he expuesto en párrafos anteriores. Además, se me asignó un grupo de preselección Bogotá para la categoría 2010-2011 con el cual trabajaba en el Centro Felicidad del Tunal los días martes, jueves de 5:00pm a 7:00pm y sábados de 4:00pm a 6:00pm y que tuve que disolver hace más de cinco semanas, al recibir la indicación de parte del vicepresidente de la liga de fútbol de Bogotá al conocer la posición de Difutbol de no realizar torneo interligas para este año, en esa categoría.
--	---

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

	Como deportista que fui, no voy a tener un grupo de deportistas, ilusionadas entrenando para un torneo que no se iba a dar. Por lo tanto, hice un grupo de niñas que estoy entrenando para proyectarlas a los juegos nacionales 2030 y las competencias de la categoría en el año 2025. Con un proceso nuevo. Al comentarle esta situación al metodólogo de la agrupación de pelota, el me da la indicación, de no citar el grupo de tecnificación a los entrenamientos. Situación que me preocupa ya que está colocando en riesgo mi contrato con el IDRD, ya que no estoy cumpliendo con mis obligaciones contractuales. Y no entiendo la decisión ya que yo no tengo vínculo laboral con la liga de fútbol de Bogotá. El día jueves 24 de septiembre, me citan a una reunión con el comité ejecutivo, para hablar del mismo tema mencionado en la parte superior. Evidencia y Ubicación: 1. Fotos de las reuniones. 2. Informe de actividades del mes de septiembre 2024
Obligación 7. El Contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021, “Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD”, o la vigente. Esta situación se produce cuando, como consecuencia de intereses económicos,	Durante el periodo no hubo ningún tipo de conflicto de intereses en el Instituto de Recreación y Deporte - IDRD Adopto y acojo todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021.

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

profesionales, afinidades políticas o nacionales, vínculos familiares, afectivos, o cualesquiera otros intereses compartidos, se ve comprometida la ejecución imparcial y objetiva del Contrato.	
Declaración: Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las labores efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.	

3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	SALUD TOTAL	\$ 228.400
PAGO APORTES PENSIÓN	PORVENIR	\$ 292.300
PAGO RIESGOS PROFESIONALES	POSITIVA	\$ 44.600
	TOTAL	\$ 565.300

4. ANEXOS (Planilla de pago Seguridad Social, Certificación Cumplimiento Requisitos Tributarios, etc).

Nota: Para la entrega del informe correspondiente al último periodo de actividades; es indispensable anexar adicionalmente: el documento expedido por el Almacén General y el Área de Sistemas donde se evidencie que el contratista se encuentra a paz y salvo con la entidad y el medio magnético con las evidencias de las actividades realizadas durante la ejecución contractual.



Firma Contratista
Claudia Patricia Diaz

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

CONCEPTO DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO SOBRE EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DEL CONTRATISTA:

El contratista cumple con las obligaciones contractuales y las tareas asignadas en los tiempos pactados, demostrando su compromiso, calidad y colaboración con el equipo de trabajo.



Firma Supervisor

Nombre Completo: WILLIAM ARMANDO NIETO GUERRERO

No. Identificación: 11346157

Cargo: PROFESIONAL ESPECIALIZADO 222-09

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA:	1/10/2024	AL	7/10/2024	DEPORTE:	FÚTBOL SALA FEMENINO	
	ENTRENADOR:	CLAUDIA PATRICIA DIAZ CARABALLO			CONTRATO N°:	1481-2024	
	MICROCICLO N°:	13	TENDENCIA MICRO:	COMPETITIVO	OBJETIVO MICRO:	Realizar un microciclo con acciones de desarrollo combinadas que involucren estímulos de las áreas funcionales anaeróbicas lactácidas y alécticas, con estímulos complementarios de fuerza resistencia de tren superior y core; además realizar estimulación bilateral y abordar elementos conceptuales de la fase ofensiva en cuanto a los principios ofensivos y los medios de ejecución funcionales.	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1.	Hora: 1:00 P.M. Lugar: POLIDEPORTIVO VALLES DE CAFAM Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: ANAERÓBICO ALÁCTICO - REACTIVO - TREN INFERIOR ENFASIS TÉCNICO: OFENSIVO: HABILIDAD INDIVIDUAL + CARRETEO (ACCIONES COMBINADAS) DEFENSIVO: BARRIDOS VISUALES ENFASIS CONCEPTUAL: MEDIOS DE EJECUCIÓN FASE OFENSIVA - LIBERACIONES ENFASIS COGNITIVO: P.D.J. + (MEMORIA) RANGO DE INTENSIDAD: >90% (>9 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (3*6*130**1' P.A.1 + (COGNITIVO)) (BARRIDO VISUAL- INTERPRETACIÓN DE COORDENADAS) 3.1 Línea de coordinación + control de pelota y conducir a foco según coordenada 130° 3.2 Habilidad pelota borde - borde 1° + Tren inferior 30°. 3.3 Línea de coordinación + control de pelota y conducir a foco según coordenada 130° 3.4 Habilidad pelota amagues taco 1° + Tren inferior 30°. 3.5 Línea de coordinación + control de pelota y conducir a foco según coordenada 130° 3.6 Habilidad individual creativa 1° + Tren inferior 30°. 4. NORMAIZACIÓN PROFILÁCTICO / RETROALIMENTACIÓN	Hora: 5:00 P.M. Lugar: CEFETUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: RESISTENCIA LÁCTICA - COORDINATIVO - TREN SUPERIOR ENFASIS TÉCNICO: OFENSIVO: HABILIDAD INDIVIDUAL + EVITACIÓN (ACCIONES COMBINADAS) ENFASIS CONCEPTUAL: PRINCIPIOS OFENSIVOS DE SUPERIORIDAD NUMÉRICA (COBERTURAS OFENSIVAS) ENFASIS COGNITIVO: P.D.J. (pilares del desarrollo del juego) CONCENTRACIÓN - DISPOSICIÓN - EJECUCIÓN + CREATIVIDAD. RANGO DE INTENSIDAD: >90% (>9 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 35' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (3*4*2*4 P.A.F.-1 (TREN SUPERIOR) + (COGNITIVO)) 3.1 Habilidad individual interno - interno regate a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción libre 30° 3.2 Habilidad individual planta interno corto - interno largo regate a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción condicionada 30° 3.3 Habilidad individual autopase, evitación y cambio de pierna regate planta externo a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción libre 30° 3.4 Habilidad individual creativa regate creativo a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción condicionada 30° 4. NORMAIZACIÓN PROFILÁCTICO / RETROALIMENTACIÓN	Hora: 1:00 P.M. Lugar: Polideportivo valles de cafam Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: RESISTENCIA LÁCTICA - COORDINATIVO - TREN SUPERIOR ENFASIS TÉCNICO: OFENSIVO: HABILIDAD INDIVIDUAL + EVITACIÓN (ACCIONES COMBINADAS) ENFASIS CONCEPTUAL: PRINCIPIOS OFENSIVOS DE SUPERIORIDAD NUMÉRICA (COBERTURAS OFENSIVAS) ENFASIS COGNITIVO: P.D.J. (pilares del desarrollo del juego) CONCENTRACIÓN - DISPOSICIÓN - EJECUCIÓN + CREATIVIDAD. RANGO DE INTENSIDAD: >90% (>9 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 35' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (3*4*2*4 P.A.F.-1 (TREN SUPERIOR) + (COGNITIVO)) 3.1 Habilidad individual interno - interno regate a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción libre 30° 3.2 Habilidad individual planta interno corto - interno largo regate a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción condicionada 30° 3.3 Habilidad individual autopase, evitación y cambio de pierna regate planta externo a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción libre 30° 3.4 Habilidad individual creativa regate creativo a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción condicionada 30° 4. NORMAIZACIÓN PROFILÁCTICO / RETROALIMENTACIÓN	Hora: 3:00 P.M. Lugar: CEFETUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: ANAERÓBICO ALÁCTICO - REACTIVO - TREN INFERIOR ENFASIS TÉCNICO: OFENSIVO: HABILIDAD INDIVIDUAL + CARRETEO (ACCIONES COMBINADAS) DEFENSIVO: BARRIDOS VISUALES ENFASIS CONCEPTUAL: MEDIOS DE EJECUCIÓN FASE OFENSIVA - LIBERACIONES ENFASIS COGNITIVO: P.D.J. + (MEMORIA) RANGO DE INTENSIDAD: >90% (>9 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (3*6*130**1' P.A.1 + (COGNITIVO)) (BARRIDO VISUAL- INTERPRETACIÓN DE COORDENADAS) 3.1 Línea de coordinación + control de pelota y conducir a foco según coordenada 130° 3.2 Habilidad pelota borde - borde 1° + Tren inferior 30°. 3.3 Línea de coordinación + control de pelota y conducir a foco según coordenada 130° 3.4 Habilidad pelota amagues taco 1° + Tren inferior 30°. 3.5 Línea de coordinación + control de pelota y conducir a foco según coordenada 130° 3.6 Habilidad individual creativa 1° + Tren inferior 30°. 4. NORMAIZACIÓN PROFILÁCTICO / RETROALIMENTACIÓN	Hora: 1:00 P.M. Lugar: Polideportivo valles de cafam Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: RESISTENCIA LÁCTICA - COORDINATIVO - TREN SUPERIOR ENFASIS TÉCNICO: OFENSIVO: HABILIDAD INDIVIDUAL + EVITACIÓN (ACCIONES COMBINADAS) ENFASIS CONCEPTUAL: PRINCIPIOS OFENSIVOS DE SUPERIORIDAD NUMÉRICA (COBERTURAS OFENSIVAS) ENFASIS COGNITIVO: P.D.J. (pilares del desarrollo del juego) CONCENTRACIÓN - DISPOSICIÓN - EJECUCIÓN + CREATIVIDAD. RANGO DE INTENSIDAD: >90% (>9 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 35' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (3*4*2*4 P.A.F.-1 (TREN SUPERIOR) + (COGNITIVO)) 3.1 Habilidad individual interno - interno regate a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción libre 30° 3.2 Habilidad individual planta interno corto - interno largo regate a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción condicionada 30° 3.3 Habilidad individual autopase, evitación y cambio de pierna regate planta externo a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción libre 30° 3.4 Habilidad individual creativa regate creativo a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción condicionada 30° 4. NORMAIZACIÓN PROFILÁCTICO / RETROALIMENTACIÓN	Lugar: cefe tunal Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: POTENCIA AERÓBICA - FUERZA RESISTENCIA TREN SUPERIOR ENFASIS TÉCNICO: OFENSIVO: DESCARGAS + FINTAS OFENSIVAS (ACCIONES COMBINADAS) DEFENSIVO: POSTURA BAJA ASECHOS ENFASIS CONCEPTUAL: MOMENTOS DE JUEGO Y SITUACIONES ESPECIALES ENFASIS COGNITIVO: P.D.J. (pilares del desarrollo del juego) CONCENTRACIÓN - DISPOSICIÓN - APLICACIÓN - EJECUCIÓN. RANGO DE INTENSIDAD: 85 - 95 % (9 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (4*6*130**2 P.A.1. (COGNITIVO REACTIVO)) 3.1 Descarga borde interno bilateral + finta + gestos de asecho medio bajo 130° 3.2 Tren superior seriado palmo 30° + Control pelota 30° + tren superior seriado plano 30° 3.3 Descarga borde externo bilateral + finta + gestos de asecho medio bajo 130° 3.4 Tren superior seriado inclinado 30° + Control pelota 30° + tren superior seriado inclinado 30° 3.5 Descarga mixta o empeine bilateral + finta + gestos de asecho medio bajo 130° 3.6 Tren superior seriado con crunch 30° + Control pelota 30° + tren superior seriado con crunch 30° 4. NORMAIZACIÓN PROFILÁCTICO / RETROALIMENTACIÓN	

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA:	8/10/2024	AL	14/10/2024	DEPORTE:	FÚTBOL SALA FEMENINO	
	ENTRENADOR:	CLAUDIA PATRICIA DIAZ CARABALLO			CONTRATO N°:	1481-2024	
	MICROCICLO N°:	14	TENDENCIA MICRO:	COMPETITIVO	OBJETIVO MICRO:	Realizar un microciclo con acciones de desarrollo combinadas que involucren estímulos de las áreas funcionales anaeróbicas lactácidos y alácticos, con estímulos complementarios de fuerza :resistencia de tren superior y core; además realizar estimulación bilateral y abordar elementos conceptuales de la fase ofensiva en cuanto a los principios ofensivos y los medios de ejecución funcionales.	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1.	Hora: 1:00 PM Lugar: Polideportivo Valles de Cafam Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: DESCANSO PASIVO ÉNFA SIS CONCEPTUAL: CONTROL CONCEPTUAL MEDIOS DE EJECUCIÓN TRANSICIONES DEFENSIVAS- GESTIÓN ESPACIAL - ESTRUCTURACIÓN E INTERPRETACIÓN DEL JUEGO ÉNFA SIS AXIOLÓGICO: LA FAMILIA Y LA ESTABILIDAD EMOCIONAL VOLUMEN ESPECÍFICO: 50' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2 .DESARROLLO CENTRAL (CUESTIONARIO) 2.1 Realizar una gráfica que diferencie la fijación y la evitación? 2.2. En que situación de juego se utiliza cada uno de esos conceptos? 2.3 . Cuales son los tres principios de superioridad numérica y equilibrio ofensivo? 2.4 Grafique una situación de juego con dos coberturas ofensivas 2.5 Mencione cual es su consumo adecuado de proteínas en gramos de acuerdo a la charla de nutrición y cómo podemos porcionar el consumo de la misma.	Hora: 5:00 P.M. Lugar: CEFETUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: SUPERAERÓBICO - PROPIOCEPCIÓN - CADENA CINÉTICA GENERAL ÉNFA SIS TÉCNICO: OFENSIVO: CAMBIO DE PIERNA + CARRETEO (ACCIONES COMBINADAS) DEFENSIVO: ORIENTACIONES - AJUSTES ESPACIALES ENFASIS CONCEPTUAL: TÁCTICA FIJA GENERALIDADES ÉNFA SIS COGNITIVO: P.D.J + ATENCIÓN RANGO DE INTENSIDAD: 70 - 80 % (7' desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (4*4*10R+ FUERZA (COGNITIVO)) (ATENCIÓN) 3.1 Descarga cambio de pierna + ajuste espacial 4* 6r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman) 3.2 Skipping - abánicos - ajuste + descarga 4*5r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman). 3.3 volea pared - ajuste espacial + carreteo 4*5r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman). 3.4 Descarga cambio de pierna taco + ajuste espacial defensivo zonal 4* 6r 4. NORMAIZACIÓN PROFILACTICO / RETROALIMENTACIÓN	Hora: 1:00 P.M. Lugar: Polideportivo Valles de Cafam Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: SUPERAERÓBICO - PROPIOCEPCIÓN - CADENA CINÉTICA GENERAL ÉNFA SIS TÉCNICO: OFENSIVO: CAMBIO DE PIERNA + CARRETEO (ACCIONES COMBINADAS) DEFENSIVO: ORIENTACIONES - AJUSTES ESPACIALES ENFASIS CONCEPTUAL: TÁCTICA FIJA GENERALIDADES ÉNFA SIS COGNITIVO: P.D.J + ATENCIÓN RANGO DE INTENSIDAD: 70 - 80 % (7' desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (4*4*10R+ FUERZA (COGNITIVO)) (ATENCIÓN) 3.1 Descarga cambio de pierna + ajuste espacial 4* 6r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman) 3.2 Skipping - abánicos - ajuste + descarga 4*5r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman). 3.3 volea pared - ajuste espacial + carreteo 4*5r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman). 3.4 Descarga cambio de pierna taco + ajuste espacial defensivo zonal 4* 6r 4. NORMAIZACIÓN PROFILACTICO / RETROALIMENTACIÓN	Hora: 5:00 P.M. Lugar: CEFETUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: SUPERAERÓBICO - PROPIOCEPCIÓN - CADENA CINÉTICA GENERAL ÉNFA SIS TÉCNICO: OFENSIVO: CAMBIO DE PIERNA + CARRETEO (ACCIONES COMBINADAS) DEFENSIVO: ORIENTACIONES - AJUSTES ESPACIALES ENFASIS CONCEPTUAL: TÁCTICA FIJA GENERALIDADES ÉNFA SIS COGNITIVO: P.D.J + ATENCIÓN RANGO DE INTENSIDAD: 70 - 80 % (7' desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (4*4*10R+ FUERZA (COGNITIVO)) (ATENCIÓN) 3.1 Descarga cambio de pierna + ajuste espacial 4* 6r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman) 3.2 Skipping - abánicos - ajuste + descarga 4*5r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman). 3.3 volea pared - ajuste espacial + carreteo 4*5r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman). 3.4 Descarga cambio de pierna taco + ajuste espacial defensivo zonal 4* 6r 4. NORMAIZACIÓN PROFILACTICO / RETROALIMENTACIÓN	Hora: 1:00 PM Lugar: Polideportivo Valles de cafam Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: DESCANSO PASIVO ÉNFA SIS CONCEPTUAL: CONTROL CONCEPTUAL PRINCIPIOS DEFENSIVOS SUPERIORIDAD NUMÉRICA Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS CONCEPTUALES ÉNFA SIS AXIOLÓGICO: LA FAMILIA VOLUMEN ESPECÍFICO: 50' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2 .DESARROLLO CENTRAL (CUESTIONARIO) 2.1 Explique en que consiste el principio de línea de pase. 2.2. Cómo se clasifica la línea de pase: a) Directas e indirectas b) Amplitud y profundidad c) Ruptura y apoyo 2.3 . A que fase del juego pertenece el principio de línea de pase? 2.4 Qué diferencia hay entre giro directo e indirecto 2.5 Realice la entrega de las gráficas interpretativas del partido España - Portugal. 2.6 Mencione dos pilares del desarrollo del juego	Hora: 4:00 PM Lugar: CEFETUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: DESCANSO PASIVO ÉNFA SIS CONCEPTUAL: CONTROL CONCEPTUAL MEDIOS DE EJECUCIÓN TRANSICIONES DEFENSIVAS- GESTIÓN ESPACIAL - ESTRUCTURACIÓN E INTERPRETACIÓN DEL JUEGO ÉNFA SIS AXIOLÓGICO: LA FAMILIA Y LA ESTABILIDAD EMOCIONAL VOLUMEN ESPECÍFICO: 50' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2 .DESARROLLO CENTRAL (CUESTIONARIO) 2.1 Realizar una gráfica que diferencie la fijación y la evitación? 2.2. En que situación de juego se utiliza cada uno de esos conceptos? 2.3 . Cuales son los tres principios de superioridad numérica y equilibrio ofensivo? 2.4 Grafique una situación de juego con dos coberturas ofensivas 2.5 Mencione cual es su consumo adecuado de proteínas en gramos de acuerdo a la charla de nutrición y cómo podemos porcionar el consumo de la misma.	

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA:	15/10/2024	AL	21/10/2024	DEPORTE:	FÚTBOL SALA FEMENINO	
	ENTRENADOR:	CLAUDIA PATRICIA DIAZ CARABALLO			CONTRATO N°:	1401-2024	
	MICROCICLO N°:	15	TENDENCIA MICRO:	COMPETITIVO	OBJETIVO MICRO:	Realizar un microciclo con acciones de desarrollo combinadas que involucren estímulos de las áreas funcionales anaeróbicos lactácidos y alácticos, con estímulos complementarios de fuerza resistencia de tren superior y core; además realizar estimulación bilateral y abordar elementos conceptuales de la fase ofensiva en cuanto a los principios ofensivos y los medios de ejecución funcionales.	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1.		Hora: 2:00 P.M. Lugar: CEFE TUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: CAPACIDAD ANAERÓBICA - COORDINACIÓN - FUERZA REACTIVA TREN INFERIOR ENFASIS TÉCNICO: OF: CONTROL BILATERAL DF: ABANICOS BILATERALES (AMENAZAR PERFIL DE LANZAMIENTO) ENFASIS CONCEPTUAL: MEDIOS DE EJECUCIÓN INDIVIDUALES FASE DEF ENFASIS COGNITIVO: P.D.J. RANGO DE INTENSIDAD: 80 - 90% (9 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL POR SERIES (4*4*8R*1'30" P.A.H.C) COGNITIVA (APLICATIVO CONCEPTUAL(GRAFICAR CONCEPTOS)) 3.1 Coordinativo escalera slalom y transferencia a pelota (4 gestos) 8r + 30" control muslo pelota bilateral + saltos verticales 10r 3.2 Coordinativo escalera lateral y transferencia a gobernar descarga (4 gestos) 8r + 30" control pie pelota bilateral + tijeras con salto 10r 3.3 Coordinativo escalera cruzado y transferencia a pelota (4 gestos) 8r + 30" drille en L con media + salto unipodal 10r por cada pie 3.4 Coordinativo escalera talón - mano cruzada y transferencia a gobernar descarga (4 gestos) 8r + 30" muslo empuje bilateral + bicicleta bilateral 10r 4. NORMALIZACIÓN PROFILÁCTICO (protocolo normalización) / RETROALIMENTACIÓN		Hora: 3:00 P.M. Lugar: CEFE - TUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: POTENCIA ANAERÓBICA - VELOCIDAD DE EJECUCIÓN - POTENCIA TREN SUPERIOR ENFASIS TÉCNICO: OFENSIVO: FIJACIÓN - FINTAS DEFENSIVO: DESARMES BILATERALES ENFASIS CONCEPTUAL: PODER INDIVIDUAL, DUALIDADES, TRIADAS, JUEGO DE 4 Y 5 ENFASIS COGNITIVO: P.D.J + PROCESO DE PENSAMIENTO VELOCIDAD DE EJECUCIÓN RANGO DE INTENSIDAD: > 85 % (>8 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (4*4*10R+ FUERZA (COGNITIVO)) (interpretativo) 3.1 Fijar externo - finta + reactivo a cambiar pelota y organizar # 1'30" 3.2 Tren superior isométrico a dinámico potencia 30" + 8r reactivo gestos desarme a color 3.3 Evitación - reversible + reactivo a cambiar pelota y organizar color 1'30" 3.4 Tren superior perceptivo a potencia 30" + 8r reactivo gestos desarme a # 3.5 Fijar evita + reactivo a cambiar pelota y organizar color y # 1'30" 3.6 Tren superior potencia 30" + 8r reactivo acorralamientos a # y color 4. NORMALIZACIÓN PROFILÁCTICO / RETROALIMENTACIÓN			

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA:	23/10/2024	AL	31/10/2024	DEPORTE:	FÚTBOL SALA FEMENINO	
	ENTRENADOR:	CLAUDIA PATRICIA DIAZ CARABALLO			CONTRATO N°:	1481-2024	
	MICROCICLO N°:	16	TENDENCIA MICRO:	COMPETITIVO	OBJETIVO MICRO:	OBTENER MEDALLA EN LA FINAL NACIONAL DE LOS JUEGOS INTERCOLEGIADOS.	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1.		Hora: 5:00 p.m Lugar: CEFE MICROCICLO: DESARROLLADOR Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: SUBAERÓBICO - FUERZA PREVENTIVA GENERAL ENFASIS TÉCNICO: OFENSIVO: CONTROL PELOTA DEFENSIVO: POSTURA - BILATERALIDAD DEFENSIVA ENFASIS CONCEPTUAL: IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN DESCANSO - CARGA ENFASIS COGNITIVO: (PILARES DEL DESARROLLO DEL JUEGO) CONCENTRACIÓN RANGO DE INTENSIDAD: 55-65% (6 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1. CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL POR SERIES (4*8*1*1' P.A.H.T) (T: Derecho - Izquierdo - Alterno) 3.1 Pasos añadidos 1' 3.2 tren superior (isométrico - seriado - isométrico) 1' 3.3Abdomen de pie elevaciones laterales 1' 3.4Tren inferior (sentadilla frontal + cruz) (cadena cinética cerrada) 1' 3.5 Plancha alta elevación bilateral alterna 1' 3.6Bilateralidad defensiva + tren superior 1'		Hora: 3:00 P.M. Lugar: CEFE - TUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: CAPACIDAD ANAERÓBICA - COORDINACIÓN - FUERZA REACTIVA TREN INFERIOR ENFASIS TÉCNICO: OF: CONTROL BILATERAL DF: ABANICOS BILATERALES (AMENAZAR PERFIL DE LANZAMIENTO) ENFASIS CONCEPTUAL: MEDIOS DE EJECUCIÓN INDIVIDUALES FASE DEF ÉNFASIS COGNITIVO: P.D.J. RANGO DE INTENSIDAD: 80 - 90% (9 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1. CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL POR SERIES (4*4*8R*1'30" P.A.H.C) COGNITIVA: (APLICATIVO CONCEPTUAL(GRAFCAR CONCEPTOS)) 3.1 Coordinativo escalera slalom y transferencia a pelota (4 gestos) 8r + 30" control muslo pelota bilateral + saltos verticales 10r 3.2 Coordinativo escalera lateral y transferencia a gobernar descarga (4 gestos) 8r + 30" control pie pelota bilateral + tijeras con salto 10r 3.3 Coordinativo escalera cruzado y transferencia a pelota (4 gestos) 8r + 30" drible en L con media + salto unipodal 10r por cada pie 3.4 Coordinativo escalera talón - mano cruzada y transferencia a		Hora: 4:00 PM Lugar: CEFE - TUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: DESCANSO PASIVO ÉNFASIS CONCEPTUAL: CONTROL CONCEPTUAL MEDIOS DE EJECUCIÓN TRANSICIONES DEFENSIVAS - GESTIÓN ESPACIAL - ESTRUCTURACIÓN E INTERPRETACIÓN DEL JUEGO ÉNFASIS AXIOLÓGICO: LA FAMILIA Y LA ESTABILIDAD EMOCIONAL VOLUMEN ESPECÍFICO: 50' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.DESARROLLO CENTRAL (CUESTIONARIO) 2.1 Realizar una gráfica que diferencie la fijación y la evitación? 2.2. En que situación de juego se utiliza cada uno de esos conceptos? 2.3. Cuales son los tres principios de superioridad numérica y equilibrio ofensivo? 2.4 Grafique una situación de juego con dos coberturas ofensivas 2.5 Mencione cuales es su consumo adecuado de proteínas en gramos de acuerdo a la charla de nutrición y cómo podemos porcionar el consumo de la misma.	

LINEAMIENTOS PARA LA PRESENTACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO 2024

I. SEGMENTO PLAN ESCRITO:

1. Análisis del Macro ciclo anterior (indicar Macro/período a evaluar)

Breve análisis de la temporada inmediatamente anterior. Evolución del atleta o grupo en un sentido general del proceso: desarrollo del plan, recursos, competencias, asimilación de cargas, desarrollo de contenidos y todo lo que tenga que ver con la logística e implementación del plan. Evolución del rendimiento, inclusive presentando una breve proyección.

Se supera lo planificado en el plan gráfico y escrito del año 2023, donde se logra un trabajo óptimo con los grupos conformados en la etapa de tecnificación deportiva y además se perfeccionó con las deportistas en los tipos de preparación (física, Técnica, táctica y teórica).

Se inicia con dos grupos de Tecnificación:

DEPORTISTAS A CARGO (POR GRUPO 1 y 2)				
# DEP.	NOMBRES Y APELLIDOS (Completo)	RAMA	GRUPO	FECHA TRANSICIÓN (mm/aa)
1	Danna Lizeth Gordillo Marulanda	F	TECNIFICACIÓN 1	nov-24
2	karol nicoll rios lozano	F	TECNIFICACIÓN 1	Febrero-23
3	Karol Patricia Perdomo Ospino	F	TECNIFICACIÓN 1	Febrero-23
4	Laura Valentina Amaya Sánchez	F	TECNIFICACIÓN 1	nov-24
5	Laura Valentina Pallares Copete	F	TECNIFICACIÓN 1	nov-24
6	LAURA VALENTINA RODRIGUEZ AVENDAÑO	F	TECNIFICACIÓN 1	nov-24
7	MARIA FERNANDA RIOS LOZANO	F	TECNIFICACIÓN 1	nov-24
8	Sara Morales Tautiva	F	TECNIFICACIÓN 1	nov-24
9	Sharon Camila Clavijo Escobar	F	TECNIFICACIÓN 1	nov-24
10	Yereit Mariana Robayo Escobar	F	TECNIFICACIÓN 1	nov-24
11	Sara Morales Tautiva	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24
12	Laura Valentina Pallares Copete	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24
13	LAURA CAMILA CAPERA TIQUE	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24
14	LAURA MARIANA SANA ZAMBRANO	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24

15	Zharick Daihan Chavez Castañeda	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24
16	Maria Camila Ubaque Sana	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24
17	LEIDY NATALY CASTAÑEDA RODRIGUEZ	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24
18	Alisson Jirth Diaz Hernandez	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24
19	Emmy Sharith Riaño Hernandez	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24
20	GABRIELA MATAALLANA LARROTA	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24
21	Maria Fernanda Fonseca Fonseca	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24
22	AREVALO RAMOS AMBAR YULIANA	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24
23	SARA ELIANA FEO HEREDIA	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24
24	LAURA SOFIA MIRANDA GALEON	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24
25	Danna sofia Leyton Chitiva	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24
26	LIZETH SOFIA BALAGUERA SIERRA	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24
27	Yirley Dayanna Gomez Lopez	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24
28	Dana Sofia Hernandez Soriano	F	TECNIFICACIÓN 2	nov-24

Se termina el año con un grupo de tecnificación.

DEPORTISTAS A CARGO (POR GRUPO 1)				
# DEP.	NOMBRES Y APELLIDOS (Completo)	RAMA	GRUPO	FECHA TRANSICIÓN (mm/aa)
1	Danna Lizeth Gordillo Marulanda	F	TECNIFICACIÓN 1	nov-24
2	karol nicoll rios lozano	F	TECNIFICACIÓN 1	Febrero -23
3	Karol Patricia Perdomo Ospino	F	TECNIFICACIÓN 1	Febrero - 23
4	Laura Valentina Amaya Sánchez	F	TECNIFICACIÓN 1	nov-24
5	Laura Valentina Pallares Copete	F	TECNIFICACIÓN 1	nov-24
6	LAURA VALENTINA RODRIGUEZ AVENDAÑO	F	TECNIFICACIÓN 1	nov-24
7	MARIA FERNANDA RIOS LOZANO	F	TECNIFICACIÓN 1	nov-24
8	MARIA JOSE PINEDA	F	TECNIFICACION 1	nov-24
9	LUISA FERNANDA JIMENEZ	F	TECNIFICAION 1	nov-24
10	SOFIA MIRANDA	F	TECNIFICACIÓN 1	Nov - 24
11	STEFANY SANCHEZ FRANCO	F	TECNIFICAION 1	Nov - 24

1.1 Cumplimiento del plan por componente de preparación: Pedagógica, física, técnica, táctica, teórica, psicológica, nutricional, etc., expresado en porcentaje (%). Se debe explicar claramente los déficits presentados por cada deportista y el equipo.

Componente	% de cumplimiento	Observaciones u novedades
Técnico	95%	Se Mejoró la Técnica individual de cada una de las deportistas.
Táctico	85%	Se mejora en la fase ofensiva y defensiva del juego, en la parte táctica fija hay que seguir afianzando los movimientos en las dos fases del juego.
Físico	87%	Se Aumentó el estado de la forma física de las deportistas.
Psicológico	60%	Se Realizaron tres intervenciones con el grupo antes de la competencia, donde se mejoró la concentración y la confianza individual.
Teórico	90%	Retroalimentar e interiorizar los principios de juego y el reglamento de las diferentes competencias.

TÉCNICO: Se realizó un trabajo de estimulación y optimización de fundamentos técnicos ofensivos y defensivos mediante trabajos globales y analíticos enfatizados en los requerimientos individuales de las situaciones de juego y aplicaciones en las diferentes fases de juego.

FÍSICO: se realizó estimulación de las direcciones condicionantes y determinantes, con controles desde el test de Leger para determinar el VO2max de manera indirecta. (Por lo mismo se trabajó mediante periodización táctica y metodología del entrenamiento cognitivo).

CONCEPTUAL: se desarrolló trabajo conceptual integrado a partir de las fases del juego (FASE OFENSIVA, FASE DEFENSIVA Y FASE DE TRANSICIONES) a partir de principios interpretativos para la táctica móvil y fija y mediante estimulación cognitiva de los procesos de pensamiento.

OBSERVACIÓN FUNDAMENTAL: *El análisis realizado en este punto no hace alusión al simple hecho de revisar el porcentaje de asistencias del atleta, el cual, si es un indicador básico mas no el fundamental; dado que no da cuenta de la calidad del entrenamiento. Se debe tener en cuenta que los indicadores de cumplimiento se presentan con base en resultados de test y pruebas pertinentes de cada componente de la preparación del atleta y su porcentaje de mejora o retroceso*

respecto del mismo deportista en temporadas anteriores y de la caracterización ideal para el deporte o prueba que realiza.

1.2. Cumplimiento de los objetivos y metas propuestas, con base en los resultados alcanzados en la temporada anterior: Puestos ocupados, ranking, marcas, puntos y otros (en competencias fundamentales).

Dentro de la planificación de las competencias principales y preparatorias se superó lo planificado en los resultados alcanzados.

Objetivos:	% de cumplimiento	Observaciones u novedades
General: Consolidar un grupo base, para poder clasificar a la final Regional de los juegos Intercolegiados y realizar la transición de algunas jugadoras a rendimiento deportivo.	100%	Se trabajó según lo planificado.
Competitivo: Clasificar a la fase Regional de los Juegos intercolegiados.	100%	Se supera lo planificado, se logra clasificar a la final Nacional y obtener la medalla de oro.
Específico: Consolidar dos grupos base, para poder participar en los juegos intercolegiados, en los deportes de fútbol de salón y fútbol sala. Realizar la transición de algunas jugadoras a rendimiento deportivo.	95%	Se logró el objetivo, pero al finalizar el año, por falta de competencia se disolvió el grupo # 2.
Técnico: Mejorar la Técnica individual de las deportistas Y aplicarlas en las diferentes fases de juego.	95%	Se Mejora la Técnica individual de las deportistas.
Físico atlético: Aumentar el estado de la forma física, mediante el desarrollo de las capacidades físicas.	87%	Se Aumentó el estado de la forma física de las deportistas.
Teórico: Retroalimentar e interiorizar los principios de juego.	90%	Se trabajó bajo los principios de juego.

Competencias Principales:

Se había planificado clasificar a la fase regional de los juegos intercolegiados en la categoría juvenil. Se supera lo planificado obteniendo la clasificación a la fase final Nacional y la obtención de la medalla de oro.



Competencias Preparatorias:

Se había planificado obtener un cuarto puesto en el torneo **TORNEO 46 - IDRD** categoría 2004. Por la edad de la competencia

Superando lo planificado, el grupo de tecnificación de fútbol sala femenino obtuvo el título (Primer puesto).

1.3. Otros datos de interés.

No se ha podido enlazar la transición de las deportistas de los otros programas del idrd a tecnificación de fútbol sala femenino.

Junto con la oficina de prensa del idrd, la liga de fútbol de Bogotá y la secretaria de educación se debería hacer una convocatoria abierta para aumentar la cobertura y la búsqueda de nuevos talentos en la etapa de tecnificación de fútbol sala femenino.

2. Temporada Actual

Indicar el nombre del (los) deportistas, año, macrociclos, mesociclos, períodos, bloques etc., según modelo de planificación utilizado.

El modelo de juego está basado en la **elaboración en el ataque posicional**, con un acertado trabajo en la construcción del juego, basado en los fundamentos individuales y colectivos que nos permitan la tenencia del balón y la progresión en el juego.

El modelo a trabajar es por morfociclos atendiendo la parte técnico – táctica y optimizando la preparación fisiológica.

Para el año 2024 se planifico un macrociclo con 8 mesociclos, 33 microciclos y 264 unidades de entrenamiento, Para orientar, dirigir, controlar y evaluar la preparación de las deportistas del registro de Bogotá en la disciplina de Fútbol Sala Femenino en tecnificación deportiva.

METODO	MEDIOS	PERIODIZACION	FECHAS
FRACCIONADO INTERVÁLICO INTENSIVO	CIRCUITOS DE ENTRENAMIENTO, ESTRUCTURAS DE IGUALDAD Y DESIGUALDAD, RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS PROPIOS DE LA COMPETENCIA.(TAREAS DE ENTRENAMIENTO INTEGRADO)	PREPARATORIA ESPECIAL	15 de mayo al 15 Abril
INTERVÁLICO PROGRESIVO	CIRCUITOS DE ENTRENAMIENTO, ESTRUCTURAS DE IGUALDAD Y DESIGUALDAD, SITUACIONES ESPECÍFICAS DE LA COMPETENCIA	COMPETENCIA	16 de abril al 10 de junio
	JUEGOS Y PREDEPORTIVOS	TRANSITORIA	11 de junio al 31
INTERVÁLICO PROGRESIVO	CIRCUITOS DE ENTRENAMIENTO, ESTRUCTURAS DE IGUALDAD Y DESIGUALDAD, SITUACIONES ESPECÍFICAS DE LA COMPETENCIA	COMPETENCIA	12 de Julio al 30 de Octubre
	JUEGOS Y PREDEPORTIVOS	TRANSITORIA	Nov - Dic

PERIODIZACIÓN: Mesociclos o Bloques (según sistema de planificación).	No. DE SEMANAS	ONDULACIÓN A UTILIZAR (Micros de Carga y Descanso)
PREPARATORIO ESPECIAL	22	MICROCICLOS
COMPETITIVO	12	MICROCICLOS
TRANSITORIO	9	MICROCICLOS

# DEP.	NOMBRES Y APELLIDOS (Completo)	RAMA	GRUPO
1	karol nicoll rios lozano	F	TECNIFICACIÓN 1
2	Laura Valentina Amaya Sánchez	F	TECNIFICACIÓN 1
3	LAURA VALENTINA RODRIGUEZ AVENDAÑO	F	TECNIFICACIÓN 1
4	Perdomo Ospino Karol Patricia	F	TECNIFICACIÓN 1
5	Laura Valentina Pallares Copete	F	TECNIFICACIÓN 1
6	LAURA SOFIA MIRANDA GALEON	F	TECNIFICACIÓN 1
7	Stefanny Michell Sánchez Franco	F	TECNIFICACIÓN 1
8	Maria Jose pineda	F	TECNIFICACIÓN 1
9	Maria fernanda Rios	F	TECNIFICACIÓN 1
10	CAROLAYN ALEJANDRA ROCHA MAHECHA	F	TECNIFICACIÓN 1

2.1 Reseña Técnica: Indicar el (los) lugar(es) habitual(es) de entrenamiento; las condiciones, dirección, sitio, ciudad, país (según el caso de cada deportista).

Para la preparación de las deportistas se debe contar con un escenario de 40 x 20 o con las medidas mínimas reglamentarias.

➤ **CEFE EI TUNAL**

Cra. 19 #52B-15

Localidad de Tunjuelito.

Bogotá – Colombia

Días; Martes y Jueves de 5 a 7 p.m

Día; sábado de 4 a 6:00 p.m.

➤ **Coliseo Parque Valles de Cafam.**

Dg. 91ª Sur #2d-10

Localidad Quinta Usme.

Bogotá – Colombia

Días; Lunes - Miércoles y Viernes de 1 a 3 p.m.

2.2 Metas, Objetivos Generales y Específicos: Por componente de preparación (Pedagógica, física, técnica, táctica, teórica, psicológica, nutricional). Las metas deben ser cuantificables en medallas, posiciones o marcas (si aplican); en

competencias fundamentales o principales del Ciclo Olímpico o Federado a nivel nacional e internacional.

OBSERVACIÓN: Al plantear los objetivos tenga en cuenta, que deben cumplir parámetros de claridad y precisión, además deben incluir una acción o conducta observable - verbo en infinitivo: ar, er, ir; tales como: incrementar, reducir, identificar, aumentar, registrar, elaborar. Debe evitarse el empleo de verbos como: conocer, saber, entender, comprender. Unos medios de desarrollo o herramientas y una **meta**, fin determinando o conducta esperada. Los objetivos en el tiempo también son a corto, mediano y largo plazo, expresan el ¿QUÉ?, el ¿CÓMO? y el ¿PARA QUÉ?

Objetivos Generales	Objetivos específicos	Observaciones u novedades	Metas
General: Clasificar a la fase regional de los juegos Intercolegiados.	1.Desarrollar un trabajo óptimo en cada uno de los componentes técnico, táctico y físico. 2.Realizar trabajos desde lo integral y cognitivo, para que cada una de las deportivas, siga mejorando sus capacidades físicas, técnicas y tácticas.	Intervención del grupo multidisciplinario .	Oro
Competitivo: Ser pódium en la final distrital de los Intercolegiados y conseguir un pucio para la fase regional.	1 consolidar el grupo para poder participar en los juegos Intercolegiados. 2 Ser medalla de oro en fútbol de salón, en la fase distrital de los juegos Intercolegiados.	Intervención del grupo multidisciplinario .	Oro

Específico: Consolidar dos grupos prejuvenil y juvenil, para poder participar de los juegos Intercolegiados y fútbol.	1 Realizar una convocatoria abierta para que más niñas se integren al programa. 2 Consolidar como mínimo un grupo en un colegio, para poder participar en los juegos Intercolegiados.	Liga de fútbol de Bogotá, IDRD y Secretaría de Educación.	Oro
Técnico: Mejorar la Técnica individual de las deportistas.	1 Mejorar la Técnica individual en las diferentes fases de juego. 2 optimización sistemática de las formas y variaciones de mejorar la técnica individual.	Participar en los torneos organizados de fútbol.	Poder participar en los torneos organizados por de fútbol.
Físico atlético: Aumentar el estado de la forma física.	1 Mediante el desarrollo de las capacidades físicas. 2 Realizar estímulos de las direcciones condicionantes y determinantes, con controles desde el test de Leger para determinar el VO2max de manera indirecta. (Por lo mismo se trabajará mediante	Trabajo integral con el preparador físico.	Poder participar en los torneos organizados por de fútbol.

	periodización táctica y metodología del entrenamiento cognitivo).		
Teórico: Retroalimentar e interiorizar los principios de juego.	1 Ejecutar y Conocer la siguiente acción de juego (Repliegues). TECNICO - TÁCTICO OFENSIVOS - Ejecutar y Conocer la siguiente acción de juego (ataque). Y se deberá evidenciar las variables de reconocimiento del ejercicio, liderazgo y pro actividad. 2 conocimiento del reglamento del fútbol sala.	Coordinar con el grupo arbitral de la liga de fútbol, para las charlas.	Poder participar en los torneos organizados por di fútbol.

Objetivo cognitivo;

Realizar trabajos desde la metodología del entrenamiento cognitivo, para estimular los procesos de pensamiento, para potenciar la toma de decisiones y resolver las situaciones problémicas del juego situacional, con la realización de acciones y la creación de las condiciones para ejecutarlas. El proceso de toma de decisiones consta de tres fases las cuales son: percepción análisis de la situación, solución mental y solución motriz y esta es fundamental para las aplicaciones tácticas. La percepción y análisis principalmente ayuda a la jugadora a que se entere de que debe tomar una decisión rápida y que por ende tiene un problema, la solución mental esta en encontrar la forma más rápida de encontrar cual será la solución y además transfiere tomar una sola de muchas decisiones posibles.

- Aplicación de los sistemas de juego
- Comprensión de las fases defensivas y ofensivas.

- Elevada evaluación de las acciones de juego.

Objetivo Teórico - Táctico (conceptual);

Implementar 1 sesión teórica específica por microciclo, para observar y analizar videos con el fin de interiorizar movimientos y figuras dentro del campo de juego, podrán resolver dudas de competencias anteriores, entender los conceptos que aprenden en el campo de juego, además sabrán utilizar el reglamentó del futbol sala ayudara a que nuestras jugadoras saquen una mayor ventaja a diferencia de las rivales. Durante las competencias oficiales podrán observar a sus rivales y además recibirán sesiones aclarando dudas acerca del reglamentó.

Objetivo Físico – Técnico;

Realizar el trabajo físico – técnico de manera global, entendiendo que el trabajo físico técnico es de suma importancia ya que son componentes de base, en el futbol sala de iniciación, perfeccionamiento y especialización se debe enseñar y corregir cuantas veces sea necesario cada gesto técnico. Cuando existe una excelente preparación física el cuerpo se adapta más fácilmente a los movimientos motrices y puede soportar más carga, por eso es necesario enseñar la técnica a la par con una excelente base aeróbica como capacidad y por supuesto como potencia. Los componentes que desarrollare durante este proceso serán:

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia
- Flexibilidad
- Capacidades coordinativas
- Potencial Motor.
- Perfeccionamiento de los elementos técnicos.

Objetivo Psicológico;

Contar con el apoyo profesional para fortalecer el trabajo de comportamiento humano y el trabajo del fortalecimiento mental de nuestras jugadoras, de tal manera que permitirá a las deportistas utilizar mucho más sus habilidades mentales y controlaran de manera mental cada decisión y comportamiento que presentan en los entrenamientos y las competencias.

Las habilidades psicológicas que se desarrollaran;

- Motivación.
- Activación.
- Concentración.

- Visualización.
- Control del miedo.
- Control del estrés y la presión.

Nota: A la fecha anexo el cronograma de competencia de la difútbol y el ministerio del deporte.

2.3 Competiciones planificadas: Indicar: tipo de competencia, lugar, fecha y los objetivos de participación.

2.3.1 Preparatorias

Tipo de competencia (fundamental, preparatoria, campamento)	Nombre de la competencia	Lugar	Fecha	Objetivo de participación
FUNDAMENTAL	FASE REGIONAL DE LOS JUEGOS INTERCOLEGIADOS	POR DEFINIR	POR DEFINIR	Clasificar a la fase Final de los Juegos intercolegiados.
PREPARATORIA	TORNEO DISTRITAL IDRD - FUTBOL SALA	POR DEFINIR	POR DEFINIR	Adaptar a los grupos a la competencia.
PREPARATORIA	LIGA DE FUTBOL DE BOGOTA	POR DEFINIR	POR DEFINIR	Adaptar a los grupos a la competencia.
PREPARATORIA	COPA GATORADE	POR DEFINIR	POR DEFINIR	Adaptar a los grupos a la competencia.
PREPARATORIA	COPA BABY FUTSAL	POR DEFINIR	POR DEFINIR	Adaptar a los grupos a la competencia.

2.3.2 Fundamentales.

FECHA	EVENTO	CATEGORÍA	# MUJERES	O	P	B
POR DEFINIR	FASE REGIONAL DE LOS JUEGOS INTERCOLEGIADOS	Juvenil	8			X

2.4 Métodos y medios de entrenamiento y su periodización: No confundir los métodos de entrenamiento con los medios de desarrollo de estos. La periodización

se refiere a su ubicación temporal en el Plan de entrenamiento en los períodos, etapas, mesociclos, bloques, entre otros, según modelo de planificación.

METODO	MEDIOS	PERIODIZACION	FECHAS
FRACCIONADO INTERVÁLICO INTENSIVO	CIRCUITOS DE ENTRENAMIENTO, ESTRUCTURAS DE IGUALDAD Y DESIGUALDAD, RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS PROPIOS DE LA COMPETENCIA.(TAREAS DE ENTRENAMIENTO INTEGRADO)	PREPARATORIA ESPECIAL	15 de mayo al 25 junio
INTERVÁLICO PROGRESIVO	CIRCUITOS DE ENTRENAMIENTO, ESTRUCTURAS DE IGUALDAD Y DESIGUALDAD, SITUACIONES ESPECÍFICAS DE LA COMPETENCIA	COMPETENCIA	25 de junio al 15 de julio
	JUEGOS Y PREDEPORTIVOS	TRANSITORIA	16 de julio al 31
INTERVÁLICO PROGRESIVO	CIRCUITOS DE ENTRENAMIENTO, ESTRUCTURAS DE IGUALDAD Y DESIGUALDAD, SITUACIONES ESPECÍFICAS DE LA COMPETENCIA	COMPETENCIA	10 de agosto al 30 de Octubre
	JUEGOS Y PREDEPORTIVOS	TRANSITORIA	Nov - Dic

2.5 Ondulación utilizada: Por mesociclo o por bloque, según modelo de planificación. **Ejemplo:**

PERIODIZACIÓN: Mesociclos o Bloques (según sistema de planificación).	No. DE SEMANAS	ONDULACIÓN A UTILIZAR (Micros de Carga y Descanso)
PREPARATORIO ESPECIAL	22	5.1
COMPETITIVO	12	3.1
TRANSITORIO	9	5.2

2.7 Test Pedagógico: Describir la batería de test pedagógicos o pruebas específicas a utilizar para evidenciar el control del Plan de entrenamiento. Pueden

ser de orden físico-Atlético y técnico; señale los objetivos y fechas de realización, así como posibles resultados esperados.

NOMBRE DEL TEST	OBJETIVO DEL TEST	FECHA
(PUSH UPS) FUERZA RESISTENCIA MIEMBROS SUPERIORES	Evaluar la fuerza resistencia que el testado tiene en los miembros superiores	19/02/2023 6/07/2023 29/11/2023
(SIT UPS) FUERZA RESISTENCIA ABDOMEN	Evaluar la fuerza resistencia que el testado tiene en el grupo muscular del abdomen	19/02/2023 6/07/2023 29/11/2023
(S.L.S.I.) FUERZA EXPLOSIVA TREN INFEROR	Observar la fuerza explosiva de los miembros inferiores	19/02/2023 6/07/2023 29/11/2023
SIT AND REACH (modificado), FLEXIBILIDAD ACTIVA	Determinar un índice de la flexibilidad general del individuo, a partir de la observación de la flexibilidad del tronco y los músculos isquiotibiales	19/02/2023 6/07/2023 29/11/2023
(CAJAS TÉCNICAS) SUPERFICIES DE CONTACTO BILATERAL	Evaluar y registrar desde control individual, la evolución de la coordinación viso - pédica con la pelota y el control bilateral de las superficies de contacto del pie.	19/02/2023 6/07/2023 29/11/2023
TEST DE VELOCIDAD Y TIEMPO DE REACCIÓN	Observar el tiempo de reacción selectivo (toma de decisión y ejecución de respuesta)	19/02/2023 6/07/2023 29/11/2023
TEST LEGER O COURSE NAVETTE (Capacidad aeróbica VO2max)	Determinar indirectamente la potencia aeróbica y el consumo máximo de oxígeno el VO2 max.	19/02/2023 6/07/2023 29/11/2023
RAST (potencia, capacidad anaeróbica, índice de fatiga)	Determinar indirectamente la potencia máxima, la potencia media, la potencia mínima y el índice de fatiga.	19/02/2023 6/07/2023 29/11/2023
CARRERA DE IDA Y VUELTA 5 X 10 (Velocidad de desplazamiento)	Determinar la velocidad de desplazamiento, aceleración, desaceleración y agilidad	19/02/2023 6/07/2023 29/11/2023

ILLINOIS (agilidad y coordinación)	Determinar la velocidad de desplazamiento y agilidad	19/02/2023 6/07/2023 29/11/2023
------------------------------------	--	---------------------------------------

2.8 Control y seguimiento biomédico: Área de intervención, tipo de control, pruebas, fecha de realización, resultados esperados, profesionales responsables.

ÁREA DE INTERVENCIÓN	TIPO DE CONTROL	PRUEBAS	FECHAS DE REALIZACIÓN
DIVISIÓN MÉDICA	VALORACIONES	APTITUD FÍSICA	Microciclo (9) - 1 DE MARZO
			Microciclo (28) - 8 DE JULIO
			Microciclo (47) - 15 DE NOVIEMBRE
ÁREA PSICOLÓGICA	VALORACIONES	APTITUD MENTAL	Microciclo (11) -15 DE MARZO
			Microciclo (13) – 29 DE MARZO
			Microciclo (35) – 29 DE AGOSTO
			Microciclo (39) 22 - DE SEPTIEMBRE
ÁREA NUTRICIONAL	VALORACIONES	RELACIÓN TALLA-PESO	23-30 DE MARZO
			27-30 DE JUNIO
			23-30 DE SEPTIEMBRE
			15-21 NOVIEMBRE

2.9 Requerimientos y necesidades

REQUERIMIENTO.

- Asignación de uno o dos escenarios deportivos con las dimensiones de 40 por 20 para los entrenamientos y competencias preparatorias.
- Asignación de una póliza de accidentes personales para las deportistas.

NECESIDADES.

- Balones golty de futbol sala
- Balones Medicinales de 40 kilos y 60 kilos.
- Pelotas de tenis (30)
- Pelotas de espuma de 55 cms de diámetro (30)
- Pelotas de espuma de 60 cms de diámetro (30)
- Plátillos (50).
- Conos plásticos (50).
- Estacas y soportes (50)
- Uniformes de entrenamiento (25)
- Uniformes de competencia (20)
- Cuatro juegos de 10 petos. (40)
- Bandas elásticas de diferentes colores (Tensión), de Aceleración.
- Escaleras de coordinación.
- Cuadrado de coordinación (Pliométricos).
- Porterías de diferentes dimensiones (8).

II. SEGMENTO PLAN GRÁFICO

1. Fechas de comienzo y terminación.

Fecha de inicio: miércoles 15 de mayo 2024

Fecha de terminación: 12 de diciembre 2024

2. A quién va dirigido y nombre del entrenador responsable.

Va dirigido a los grupos de tecnificación de fútbol sala femenino atendidos por la entrenadora Claudia Patricia Díaz Caraballo.

3. Objetivos y metas trazadas.

Objetivo cognitivo;

Realizar trabajos desde la metodología del entrenamiento cognitivo, para estimular los procesos de pensamiento, para potenciar la toma de decisiones y resolver las situaciones problémicas del juego situacional, con la realización de acciones y la creación de las condiciones para ejecutarlas. El proceso de toma de decisiones consta de tres fases las cuales son: percepción análisis de la situación, solución mental y solución motriz y esta es fundamental para las aplicaciones tácticas. La percepción y análisis principalmente ayuda a la jugadora a que se entere de que debe tomar una decisión rápida y que por ende tiene un problema, la solución mental esta en encontrar la forma más rápida de encontrar cual será la solución y además transfiere tomar una sola de muchas decisiones posibles.

- Aplicación de los sistemas de juego
- Comprensión de las fases defensivas y ofensivas.
- Elevada evaluación de las acciones de juego.

Objetivo Teórico - Táctico (conceptual);

Implementar 1 sesión teórica específica por microciclo, para observar y analizar videos con el fin de interiorizar movimientos y figuras dentro del campo de juego, podrán resolver dudas de competencias anteriores, entender los conceptos que aprenden en el campo de juego, además sabrán utilizar el reglamentó del futbol sala ayudara a que nuestras jugadoras saquen una mayor ventaja a diferencia de las rivales. Durante las competencias oficiales podrán observar a sus rivales y además recibirán sesiones aclarando dudas acerca del reglamentó.

Objetivo Físico – Técnico;

Realizar el trabajo físico – técnico de manera global, entendiendo que el trabajo físico técnico es de suma importancia ya que son componentes de base, en el futbol sala de iniciación, perfeccionamiento y especialización se debe enseñar y corregir cuantas veces sea necesario cada gesto técnico. Cuando existe una excelente preparación física el cuerpo se adapta más fácilmente a los movimientos motrices y puede soportar más carga, por eso es necesario enseñar la técnica a la par con una excelente base aeróbica como capacidad y por supuesto como potencia. Los componentes que desarrollare durante este proceso serán:

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia
- Flexibilidad

- Capacidades coordinativas
- Potencial Motor.
- Perfeccionamiento de los elementos técnicos.

Objetivo Psicológico

Contar con el apoyo profesional para fortalecer el trabajo de comportamiento humano y el trabajo del fortalecimiento mental de nuestras jugadoras, de tal manera que permitirá a las deportistas utilizar mucho más sus habilidades mentales y controlaran de manera mental cada decisión y comportamiento que presentan en los entrenamientos y las competencias.

Las habilidades psicológicas que se desarrollaran;

- Motivación.
- Activación.
- Concentración.
- Visualización.
- Control del miedo.

Control de la tensión y la presión.

- 4. Periodización:** Macro ciclo, períodos, etapas, mesociclos o bloques y microciclos, entre otros; según el modelo de planificación escogido. Debe precisar las fechas de inicio y término de cada uno.

El modelo a trabajar es por morfociclos atendiendo la parte técnico – táctica y optimizando la preparación fisiológica.

Para el año 2024 se planifico un macrociclo el cual inicia el 15 de mayo 2024 y termina el 22 de diciembre, con 8 mesociclos y 33 microciclos para los grupos de tecnificación deportiva de fútbol sala femenino.

- 5. Plan de Carga:** Señalar el (los) tipo(s) de capacidad(es) a trabajar; presentar la dinámica (%) del volumen, intensidad y tendencia de la forma deportiva a través del macrociclo. Indicar las unidades de medida de cada tarea a desarrollar (Km, Kg, repeticiones etc.) de manera clara.

MEDIO	SISTEMA ENERGETICO	CAPACIDAD MOTRIZ	%	PERIODIZACION: Etapa, Periodo, ATR, Bloques, etc. según sistema de planificación
INTERVALOS ENTRENAMIENTO CON PESAS ENTRENAMIENTO CON BANDA ELASTICA Y DE ACELERACIÓN, PLIOMÉTRICOS	ATP+PC, ANAERÓBICO ALÁCTICO, LÁCTACIDO AERÓBICO	FUERZA RÁPIDA VELOCIDAD DE REACCIÓN, GESTUAL Y DE DESPLAZAMIENTO, FLEXIBILIDAD	70%	PREPARATORIA ESPECIAL
INTERVALOS ENTRENAMIENTO CON PESAS ENTRENAMIENTO CON BANDA ELASTICA Y DE ACELERACIÓN	ATP+PC, ANAERÓBICO ALÁCTICO, LÁCTACIDO AERÓBICO	COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL, COORDINACIÓN INTERSEGMENTARIA, FUERZA MÁXIMA FLEXIBILIDAD	90%	COMPETENCIA
INTERVALOS	AERÓBICO ATP+PC, ANAERÓBICO ALÁCTICO, LÁCTACIDO	VELOCIDAD DE REACCIÓN, GESTUAL Y DE DESPLAZAMIENTO, FLEXIBILIDAD	30%	TRANSITORIA

6. Ondulación utilizada: según métodos y medios de entrenamiento y la intencionalidad de la carga.

PERIODIZACIÓN: Mesociclos o Bloques (según sistema de planificación).	No. DE SEMANAS	ONDULACIÓN A UTILIZAR (Micros de Carga y Descanso)
PREPARATORIO ESPECIAL	22	5.1
COMPETITIVO	12	3.1
TRANSITORIO	9	5.2

7. Competencias planificadas: Indicar si es preparatoria o fundamental; indicar los campamentos de entrenamiento a llevar a cabo en la temporada.

Preparatorias:

Tipo de competencia (fundamental, preparatoria, campamento)	Nombre de la competencia	Lugar	Fecha	Objetivo de participación
FUNDAMENTAL	FASE REGIONAL DE LOS JUEGOS INTERCOLEGIADOS	POR DEFINIR	POR DEFINIR	Clasificar a la fase Final de los Juegos intercolegiados.
FUNDAMENTAL	TORNEO INTER LIGAS – SUB 13	POR DEFINIR	POR DEFINIR	Obtener Medalla para la liga de Bogotá.
PREPARATORIA	TORNEO DISTRITAL IDRD - FUTBOL SALA	POR DEFINIR	POR DEFINIR	Adaptar a los grupos a la competencia.
PREPARATORIA	LIGA DE FUTBOL DE BOGOTA	POR DEFINIR	POR DEFINIR	Adaptar a los grupos a la competencia.
PREPARATORIA	COPA GATORADE	POR DEFINIR	POR DEFINIR	Adaptar a los grupos a la competencia.
PREPARATORIA	COPA BABY FUTSAL	POR DEFINIR	POR DEFINIR	Adaptar a los grupos a la competencia.

Fundamentales.

FECHA	EVENTO	CATEGORÍA	# MUJERES	O	P	B
POR DEFINIR	FASE REGIONAL DE LOS JUEGOS INTERCOLEGIADOS	Juvenil	8			X
POR DEFINIR	TORNEO INTER LIGAS – SUB 13	SUB 13	15			X

8. Test: Técnicos, físico-atléticos, competitivos y controles de entrenamiento. Se señala el microciclo y fechas probables de realización.

NOMBRE DEL TEST	OBJETIVO DEL TEST	FECHA
(PUSH UPS) FUERZA RESISTENCIA MIEMBROS SUPERIORES	Evaluar la fuerza resistencia que el testado tiene en los miembros superiores	15/08/2024 8/10/2024
(SIT UPS) FUERZA RESISTENCIA ABDOMEN	Evaluar la fuerza resistencia que el testado tiene en el grupo muscular del abdomen	15/08/2024 8/10/2024
(S.L.S.I.) FUERZA EXPLOSIVA TREN INFEROR	Observar la fuerza explosiva de los miembros inferiores	15/08/2024 8/10/2024
SIT AND REACH (modificado), FLEXIBILIDAD ACTIVA	Determinar un índice de la flexibilidad general del individuo, a partir de la observación de la flexibilidad del tronco y los músculos isquiotibiales	15/08/2024 8/10/2024
(CAJAS TÉCNICAS) SUPERFICIES DE CONTACTO BILATERAL	Evaluar y registrar desde control individual, la evolución de la coordinación viso - pédica con la pelota y el control bilateral de las superficies de contacto del pie.	15/08/2024 8/10/2024
TEST DE VELOCIDAD Y TIEMPO DE REACCIÓN	Observar el tiempo de reacción selectivo (toma de decisión y ejecución de respuesta)	15/08/2024 8/10/2024
TEST LEGER O COURSE NAVETTE (Capacidad aeróbica VO2max)	Determinar indirectamente la potencia aeróbica y el consumo máximo de oxígeno el VO2 max.	15/08/2024 8/10/2024
RAST (potencia, capacidad anaeróbica, índice de fatiga)	Determinar indirectamente la potencia máxima, la potencia media, la potencia mínima y el índice de fatiga.	15/08/2024 8/10/2024
CARRERA DE IDA Y VUELTA 5 X 10 (Velocidad de desplazamiento)	Determinar la velocidad de desplazamiento, aceleración, desaceleración y agilidad	15/08/2024 8/10/2024

ILLINOIS (agilidad y coordinación)	Determinar la velocidad de desplazamiento y agilidad	15/08/2024 8/10/2024
------------------------------------	--	-------------------------

9. Controles biomédicos: Se debe señalar el microciclo, área(s) de control y fecha probable de realización.

ÁREA DE INTERVENCIÓN	TIPO DE CONTROL	PRUEBAS	FECHAS DE REALIZACIÓN
DIVISIÓN MÉDICA	VALORACIONES	APTITUD FÍSICA	Microciclo (4) - 7 DE JUNIO
			Microciclo (29) - 4 DE SEPTIEMBRE
ÁREA PSICOLOGICA	VALORACIONES	APTITUD MENTAL	Microciclo (4) - 7 DE JULIO
			Microciclo (4) - 22 DE AGOSTO
			Microciclo (29) - 4 DE SEPTIEMBRE
ÁREA NUTRICIONAL	VALORACIONES	RELACIÓN TALLA-PESO	Microciclo (4) - 7 DE AGOSTO
			Microciclo (29) - 4 DE SEPTIEMBRE

10. Otros que se quieran señalar

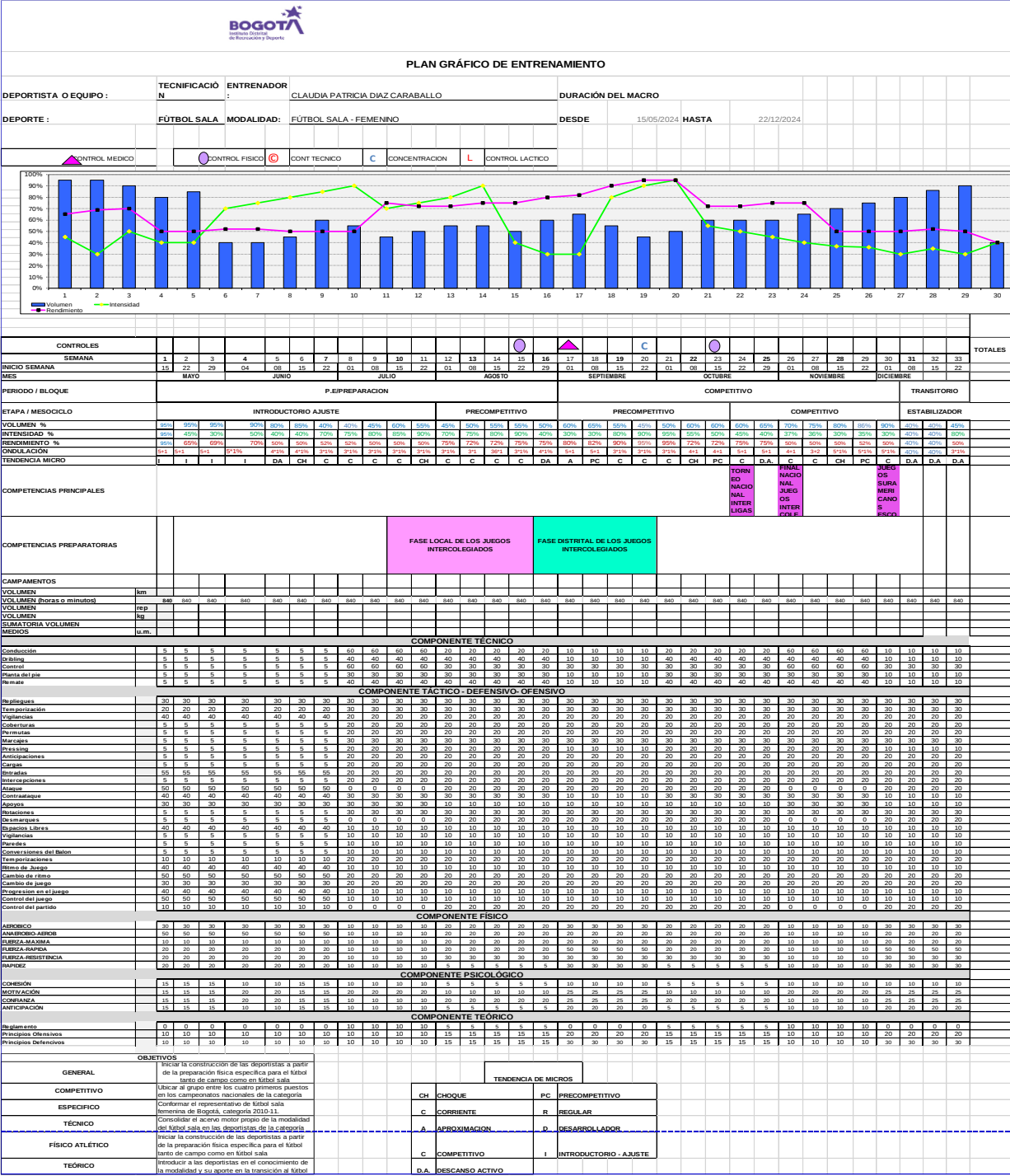
- Asignación de una póliza de accidentes personales para las deportistas.
- Lograr la transición de las deportistas de los otros programas del idrd a tecnificación de fútbol sala femenino.
- Junto con la oficina de prensa del idrd, la liga de fútbol de Bogotá y la secretaria de educación se debería hacer una convocatoria abierta para aumentar la cobertura y la búsqueda de nuevos talentos en la etapa de tecnificación de fútbol sala femenino.
- Asignación de una póliza de accidentes personales para las deportistas.

NECESIDADES.

- Balones golty de futbol sala
- Balones Medicinales de 40 kilos y 60 kilos.
- Pelotas de tenis (30)
- Pelotas de espuma de 55 cms de diámetro (30)
- Pelotas de espuma de 60 cms de diámetro (30)
- Plátillos (50).
- Conos plásticos (50).
- Estacas y soportes (50)
- Uniformes de entrenamiento (25)
- Uniformes de competencia (20)
- Cuatro juegos de 10 petos. (40)
- Bandas elásticas de diferentes colores (Tensión), de Aceleración.
- Escaleras de coordinación.
- Cuadrado de coordinación (Pliométricos).
- Porterías de diferentes dimensiones (8).

EQUIPO TÉCNICO METODOLÓGICO IDRD**CLAUDIA APATRICIA DIAZ CARABALLO**

Entrenadora Grupo de Tecnificación de Futbol sala Femenino



PLAN PEDAGÓGICO DE FUTBOL SALA

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y EL DEPORTE (IDRD)

2024

Tabla de Contenido

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	4
JUSTIFICACIÓN	5
DEFINICIÓN DE LAS ETAPAS DISPUESTAS EN EL SISTEMA DEPORTIVO DE BOGOTÁ	6
OBJETIVOS GENERALES.....	7
OBJETIVOS ESPECÍFICOS INICIACIÓN	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS SEMILLERO.....	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS TECNIFICACIÓN	9
OBJETIVOS ESPECÍFICOS RENDIMIENTO	9
CARACTERIZACIÓN DEPORTIVA	9
CARACTERÍSTICAS DE LA DISCIPLINA, MODALIDAD O ÁREA (DIVISIONES Y CATEGORÍAS DE COMPETENCIA) ...	11
• <i>Modalidad: Fútbol sala</i>	11
<i>Rama:</i>	11
LAS CARACTERÍSTICAS BIO-PSICO-SOCIALES DE LOS PRACTICANTES	18
FASE DE INICIACIÓN	18
• <i>Características nutricionales</i>	21
<i>Características Psicológicas:</i>	34
• <i>Valores Olímpicos, Paralímpicos que favorecen el componente Social:</i>	46
INFRAESTRUCTURA Y MATERIAL DEPORTIVO	49
• <i>Escenario</i>	49
• <i>Requerimientos mínimos de estricto cumplimiento referentes a la implementación personal para cada deportista:</i>	55
RECOMENDACIÓN DE MÉTODOS Y/O DIDÁCTICAS PARA LAS SESIONES DE CLASE	55
• <i>Estilo de Mando Directo</i>	57
• <i>Estilo de la Práctica. Enseñanza Basada en las Tareas.</i>	57
• <i>Estilo Recíproco. Enseñanza Recíproca.</i>	58
• <i>Estilo de descubrimiento Guiado.</i>	59
<i>Método Sintético Global:</i>	62
<i>Metodología basada en el Juego:</i>	62
<i>Fases del proceso de enseñanza - aprendizaje en la clase o entrenamiento del fútbol sala</i>	64
<i>Preparación física futbol sala</i>	65
CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA.....	107
<i>Modelo general por etapas</i>	108
<i>Fundamentos Técnicos de juego</i>	115
<i>Sistemas de juego</i>	116
CONTENIDOS DE LA PREPARACION TEORICA	125
<i>Historia del Futbol Sala</i>	127
PROCEDIMIENTOS PARA LA PROMOCION DEPORTIVA Y TRANSICION ENTRE LAS ETAPAS DEL SISTEMA DEPORTIVO DE BOGOTA.....	143
<i>Criterios de búsqueda</i>	143
<i>Criterios de Transición</i>	145

CRITERIOS DE EVALUACION DEL FUTBOL SALA.....	153
<i> Criterios de Caracterización.....</i>	157
PREDOMINANCIA DE LA ASISTENCIA A COMPETENCIAS SEGÚN LA CATEGORÍA.....	176
MODELO DE PLANIFICACIÓN TRADICIONAL	177
REFRENCIAS (BIBLIOGRAFIA).....	186
ANEXOS.....	187

Tabla de Ilustraciones

ILUSTRACIÓN 1.-TOMADA DE MOSSTON, 1925 LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. IMAGEN # LA TRÍADA.....	58
ILUSTRACIÓN 2.-TOMADA DE MOSSTON, 1925 LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. IMAGEN # VÍAS DE COMUNICACIÓN.....	59
ILUSTRACIÓN 3.- IMAGEN TOMADA DE MOSSTON, 1925 LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. IMAGEN # LA ESCALERA DEL DESCUBRIMIENTO GUIADO.....	61

Índice de Tablas

TABLA 1 TIEMPO DE JUEGO POR CATEGORÍA	12
TABLA 2 FASES SENSIBLES DE ESTIMULACIÓN	14
TABLA 3 GENERALIDADES DE LAS DIVISIONES Y CATEGORÍAS DE COMPETENCIA	15
TABLA 4 PAUTAS GENERALES PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE FÚTBOL SALA.....	18
TABLA 5 LOS CICLOS DEL SUEÑO Y SU IMPORTANCIA EN LA RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA	43
TABLA 6 HORAS DE DESCANSO POR EDADES	44
TABLA 7 CONDICIONES MÍNIMAS PARA LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS	50
TABLA 8 IMPLEMENTO NECESARIOS PARA LOS CTD	53
TABLA 9 CUADRO DE EJERCICIOS DE PREPARACIÓN FÍSICA FUTBOL SALA	68
TABLA 10 PREPARACIÓN FÍSICA PARA LOS DEPORTISTAS SEGÚN SU ETAPA	99
TABLA 11 CONTENIDO Y COMPONENTE TEMÁTICO PARA FÚTBOL SALA	100
TABLA 12 PAUTAS GENERALES PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE FÚTBOL SALA.....	108
TABLA 13 DOSIFICACIÓN DE LAS ACCIONES TÉCNICAS FUNCIONALES	123
TABLA 14 CRITERIOS DE BÚSQUEDA.....	144
TABLA 15 CRITERIOS DE TRANSICIÓN	146
TABLA 16 CRITERIOS DE EVALUACIÓN FUTBOL SALA.....	153
TABLA 17 CRITERIOS DE CARACTERIZACIÓN	157
TABLA 18 IDEAL DE PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS POR ETAPA	176
TABLA 19 PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL SALA.....	180
TABLA 20 DISTRIBUCIÓN DE LOS % DE COMPONENTE POR MESOCICLO DE LOS ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA ETAPA DE TECNIFICACIÓN	185
TABLA 21 DISTRIBUCIÓN DE LOS % DE COMPONENTE POR MESOCICLO DE LOS ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA ETAPA DE RENDIMIENTO	185
TABLA 22 DESEMPEÑOS CICLO 1	187
TABLA 23 CRITERIOS DE DESEMPEÑO CICLO 1.....	189
TABLA 24 DESEMPEÑOS CICLO 2	193
TABLA 25 CRITERIOS DE DESEMPEÑO CICLO 2.....	195
TABLA 26 DESEMPEÑOS CICLO 3	199
TABLA 27 CRITERIOS DE DESEMPEÑO CICLO 3.....	201

TABLA 28 DESEMPEÑOS CICLO 4	204
TABLA 29 CRITERIOS DE DESEMPEÑO CICLO 4	206

Lista de Abreviaturas y Símbolos

- P.P. Planes Pedagógicos
- T.E.C Tiempo escolar complementario
- CTD : Centro de tecnificación deportiva

Glosario

- Cíclico: Se caracterizan por seguir un mismo patrón de movimiento de manera constante
- Acíclico: Se caracterizan por tener diferentes movimientos a diferente velocidad e intensidad
- Asincronía: Cuando dos hechos o situaciones no aparecen coordinados y coincidentes en el tiempo
- Pliometría: Técnica de entrenamiento que sirve para mejorar el rendimiento del atleta y que se basa en una serie de ejercicios enfocados en los saltos
- Descarga o pase: Acción individual mediante la cual se hace colectivo el juego
- Bilateralidad: Realización de acciones motrices con las dos lateralidades o perfiles
- Abanicos: Gestos de lateralidad defensiva
- Ofrecimiento: Acción de brindar ayuda al compañero poseedor de la pelota

Introducción

El propósito de un Plan Pedagógico (P.P.) es desarrollar los lineamientos básicos necesarios para la práctica del deporte de manera lógica y racional. Por tal motivo, el presente documento brindará las herramientas necesarias para desenvolver las tres manifestaciones del Deporte que dispone la ley 181 de 1995; Se entiende como Deporte formativo “...aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y **Tecnificación** deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejante”; Deporte Competitivo “es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado”; Deporte de Alto Rendimiento “es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el **Tecnificación** de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos”. Cada manifestación se sustenta bajo criterios metodológicos y pedagógicos que pretende dar razón de un proceso deportivo encaminado a la excelencia y a la creación de hábitos de vida saludable.

El P.P. se construye como una guía para la elaboración de los planes y sesiones de clase, estableciendo unos parámetros pedagógicos, que contribuyan al qué hacer del docente, a la reflexión sobre su ejercicio y a la identificación de necesidades reales de la población atendida. Este documento incluye los objetivos, caracterización y criterios de búsqueda y transición, con los cuales un entrenador podrá orientar sus sesiones de clase acorde al desarrollo y etapa en que se encuentre el deportista, logrando con ellos respetar los procesos evolutivos y biológicos de cada ser, para conseguir el máximo potencial en cada deportista.

Justificación

El P.P. se fundamenta en la articulación de cada uno de los factores que influyen en el deporte y el deportista. Es por ello que el Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD, establece el presente documento como en manuscrito rector que dará orientación técnico-pedagógica y metodológica al deporte a las etapas de iniciación, semillero, **Tecnificación** y rendimiento. Así mismo, El P.P. da líneas de acción definidas, que permitirán consolidar objetivos comunes, metas, planes y logros, tanto en programas de índole privado como público, logrando con ello la articulación requerida para desarrollar deportista de alto rendimiento.

El desarrollo de habilidades deportivas específicas en la población beneficiada por el P.P., permitirá a cada deportista cambiar su perspectiva y hábitos de vida, aportando a la formación integral de sujetos con conciencia ciudadana, que contribuyan a mejorar su sentido de pertenencia y a ser agentes transformadores en sus entornos. Así mismo, desarrolla un programa que articula las etapas de reserva deportiva con el rendimiento deportivo, por medio de etapas y criterios a cumplir entre cada una.

Definición de las etapas dispuestas en el sistema deportivo de Bogotá

Iniciación: Etapa que pretende brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida. Así mismo, promulga por el desarrollo de habilidades físicas, técnicas y comportamentales básicas, con las cuales se desenvolverá el practicante en su proceso deportivo y de vida.

Semillero: Etapa que procura por la fundamentación deportiva con miras hacia el deporte competitivo y se estructura técnica, metodológica y psicosocialmente en función al fortalecimiento de la reserva deportiva del distrito, siendo nutrida a partir de procesos de búsqueda, identificación y selección en practicantes de disciplinas deportivas, que siendo parte del deporte formativo inicial, en programas liderados por el IDRD y/o del Sistema Nacional del Deporte en el ámbito distrital, público y/o privado, son sujetos de promoción y desarrollo deportivo.

Tecnificación : Es la etapa de tecnificación conformada por atletas que hacen parte de la categoría inmediatamente anterior a la mayor o abierta en cada deporte, y/o que, por sus resultados deportivos, de conformidad con la caracterización del deporte y modalidad, se consideran talentos a desarrollar hacia el rendimiento deportivo.

Rendimiento: Es la etapa encaminada a la obtención del máximo logro competitivo a nivel nacional e internacional, conformada por atletas que hacen parte de la categoría élite o abierta, los cuales han sido beneficiados por el acompañamiento de equipos multidisciplinarios, tecnológicos y un coherente proceso de planificación.

Objetivos Generales

- Promover la práctica del Deporte y la Cultura Ciudadana, por medio de los programas deportivos institucionales de la Alcaldía mayor de Bogotá D.C.
- Articular con entidades del sector público y/o privado, en búsqueda del fortalecimiento de los programas enfocados al desarrollo deportivo tanto de talento y reserva como rendimiento.
- Disminuir los índices de inactividad física en la población menor de edad, favoreciendo los hábitos de vida saludable y cambios comportamentales en beneficio de la Capital.
- Ejercer responsabilidad social, contribuyendo transversalmente a minimizar los fenómenos de vulnerabilidad que predominan en determinados sectores de la ciudad por medio de la implementación y fortalecimiento de los programas institucionales de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.
- Establecer una estructura general de desarrollo de contenidos temáticos para el Fútbol Sala Masculino y femenino, en los programas públicos y privados, que orienten las etapas de Iniciación, Semillero, Tecnificación y Rendimiento Deportivo en Bogotá D.C.
- Generar una cultura deportiva en la comunidad, por medio de programas deportivos de Fútbol Sala Masculino y femenino.
- **Establecer lineamientos como base para implementar y realizar procesos formativos planificados que permitan la captación, la proyección y la potencialización integral de talentos deportivos con altas competencias interpretativas, argumentativas, propositivas y psicomotrices para el Fútbol Sala masculino y femenino Bogotano.**
- **Implementar procesos de capacitación y construcción con los instructores, formadores y docentes entrenadores con los direccionamientos acordes a los lineamientos metodológicos, herramientas conceptuales y filosofía del fútbol sala Bogotano.**
- **Establecer medios de interacción y canales de comunicación para que el programa de T.E.C. y el programa ESCUELAS DE MI BARRIO, además de ser**

un espacio de desarrollo de formación integral, sea uno de los escenarios fundamentales de captación de talentos para el fútbol sala Bogotano.

Objetivos Específicos Iniciación

- Brindar las estímulos físicos, cognitivos y sensoriales necesarios para desarrollar la mayor cantidad de experiencias posibles que le permita a futuro tener un amplio repertorio de experiencias para afrontar las diversas situaciones que vivirá en el deporte.
- Desarrollar las habilidades coordinativas básicas y especiales acordes al desarrollo motor y biológico de cada individuo, por medio de actividades lúdico-pedagógicas.
- Brindar espacios de interacción y socialización que permitan un trabajo en equipo que fomente la disciplina y el respeto entre deportistas y su entorno.

Objetivos Específicos Semillero

- Reconocer los deportistas con potenciales físicos, técnicos, morfológicos y comportamentales para el Fútbol Sala Masculino en Bogotá.
- Consolidar las habilidades motoras básicas con el propósito de construir una base sólida que le permita soportar cargas técnicas, físicas y psicológicas en las siguientes etapas.
- Asegurar las condiciones mínimas de competencia (Festivales – Distritales – Nacionales), entrenamiento e implementación para el adecuado desarrollo y las deportistas de Fútbol Sala de Bogotá D.C.

Objetivos Específicos Tecnificación

- Cumplir con los criterios de transición dispuestos en el presente documento para ingresar a la etapa de tecnificación Deportivo
- Individualizar los procesos de entrenamiento y tener precaución con el desarrollo biológico del sujeto para no inhibir ningún estadio de crecimiento y favorecer el desarrollo de los Jugadores de Fútbol Sala más longevos.
- Asegurar las condiciones mínimas de competencia (Distritales – Nacionales - Campeonatos Internacionales), entrenamiento e implementación para el adecuado desarrollo de los y las deportistas de Fútbol Sala de Bogotá D.C.

Objetivos Específicos Rendimiento

- Cumplir con los criterios de transición dispuestos en el presente documento para ingresar a la etapa de Rendimiento Deportivo.
- Individualizar los procesos de entrenamiento priorizando por la obtención de resultados acorde al desarrollo biológico, técnico y emocional.
- Obtener la mayor cantidad de resultados competitivos a nivel nacional e internacional.

Caracterización Deportiva

La Caracterización Deportiva se establece como el parámetro inicial que permite articular la Praxiología Motriz como eje articulador de un deporte. Por tal motivo, es indispensable indicar que *la Praxiología Motriz estudia científicamente la acción motriz. El término praxiología, si bien existía desde al menos el siglo XIX, lo fue forjando el profesor francés de Educación Física Pierre Parlebas en la década de 1960, quien complementó su formación estudiando Psicología, Lingüística, Matemática, Antropología y Etnología, disciplinas que le ofrecieron condiciones para postular la acción motriz como objeto científico y la Praxiología motriz como ciencia que fundamenta la Educación Física.* (Paris D Ambrigo, 2017). Parlebas considera a toda situación motriz como un sistema de interacción global entre el individuo que se mueve, el entorno físico donde la actividad tiene lugar y otros participantes. (Paris D Ambrigo, 2017). Al centrarse en los

deportes, el modelo de clasificación que formula Parlebas queda establecido en dos grandes conjuntos:

En el ejercicio de la planificación deportiva ya sea en el ámbito del proceso de formación o en el del rendimiento deportivo un factor fundamental para realizar una intervención adecuada y asertiva con referencia no solo al deporte específico sino a la población objeto del proyecto deportivo es un adecuado conocimiento e identificación de las particularidades tanto del deporte como de los individuos; es por esto que la caracterización deportiva no sólo es el punto de partida sino el hilo conductor del proceso.

Ahora bien, es importante entender la caracterización deportiva como el ejercicio reflexivo y de análisis de una disciplina deportiva desde diferentes aspectos desde los cuales determinamos particularidades y especificidades para priorizar y optimizar las acciones a desarrollar en cuanto al cumplimiento de los objetivos planteados en el plan de trabajo y de esta manera obtener los logros pretendidos de una manera objetiva. Desde este punto de vista la caracterización es tan importante como los controles del proceso donde debe ser permanente y programada, ya que debe responder a las diferentes variables que se presentan regularmente.

El fútbol sala es un deporte acíclico, de esfuerzos intermitentes, que cuenta con diferentes gestos o aspectos técnicos como pueden ser; pases, lanzamientos, desplazamientos variados, contactos, paradas...) A estos hay que añadir un factor de incertidumbre por la participación de compañeros y rivales. Este tipo de deportes son conocidos de cooperación-oposición, donde tenemos compañeros que nos ayudarán a lograr el objetivo, y oponentes que impedirán que lo logremos.

El jugador de Fútbol Sala contemporáneo requiere de una gran condición física y de una amplia formación técnica individual necesaria para desenvolverse a gran velocidad, precisión, desplazarse con y sin la pelota con una desarrollada capacidad cognitiva para interpretar, analizar, tomar decisiones y ejecutar acciones competentes en fracciones de segundos como respuesta a las dinámicas del juego situacional.

Es por ello que el sistema energético ATP-PC tiene una importancia vital para el Fútbol sala, sin embargo, debemos ver que la respuesta metabólica a este tipo de esfuerzo "intermitente" tiene características que difieren del esquema pedagógico tradicional de los tres sistemas energéticos

de los deportes cíclicos, debido a que los mismos no actúan en forma de estado estable, sino que su predominio varía en dependencia al tiempo de duración de los esfuerzos.

La respuesta metabólica durante el esfuerzo "intermitente" dependerá de la interrelación permanente de las diferentes formas de la resíntesis del ATP; a partir del ADP, del CP, de la glucólisis rápida anaeróbica, así como de los mecanismos aeróbicos. Un punto clave de la interacción entre metabolismo aeróbico y anaeróbico es la enzima Piruvato Deshidrogenada (PSH) que media la reacción irreversible entre piruvato y acetyl CoA, donde este complejo enzimático es regulado básicamente por la disponibilidad de los flujos de NADH y acetyl CoA que reflejan la disponibilidad de substratos y de O_2 . Si por la intensidad del ejercicio el NAD está altamente reducido (NADH) y no hay disponibilidad de la forma oxidada (NAD) para permitir la conversión del piruvato en grupos acetil, parte del NADH es oxidado por el mismo piruvato que al tomar el H^+ se convierte en ácido láctico; y de esta forma encuentra nuevamente NAD para continuar la formación de grupos acetilos para el ciclo de Krebs.

En conclusión, la caracterización fisiológica nos establece que el fútbol sala es un deporte de esfuerzos anaeróbicos alácticos y lácticos; que se sustentan en una base aeróbica y en el cual el rendimiento del deportistas de Fútbol Sala depende en gran parte de la tolerancia a estos esfuerzos y en la capacidad de recuperación ante los mismos en la competencia, factor sobre el cual se deben establecer prácticas que brinden los estímulos necesarios desde las áreas funcionales para las respuestas a las exigencias energéticas y metabólicas.

Características de la disciplina, modalidad o área (divisiones y categorías de competencia)

- **Modalidad: Fútbol sala**

- Rama:**

- Masculina

- Femenina

Para la modalidad de fútbol sala en las ramas masculina y femenina, se propone estructurar y desarrollar las competencias de una manera que permitan realizar un proceso formativo con un acompañamiento reflexivo a partir de vivencias que permitan generar experiencias significativas

en los niños, niñas, jóvenes y deportistas de fútbol sala en formación, proyección y rendimiento desde la adaptación del reglamento en cuanto al tiempo de juego y la participación de los jugadores, como herramienta pedagógica con objetivos de asimilación de las dinámicas competitivas de acuerdo a la categoría establecido en fases de proyección y etapas de desarrollo del programa; como se expresa en las siguientes tabla.

Tabla 1 Tiempo de juego por categoría

FASE DE PROYECCIÓN	ETAPA	CATEGORÍA / EDAD (AÑOS)	COMPETENCIAS DE CAPTACIÓN Y SEGUIMIENTO	TIEMPO SUGERIDO POR COMPETENCIA
CANTERAS	INICIACIÓN	SUB 11 (8 – 10 AÑOS)	ROLITAS (O) FESTIVALES ABIERTOS SUPERATE TORNEOS DE LIGA	4 TIEMPOS DE 8 MIN (con un tiempo muerto de dos minutos entre el primer tiempo y el segundo y entre el tercer tiempo y el cuarto) CON 8 MINUTOS DE DESCANSO ENTRE EL SEGUNDO Y EL TERCER TIEMPO.
	SEMILLERO	SUB 13 (11 -12 AÑOS)		4 TIEMPOS DE 10 MIN (con un tiempo muerto de 1 minuto entre el primer tiempo y el segundo y entre el tercer tiempo y el cuarto) CON 10 MINUTOS DE DESCANSO ENTRE EL SEGUNDO Y EL TERCER TIEMPO.
ESPECIALIZACIÓN	TECNIFICACIÓN	SUB 15 (13 – 14 AÑOS)	TORNEOS LIGA (INTERCLUBES, ABIERTOS, INVITACIONALES (LOCALES,	2 TIEMPOS DE 20 MINUTOS CON 10 MINUTOS DE DESCANSO
		SUB 17 (15 – 16 AÑOS)		

		NIVEL NACIONAL	REGIONALES, NACIONALES)), SUPERATE, CALENDARIO FEDERATIVO	ENTRE CADA TIEMPO.
	RENDIMIENTO	SUB 20 ((17 – 20) (+CONTUNUADO)) NIVEL NACIONAL	TORNEOS LIGA (INTERCLUBES, INVITACIONALES (LOCALES, REGIONALES, NACIONALES)), CALENDARIO FEDERATIVO	

Expresa Alippi (2002), que hay un período comprendido desde los 5 o 6 años de edad hasta los 11 o 12 años, considerado la fase sensible de la coordinación, basado en que el sistema nervioso se encuentra en su mayor etapa de desarrollo y por lo tanto se define como sensible para la estimulación neuromuscular. Por este motivo, esta consideración resulta indispensable a la hora de elaborar un plan de trabajo teniendo en cuenta que en esta edad se encuentran factores limitantes como el estrés y la falta de madurez en los sistemas vegetativos, disminuyendo los objetivos en capacidades tales como la fuerza y la resistencia anaeróbica láctica. Ello indica claramente en qué aspecto estará el mayor porcentaje del entrenamiento en esta etapa, fundando el desarrollo coordinativo como sustento de las adquisiciones técnicas propias del fútbol sala. Por este motivo es recomendable una línea de trabajo basada en el máximo aprovechamiento de cada fase sensible por la que transita el joven practicante de fútbol sala. Lo expuesto intenta fundamentar que aparte del trabajo con las categorías competitivas es imprescindible el funcionamiento debidamente planificado de las categorías formativas y apoyado en las características de las fases sensibles para la estimulación y desarrollo del deportista.

Tabla 2 Fases sensibles de estimulación

CAPACIDADES	EDAD EN AÑOS				
	INICIACIÓN		SEMILLERO	TECNIFICACIÓN	RENDIMIENTO
	6/7	9/10	11/13	14/16	+17
Adquisición habilidad y técnica	X	X	X	X	X
Reacción	X	X			
Ritmo	X	X	X		
Equilibrio	X	X	X		
Orientación	X		X	X	X
Diferenciación	X	X	X		
Velocidad	X	X	X		
Fuerza máxima				X	X
Fuerza rápida	X	X	X		
Resistencia aeróbica	X	X	X	X	X
Resistencia anaeróbica			X	X	X

(Basado en Martin, Carl y Lehnertz. 91)

A partir de las fases de proyección y etapas de desarrollo del programa planteadas con anterioridad, se establece como elementos de base y como lineamientos generales para el desarrollo de las unidades, los siguientes énfasis generales y características para el desarrollo del mismo como elementos de base para cada una de las etapas de acuerdo a la edad y las categorías de competencia:

Tabla 3 Generalidades de las divisiones y categorías de competencia

FÚTBOL SALA		
EDAD	ÉNFASIS	CARACTERÍSTICAS PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA
Iniciación 8 -10 años	Estimular en los niños y niñas que pertenecen a esta etapa de formación, la capacidad de trabajar en equipo y de asociarse con sus compañeros como medio para cumplir con los objetivos del juego; y de la misma manera potencializar la capacidad de relacionarse con mayor facilidad con el entorno de juego y las personas que los rodean según su rol.	Se proponen sesiones de una duración que no excedan los 90 minutos teniendo en cuenta las características de concentración propios de esta edad, juega un papel relevante la multiplicidad y variedad de acciones de desarrollo. Se realiza la inducción a conceptos básicos del futsal con formas jugadas que involucren relaciones de oposición colaboración y que se hagan agradables de realizar, estimulando en cada niño y niña el interés por este deporte específico. La reglamentación básica es una herramienta para crear consciencia del respeto por las normas, por la persona encargada de hacerlas cumplir y obviamente por el formador a cargo de cada grupo que tiene ese papel de referente y de modelo a seguir.

Semillero 11 – 12 años	Fortalecer fundamentos técnicos defensivos y ofensivos funcionales; así como la habilidad individual relacionándolos y aplicándolos con asertividad con referencia a la colectividad del juego de acuerdo a lo reglamentario, lo conceptual en cuanto al rol situacional y lo disposicional propositivo y reactivo. Introducir a los niños y niñas en etapa de formación la especificidad del futsal a través de formas jugadas, dándoles tareas durante el desarrollo de las actividades con el fin de interiorizar los conceptos básicos del juego. Brindar una gran gama de alternativas técnicas que fortalezcan su juego y que enriquezcan el acervo motor, con el fin de generar memoria motriz y que tengan muchas soluciones a un solo problema.	Se propone realizar sesiones entre 90 a 120 minutos con ejercicios variados que permitan mantener el interés de todos los participantes. Es importante empezar a dar tareas aplicativas que les permita ir adaptando conceptos al juego y que también les brinde disciplina en todas las actividades realizadas. Se propone realizar actividades guiadas, direccionadas y con elementos reflexivos, es decir que no sea solo jugar por jugar, desde las aplicaciones se debe iniciar la asimilación de conceptos y la formación de bases que permita afianzar y potenciar el juego desde las características individuales y así mismo diferenciarse de los demás.
Tecnificación 13 – 16 años	Brindar herramientas de base a partir de un adecuado acervo conceptual táctico del futsal, diferenciando las fases del juego, sus objetivos y los principios conceptuales de superioridad numérica ofensivos y defensivos	Se propone realizar sesiones entre 90 a 120 minutos. Los insumos y escenarios deben ser acordes a la edad y el género en cuanto a peso y tamaño y las acciones de desarrollo ser significativas y prevalecer la intensidad sobre él volumen con repeticiones que involucren acciones físicas, técnicas y tácticas fraccionadas en grupos de trabajo que deban realizar acciones específicas e interrelacionadas de una fase del juego (ofensiva, transiciones y defensiva) y con tareas motrices jugadas que lo involucren

		gradualmente al manejo conceptual del juego con liderazgo guiado y reconocimiento de sus potencialidades ante el grupo de pares.
Rendimiento 17 años en adelante	Fortalecer y desarrollar en los y las deportistas una cultura táctica adecuada para la aplicación conceptual y el desempeño competente en el ámbito del rendimiento deportivo del fútbol.	Se recomiendan tiempos entre los 90 y 120 minutos, en cuanto a sus capacidades físicas y cognitivas deben estimularse permanentemente con acciones de desarrollo significativas y contextuales con cargas integrales de acuerdo a las características situacionales del juego. Es una etapa ideal para involucrar variabilidad en las alternativas situacionales que permita potenciar los pilares del desarrollo del juego (concentración, disposición, aplicación, interpretación, ejecución), a partir de cargas cognitivas, mediadas por las herramientas conceptuales y cargas emocionales mediadas por actividades desde el escenario de la incertidumbre y los desequilibrios.

MODELO DE LOS INDICADORES GENERALES DEL PROGRAMA

Dentro del plan pedagógico deportivo, es fundamental tener claridad sobre las competencias y los desempeños mínimos a desarrollar en el proceso formativo integral de los niños, niñas y jóvenes para cada una de las etapas formativas en cuanto a las temáticas generales desarrolladas como requerimientos mínimos de transición para la etapa siguiente; a continuación se establecen con especificidad desde las etapas los indicadores generales del programa como requerimientos que el atleta en proyección debe cumplir desde las competencias interpretativa, argumentativa, propositiva y psicomotriz como base de su desarrollo integral.

Tabla 4 pautas generales para el desarrollo del programa de fútbol sala

(FASES)	CANTERAS		ESPECIALIZACIÓN	
ETAPAS	INICIACIÓN	SEMILLEROS	TECNIFICACIÓN	RENDIMIENTO
Edad	7 - 9	10 -12	13 -16	17 En adelante
Duración (años)	2	2	4	Continuado
Cantidad de deportistas por grupo	12 - 25	12 -25	12 – 25	12 – 25
No. Sesiones de entrenamiento por semana	2	2 – 3	3 – 4	5
Cantidad de horas-entrenamiento por semana	4	4 – 6	6 – 8	10

Las características bio-psico-sociales de los practicantes

Fase de iniciación

- Características Biológicas: En esta etapa los niños por lo general tienen un crecimiento estable y progresivo, desarrollan la coordinación y equilibrio. Aún sus estructuras son frágiles, por lo tanto, no se deben realizar trabajos de fuerza específica, sino que se debe priorizar el desarrollo de sus destrezas básicas (caminar, correr, saltar, gatear, rodar...), y se debe optimizar la coordinación y equilibrio.
- Características Psicosociales: Para los niños, el juego en esta etapa es un ritual importante en el desarrollo de roles; los niños juegan con normas claras preestablecidas, las mismas deben ser muy básicas, de fácil comprensión.

Los niños a través de la imitación de sus profesores y personas significativas (padres, ídolos y mejores jugadores de equipo), aprenderán más fácil los contenidos, conceptos y técnicas del

juego; de esta manera irán formando esquemas y vínculos que les darán las bases para el comportamiento futuro, por esta razón necesitan el juego constantemente.

Son muy sociables. Viven en su mundo imaginario, que para ellos es totalmente real. No tienen la capacidad de abstracción desarrollada y aún son egocéntricos.

Fase de Semilleros

- **Características Biológicas:** Los niños en esta etapa toman conciencia de los diferentes segmentos corporales y su funcionalidad, logran incorporar y mejorar la ejecución de movimientos técnicos, así como también desarrollar sus cualidades corporales, musculares y perceptivas. Por lo general ya tienen desarrollada la lateralidad, pero debido a los cambios morfológicos desarrollados durante esta etapa, los niños experimentan pérdida de la velocidad de ejecución y de acción.

La conducta motora de los niños se sigue caracterizando por una necesidad acentuada de movimientos, de una actividad dominada, dirigida y objetiva. Los niños ya han aprendido a dominar sus impulsos motores y a respetar correspondientemente los requerimientos de orden y disciplina en las sesiones de clase como en los juegos libres. Muy especialmente los varones son quienes se quieren poner a prueba y demostrar sus capacidades en el juego y la competencia.

- **Características Psicosociales:** En esta etapa los niños son capaces de desarrollar su pensamiento lógico, logran aceptar normas y esquemas de su entorno social, tienen una mayor variedad de experiencias afectivas que les permite entender estados que antes no entendían. Cambian el egocentrismo por el sentimiento de pertenencia al grupo, por lo que debemos programar y estimular el trabajo en equipo. Necesitan demostrarse a sí mismos y a los demás su rendimiento. El tema central debe ser el dominio de las tareas que enfrentan, deben alcanzar progresivamente un mayor conocimiento del mundo al que pertenecen y en la medida en que aprenden a manejar su entorno, van desplegando el sentimiento de competencia y reforzando su idea de ser capaces de enfrentar y resolver los problemas que se le presentan.

Fase de Tecnificación

- **Características Biológicas:** Los niños en esta etapa alcanzan un buen nivel coordinativo general, que los capacita para obtener rendimientos de aprendizaje motor considerables conjuntamente con otras cualidades psicofísicas, para disponer en forma variada de las mismas durante la actividad deportiva. Inicia la pubertad, se presentan cambios hormonales. En la mayoría de los varones comienza a aparecer el vello púbico y facial y su voz se vuelve más grave. En las niñas aparece el vello púbico, les crecen los senos y les viene el periodo. Al aumentar la fuerza, aumenta la velocidad de locomoción y, una vez que se ha estabilizado el crecimiento, el jugador recupera la velocidad de ejecución y acción.
- **Características Psicosociales:** Los niños en esta etapa se preocupan más por su imagen física, la manera como se ven y la ropa, piensan demasiado en ellos y pasan por periodos de muchas expectativas y falta de confianza, se interesan y se dejan influir más por los chicos de su edad, demuestran menos afecto a los padres; puede que en ocasiones se muestren rudos o con mal genio. La tristeza o depresión puede afectar su rendimiento escolar o deportivo y hacer que consuman alcohol y drogas, que tengan relaciones sexuales sin protección y enfrenten otros problemas. Se debe trabajar en mejorar su autoconcepto y su autoconfianza.

Fase de Rendimiento

- **Características Biológicas:** Desde el punto de vista del proceso de maduración, se observan dos grandes cambios: **Crecimiento Físico:** En un principio es disarmónico, hasta que logra el desarrollo completo, llegando a tener un cuerpo adulto. El peso y la altura se incrementan y los músculos se desarrollan. Los principales órganos doblan el tamaño y la voz se modifica. Se debe trabajar en torno a las áreas funcionales para estimular y potenciar la adaptación fisiológica tanto de la resistencia aeróbica como la anaeróbica, la velocidad de desplazamiento, gestual y de reacción, la fuerza rápida, la fuerza resistencia y la flexibilidad. Compaginar el aprendizaje técnico con el desarrollo de la capacidad perceptivo decisional.
- **Características Psicosociales:** Los jugadores en esta etapa desarrollan en gran medida su capacidad intelectual. Su atención es más constante y sostenida. Son capaces de atender a más información, focalizando la atención en lo importante. Disponen de capacidad de reflexión y de

autocrítica. Desean ser más independientes de sus padres, se resguardan dentro de su grupo de pares con los cuales se sienten más identificados. Comprenden la lógica del juego y los planteamientos del entrenador.

En esta etapa el joven debe aprender a ser tolerante, tratar tanto con su propia generación como con otras. La virtud que se obtiene en esta etapa es la fidelidad, es la capacidad de identificarse con los propios valores y ser fiel a ellos, ya que estos a veces difieren de los inculcados por los padres, debido a que los valores y creencias de los jóvenes se ven definidos por la educación recibida en el hogar y por su entorno social que no siempre es acorde al del hogar.

- **Características nutricionales**

Una buena elección en la alimentación puede promover una mejor adaptación al estímulo del entrenamiento recibiendo la cantidad correcta de energía para mantenerse sano y tener un buen rendimiento. Si se acumula demasiada energía, nuestra grasa corporal aumenta, pero con poca energía, decae nuestro rendimiento, podemos lesionarnos e incluso enfermarnos. Los carbohidratos proveen a los músculos y el cerebro con el combustible que necesitan para recuperarse ante el estrés del entrenamiento y las competiciones. Los jugadores deben saber qué alimentos elegir, la cantidad y el momento en que deberían ingerirse para satisfacer sus necesidades de energía, macronutrientes y micronutrientes.

Los alimentos ricos en proteínas son importantes para aumentar y reparar los músculos; basta seguir una alimentación variada y suficiente en el aporte calórico y nutricional para obtener las proteínas que el cuerpo requiere.

Del mismo modo si la alimentación es diversa en grupos de alimentos (como las verduras, frutas y granos, legumbres, cereales, carne magra, pescado y láctea) está cubriendo las demandas de energía y debería asegurar la ingesta adecuada de vitaminas y minerales. Si se excluye alguno de estos grupos alimentarios, esto tendrá implicaciones directas en el rendimiento y la salud del jugador. Mantenerse hidratado es importante para el rendimiento, la ingesta de líquidos antes, durante (según el caso) y después del ejercicio es importante, especialmente en climas cálidos. Si se suda mucho, se deberá consumir comidas y bebidas que contengan suficientes electrolitos para reemplazar las pérdidas.

Una alimentación bien seleccionada ofrece muchos beneficios a los deportistas:

- Óptimos resultados del programa de entrenamiento
- Mejor recuperación durante y entre los ejercicios y otras actividades
- Obtención y mantenimiento de un peso y una condición física ideal
- Reducción del riesgo de lesiones y enfermedades
- Confianza en estar bien preparado para la competición
- Regularidad en la obtención de un alto rendimiento en los partidos
- Disfrute de las comidas, también en los eventos sociales

A pesar de estas ventajas, muchos jugadores no satisfacen sus requerimientos nutricionales. Entre los problemas y las dificultades más comunes se encuentran:

- Conocimiento insuficiente del contenido nutricional de los alimentos y bebidas, junto con una preparación inadecuada de éstos
- Desacertada elección cuando se hacen las compras o se come fuera de casa
- Desconocimiento de las bases de la nutrición deportiva
- Vulnerabilidad socioeconómica, que limite los alimentos adquiridos
- Estilo de vida muy ocupado, que no permite obtener o consumir alimentos apropiados
- Viajes frecuentes
- Uso indiscriminado y desconocimiento del funcionamiento, dosis y recomendaciones de suplementos y alimentos para deportistas.

No tiene sentido entrenar duramente y hacer caso omiso de los beneficios que una buena selección de alimentos que puede brindar, a continuación, se detalla la importancia de mantener un apropiado aporte de energía y nutrientes para el fútbol sala.

Energía para los partidos en el fútbol sala es un deporte de trabajo intermitente. Los deportistas generalmente juegan a baja intensidad durante más del 70% del partido, pero la temperatura del cuerpo y los cambios en la frecuencia cardiaca demuestran que se quema mucha energía. En parte, la gran demanda de energía se debe a que los jugadores realizan repetidos esfuerzos de gran intensidad. Un jugador de alto rendimiento efectúa aproximadamente 150-250 movimientos breves pero intensos durante el encuentro. Estos esfuerzos no sólo requieren gran cantidad de

energía del sistema energético anaeróbica (aumentada glucólisis), sino también un alto nivel de fosfocreatina durante el transcurso del partido.

Los carbohidratos, que son almacenados en los músculos y en el hígado como el glucógeno, es probablemente el sustrato más importante de producción de energía, y la fatiga al final del partido puede deberse a la disminución de glucógeno en algunas fibras musculares individuales. Basta que unas pocas fibras no puedan contraerse para que no se pueda correr tan rápidamente, e incluso, para que se pierda dicha habilidad. Los niveles de los ácidos grasos libres en la sangre aumentan progresivamente durante el partido, compensando así parcialmente la progresiva disminución del glucógeno muscular.

Existen diferencias importantes en el esfuerzo físico de un jugador durante el partido, las cuales están relacionadas con la capacidad física y el rol táctico en el equipo. La fatiga también se presenta temporalmente durante el partido, pero todavía no se sabe lo que reduce la habilidad de alcanzar un máximo rendimiento. Estas diferencias deberían ser tenidas en cuenta en el entrenamiento y en las estrategias nutricionales de los jugadores, de acuerdo en gran medida a las demandas que tiene su posición de juego.

La distancia total que corre un jugador durante un partido depende de varios factores, que incluye la categoría, la posición del jugador, el estilo del partido y la condición física individual. En la más alta categoría, los jugadores de campo generalmente corren de 7 a 10 km, lo que hace al fútbol sala un deporte de resistencia. Las demandas se incrementan, como es de esperarse, por el hecho de que más de 600 metros son cubiertos corriendo velozmente y 2,4 km al máximo. Durante la duración del partido, el ritmo cardíaco alcanza el 85% del máximo y la demanda de oxígeno alcanza el 70% del máximo que se puede inspirar (VO_{2max}). Estos valores muestran que un jugador que pesa 75 kg este gasta durante un partido 1,600 kcal (aproximadamente 6,5 MJ). El valor para jugadores de una categoría más baja de partido es menor, debido a que se reduce también el VO_{2max} , por lo tanto, la energía total gastada será menor, aunque cabe señalar que las necesidades de energía pueden variar en gran proporción según el jugador.

La energía requerida para el entrenamiento

Las demandas de energía en el entrenamiento varían dependiendo de la intensidad, frecuencia y duración de las sesiones de entrenamiento, y según el curso de las temporadas. La mayoría de los jugadores siguen un ciclo semanal que comprende una carga reducida de entrenamiento para permitir la recuperación después del partido anterior, de días de duro entrenamiento, y una reducción de la carga de entrenamiento para la preparación del próximo encuentro.

En pretemporada, la carga de entrenamiento generalmente alcanza el máximo debido a que los jugadores hacen el mayor esfuerzo posible para alcanzar una buena condición física para los partidos de apertura de la temporada. Las demandas de energía en una sesión de entrenamiento orientada a obtener la mejor condición física pueden ser las mismas de un partido muy duro. En sesiones en donde el énfasis se orienta a la recuperación y regeneración o incluso a la destreza, se utilizará menos energía.

Necesidades de energía

Los alimentos que comemos y los líquidos que bebemos cubren las necesidades inmediatas del cuerpo y modifican las reservas de energía almacenadas en él. La energía almacenada desempeña varias funciones importantes con respecto al rendimiento en el entrenamiento o competencia, pues contribuyen a:

- Tamaño y físico (por ejemplo, de la masa muscular y grasa corporal) • Funciones (por ejemplo, de la masa muscular)
- Combustible para el ejercicio (por ejemplo, carbohidratos para los músculos y el hígado)

La energía necesitada para el entrenamiento y el partido debe ser sumada a la energía requerida para las actividades diarias. Como se mencionó anteriormente, las demandas de energía dependen de la intensidad y duración de las sesiones de entrenamiento. Estas variarán según las temporadas y los distintos niveles de competición.

La cantidad de alimentos que un jugador necesita depende de su necesidad de energía, y no hay una fórmula simple para cuantificar. Las demandas de energía dependen no solamente de las demandas para el entrenamiento y el partido, sino también de las actividades fuera de este

deporte. Los jugadores que se entrenan de vez en cuando o cuyas sesiones de entrenamiento son breves y no muy exigentes tienen requerimientos energéticos disminuidos. De la misma forma, las necesidades de energía son menores durante los periodos de inactividad tales como el fin de temporada o los periodos de lesiones y recuperación de estas, por esta razón los jugadores deben adaptar el consumo de sus alimentos a dichas situaciones.

Importancia de las grasas en la composición corporal y el entrenamiento

Las reservas de grasas de nuestro cuerpo son el reflejo del balance de la energía consumida y gastada durante nuestra vida. Las grasas son el mayor depósito de energía del cuerpo, y es una forma eficiente de almacenar el exceso de energía para usarlo en periodos donde el cuerpo requiera tener un gasto extra de energía para cubrir las necesidades básicas.

Un jugador tiene un mejor rendimiento si su porcentaje de grasa corporal refleja el adecuado equilibrio entre gasto e ingesta de energía. Esto varía según la persona y la trayectoria del jugador, y por ello, no se puede establecer un valor ideal para cada individuo. Si el porcentaje de grasa del cuerpo baja demasiado, la salud sufrirá las consecuencias, pero si es muy alto, el jugador no tendrá la misma agilidad debido a que tiene que cargar con un peso innecesario. En este sentido, es importante que los jugadores administren de manera óptima la ingesta de alimentos y el gasto de energía para que su cuerpo conserve un peso adecuado y los porcentajes óptimos de grasa.

Estrategias para administrar la ingesta y balance de energía

Los jugadores deben controlar el equilibrio en la ingesta de grasa, carbohidratos (combustible del cuerpo) y proteínas, teniendo consciencia de la cantidad, horario y tipo de alimentos o líquidos consumidos en el día.

Los jugadores deben seguir un plan de alimentación para obtener sus metas específicas, sin depender únicamente del apetito para guiarse en la ingesta de energía. Es recomendable contar con la opinión de un experto en nutrición para la elaboración de un plan de alimentación.

Los jugadores deben tener un número separado de marcadores biométricos para monitorear los progresos de cada una de sus metas relacionadas con el uso de cada sustrato de energía y como esto está afectando su salud y rendimiento.

El peso corporal no es un indicador preciso o fiable del balance de energía. Monitorear el peso corporal puede ser engañoso y se puede interpretar dicha información de manera errónea, por esta razón el análisis de la composición corporal se debe realizar con más mediciones correspondientes al perfil completo de cineantropometría. Este permitirá tener un monitoreo en los cambios de la composición corporal, en especial en las reservas de masa grasa.

Las mediciones de los cambios en la fortaleza muscular y resistencia son un marcador biométrico útil del desarrollo muscular y también se puede correlacionar con los posibles cambios en el porcentaje de masa muscular y el porcentaje de grasa.

A tener en cuenta al reducir la ingesta de energía

Si bien muchos jugadores reducen la ingesta de energía para perder peso y grasa corporal, es perjudicial si se disminuye la ingesta de energía por debajo de los niveles que afectan las funciones del cuerpo sano y el gasto para el entrenamiento o partido jugado.

Reservas de energía = ingesta total de energía – energía empleada en ejercicios o actividades diarias. Según estudios recientes, si la disponibilidad de energía disminuye a menos de una ingesta diaria de 30 kcal (135 KJ) por kilo de masa magra corporal (MMC), se produce un daño sustancial de las funciones metabólicas y hormonales que afectan el rendimiento, el crecimiento y la salud. En las mujeres, el resultado de la disminución de energía es un desarreglo de la función reproductiva y la regularidad menstrual. Se cree que desregulaciones similares pueden suceder en jugadores masculinos, afectando la composición corporal y la adecuada adaptación fisiológica a la carga de entrenamiento.

Los jugadores que requieran consejos para la pérdida de peso o de grasa deben consultar un nutricionista especializado en deportes o un dietista deportivo, para orientar adecuadamente sus objetivos.

Si se precisa reducir la cantidad de grasa corpórea, se debe realizar esto de manera gradual. Los jugadores pueden evitar problemas potenciales, al cuidarse de no subir de peso fuera de la temporada. A fin de alcanzar su peso y nivel de grasa corpórea ideal, el jugador debe prestar especial cuidado en la elección de su alimentación y su nivel de actividad fuera de la temporada y en la etapa previa a la temporada, sin afectar su salud y rendimiento.

Carbohidratos en la dieta

Los carbohidratos son la más importante fuente de combustible para los ejercicios, la cual debe ser cubierta en la dieta diaria con alimentos ricos en este nutriente. El plan diario de comidas y bebidas de los jugadores debe incluir suficientes carbohidratos para cargar de combustible su programa de entrenamiento y optimizar la recuperación del depósito de glucógeno muscular entre las sesiones de ejercicios. La cantidad de carbohidratos que un deportista necesita puede ser determinada según el peso corporal y la exigencia de su programa de entrenamiento. No obstante, cada persona tiene necesidades distintas y por ello, éstas deberán calcularse individualmente, tomando en cuenta el total de energía requerido y las metas específicas del entrenamiento. Es importante prestar atención al rendimiento durante el entrenamiento y la disputa de partidos para evaluar si existen problemas con la disponibilidad de combustibles energéticos, en especial de carbohidratos.

Estrategias de selección de alimentos y bebidas ricas en carbohidratos y de optimización de la recuperación del glucógeno

Cuando el periodo entre sesiones de entrenamiento es menor a 8 horas (durante las pretemporadas de los jugadores de elite, por ejemplo) la ingesta de carbohidratos líquidos y sólidos debería empezar inmediatamente después de la primera sesión para maximizar el tiempo efectivo de recuperación. Se recomienda ingerir refrigerios durante la primera fase de recuperación a fin de cubrir las necesidades de carbohidratos y permitir la adecuada recuperación de las reservas de glucógeno para el siguiente esfuerzo físico.

Objetivos en la ingesta de carbohidratos

Recuperación inmediata después del ejercicio (0 a 4 horas): aproximadamente 1 g por kg del peso corporal del jugador por hora, consumidos en intervalos frecuentes. Recuperación de una

sesión de entrenamiento de duración moderada/baja intensidad: 5-7 g por día por kilo de peso corporal.

Recuperación de una sesión de entrenamiento moderada a alta resistencia (como en la pretemporada) o para competencias: 7-10 g por día por kilo de peso corporal.

Carbohidratos en la dieta

Durante periodos largos de recuperación (24 horas), la elección y momento de ingestión de comidas y refrigerios ricos en carbohidratos no es tan importante, y puede organizarse según la practicidad y la disponibilidad de tiempo de cada jugador. La síntesis de glucógeno no se diferencia en función de la fuente alimentaria del carbohidrato (líquido o sólido), pero para evitar intolerancias o disturbios del tracto gastrointestinal durante el ejercicio es preferible consumir carbohidratos en productos líquidos o semisólidos. En relación con la proporción de carbohidratos que deberán ingerirse, el consumo de alimentos ricos en estos deberá extenderse a lo largo de las 24 horas.

Es importante que al mismo tiempo que se consumen alimentos ricos en carbohidratos, estos se complementen con otros alimentos en las comidas y los refrigerios que otorguen una buena fuente de proteínas y otros nutrientes. Estos nutrientes pueden ayudar en los otros procesos de recuperación, y en el caso de las proteínas, pueden promover la recuperación de glucógeno adicional cuando la ingesta de carbohidratos es menor al objetivo o cuando no es posible el consumo de refrigerios.

Las comidas y bebidas ricas en carbohidratos con un índice glicémico (IG) de moderado a alto proveen una fuente de carbohidratos de rápida absorción durante la síntesis del glicógeno. Estos alimentos deberían predominar en las comidas de recuperación.

La ingesta adecuada de energía es también vital para la recuperación óptima del glucógeno. Las prácticas de abstinencia en el comer de algunos jugadores, especialmente en mujeres, hacen difícil alcanzar las metas de ingesta de carbohidratos para optimizar el almacenamiento de las reservas energéticas a nivel muscular.

Necesidades de proteínas para el entrenamiento y aumento de volumen

Para los atletas de todos los tiempos y modalidades, las proteínas siempre han sido un elemento clave para el éxito deportivo. Mientras que antes los atletas olímpicos debían comer inusuales cantidades de comida, los deportistas de hoy cuentan con una amplia variedad de suplementos de proteínas y aminoácidos para aumentar su ingesta de proteínas.

Las proteínas desempeñan una importante función en el entrenamiento. Los aminoácidos provenientes de las proteínas construyen bloques de actividad para la manufactura de nuevos tejidos como los músculos, y para la reparación de los tejidos viejos. Ellos son también los bloques constructores de hormonas y enzimas que regulan el metabolismo y otras funciones del cuerpo.

Las proteínas son una pequeña fuente de combustible para el músculo que está siendo ejercitado.

Algunos científicos han sugerido que los ejercicios de resistencia y musculación pueden incrementar las necesidades diarias hasta un máximo de 1,2 a 1,6 g por kilo de peso corporal, comparado con la ingesta recomendada de 0,8 g/k de peso corporal para una persona sedentaria.

Sin embargo, las evidencias del incremento de las necesidades de proteínas no están claras ni generalizadas. Parte de la confusión es causada por problemas relacionados con las técnicas usadas por los científicos para medir los requerimientos de proteínas.

El debate sobre las necesidades proteicas exactas de los jugadores es innecesario. Los estudios de requerimientos nutricionales muestran que la mayoría de los jugadores ya consumen dietas con una ingesta de proteínas superior a 1,2 - 1,6 g/kg de peso por día, aun sin tener en cuenta los suplementos proteínicos. Por lo tanto, la mayoría de los deportistas no necesitan aumentar su ingesta de proteínas. Es preferible que todo deportista ingiera la energía adecuada de una variedad de alimentos ricos en nutrientes, para así estar seguro de alcanzar sus necesidades proteicas, incluso si se aumenta la exigencia en los entrenamientos de alto nivel.

La mayoría de los jugadores que corren el riesgo de no alcanzar sus necesidades proteicas son aquellos que restringen severamente su ingesta de energía o que no varían su dieta. Una ingesta

adecuada de proteínas es también importante en la promoción del balance o el aumento de la retención de proteínas corporales, entre ellas la masa muscular.

Los estudios recientes se concentran en la respuesta aguda a las sesiones de entrenamiento de fuerza y resistencia. Contar con las proporciones adecuadas de proteínas resulta fundamental especialmente durante la fase de recuperación, a fin de combatir la falta repentina y creciente de proteínas que ocurre durante el entrenamiento y promover el crecimiento muscular, la reparación y la adaptación que sobrevienen después de los ejercicios. Diversos estudios relacionados con la nutrición deportiva han evidenciado que la ingesta de proteínas combinada con carbohidratos aumenta la síntesis de proteínas durante el periodo de recuperación. Hay evidencias de que se aumenta la capacidad de respuesta si se consumen estos nutrientes poco después de los ejercicios, o en el caso de sesiones de resistencia, poco antes del ejercicio. Pero todavía hacen falta estudios que precisen la cantidad más adecuada, el tipo y el momento en el que se deberían ingerir dichos nutrientes, y que comprueben que estas estrategias de alimentación ayudan a alcanzar las metas del entrenamiento.

A la luz de esta información, es oportuno centrar la atención en el balance total de energía de la alimentación al día y los horarios en los que se consumen las comidas proteicas con carbohidratos y refrigerios en relación con el entrenamiento, en lugar de ingerir únicamente comidas de gran valor proteínico.

Los alimentos especialmente elaborados para los deportistas, tales como las barras de cereales y suplementos líquidos, pueden proveer una forma compacta y conveniente de consumir carbohidratos y proteínas cuando no se puede consumir inmediatamente preparaciones más elaboradas o si las comidas son muy pesadas y poco oportunas. Sin embargo, se debe tener en cuenta el costo adicional de estos productos y el hecho de que sólo contienen nutrientes un solo nutriente aislado y no un aporte macro y micro nutricional completo. La alimentación balanceada, suficiente, adecuada y variada por si sola permitirá una adecuada provisión de proteínas, solo cuando los requerimientos sean aumentados o se precise de un aumento de masa muscular se podría considerar el uso de suplementos de proteína para cubrir estas necesidades aumentadas.

Vitaminas, minerales y antioxidantes para entrenar y mantenerse saludable

Extenuantes periodos de ejercicios y agotadores entrenamientos, especialmente ejercicios aeróbicos, estresan el cuerpo. La ingesta adecuada de energía, proteínas, hierro, cobre, manganeso, magnesio, selenio, sodio, zinc y vitaminas A, C, E, B6 y B12 son particularmente importantes para la salud y el rendimiento. Estos nutrientes, entre otros, son mejores cuando se obtienen de una dieta variada basada en gran parte en alimentos ricos en nutrientes tales como verduras, frutas, legumbres, frijoles, granos, carne magra, pescado, lácteos y aceites insaturados.

En estudios relacionados con la alimentación en el fútbol muestra que la mayoría de los futbolistas pueden obtener la ingesta recomendada de vitaminas y minerales mediante las comidas diarias.

Entre los que corren el riesgo de no consumir la cantidad necesaria de nutrientes se encuentran:

- Los jugadores que, para perder peso, reducen su ingesta de energía, especialmente durante largos periodos
- Los jugadores cuya alimentación no es lo suficientemente variada y consumen pocos grupos de alimentos. La mejor forma de corregir esta situación es buscar los consejos de un experto calificado en nutrición deportiva. En general, una amplia variedad de suplementos multivitamínicos y/o de minerales puede ser una adecuada opción solo en caso que el futbolista presente una limitación en el consumo de alimentos, que no les permita cubrir con sus requerimientos nutricionales de micronutrientes, o cuando se deba corregir una deficiencia diagnosticada de nutrientes (como, por ejemplo, la deficiencia de hierro).

Nutrientes antioxidantes

Los nutrientes antioxidantes son importantes para ayudar a proteger el tejido corporal contra el estrés del ejercicio riguroso. No se sabe si el entrenamiento intensivo aumenta la necesidad de antioxidantes o si el cuerpo desarrolla de manera natural una defensa efectiva con una dieta balanceada. El consumo de suplementos antioxidantes no es recomendable, ya que no existen evidencias suficientes que confirmen sus beneficios, pero sí se conoce que el exceso de consumo de dichos suplementos puede disminuir el sistema de defensa natural.

Estrategias para la hidratación

Si se agota la energía almacenada durante los partidos de fútbol, esto puede resultar ser un gran problema, especialmente para aquellos jugadores en posiciones móviles o que suelen correr mucho durante el partido. Una estrategia es consumir carbohidratos a través de líquidos, elevando las reservas de carbohidratos hasta el partido e ingiriendo más raciones durante la competición, lo que permite el aumento de rendimiento de esos jugadores.

La mejor ingesta de fluidos y combustible no sólo debería permitir que los jugadores corran más rápidamente y por más tiempo en el segundo tiempo del partido, sino también ayuda a mantener sus habilidades y el razonamiento en momentos en que los jugadores terminarían extenuados. Los partidos a menudo se ganan o pierden en los últimos minutos del encuentro, y los jugadores fatigados son más propensos a sufrir lesiones.

El uso de bebidas deportivas comerciales con un contenido de aproximadamente 4 a 8 % de carbohidratos (4 a 8 g/100 ml) permiten cubrir al mismo tiempo las necesidades de carbohidratos y fluidos en casi todos los casos. Los beneficios de la ingesta de carbohidratos que son asociados con el rendimiento son de aproximadamente 20 a 60 g por hora.

También se debería sumar el sodio a los líquidos ingeridos durante los ejercicios que duran más de 1 a 2 horas o por personas que pierden gran cantidad de sodio en función a su actividad (por ejemplo: más de 3 a 4 gramos de sodio).

La cafeína está presente en la mayoría de las comidas y bebidas habituales y puede aumentar la resistencia durante ejercicios prolongados. Se puede obtener estos beneficios al consumir una dosis relativamente baja de cafeína, como la que habitualmente se ingiere en muchas culturas (por ejemplo: aproximadamente 1,5 mg/kg de peso corporal, lo que equivale a una taza de café o a 500 - 750 ml de una bebida con cola).

Estrategias para la hidratación

Ninguna otra estrategia nutricional tiene tanta reputación comprobada para el aumento del rendimiento como el consumo de agua y carbohidratos durante el ejercicio. Los jugadores pueden aprovechar de estos conocimientos a fin de obtener un óptimo rendimiento y bienestar si

tienen en cuenta los siguientes aspectos a) ¿Cuánto?, b) ¿Qué tipo de alimentos y bebidas?, c) ¿Cuándo durante los ejercicios? y d) ¿Qué debería modificarse en la dieta respecto al clima? No sólo los entrenamientos y las estrategias generales de competición deben ser personalizados para cada atleta, sino también las bebidas y la elección de comidas durante los ejercicios teniendo en consideración sus necesidades únicas y sus preferencias. Los jugadores, entrenadores y preparadores físicos deben adaptar estas recomendaciones para identificar su propia fórmula ganadora.

¿Cuánto y cuándo beber?

Es fundamental evitar la deshidratación durante el entrenamiento y la competición mediante la ingesta de agua o bebidas deportivas. Se puede aprovechar para beber durante el partido, el precalentamiento o el descanso de medio tiempo. Durante el entrenamiento, el preparador físico o entrenador deberían organizar recesos para la rehidratación de los jugadores de acuerdo con la intensidad del partido y la temperatura del terreno a jugar.

Trate de adaptar las sesiones de rehidratación a la pérdida de sudor durante el entrenamiento, esta medición es individualizada y se debe monitorear por el profesional de nutrición, mediante pruebas de campo específicas con cada atleta. No es necesario beber lo que se ha perdido en peso corporal, pero la pérdida de líquidos no debería exceder el 2% del peso corporal (por ejemplo: 1 kg por una persona de 50 kg, 1,5 kg por 75 kg y 2 kg por una persona de 100 kg).

En vista de que los efectos negativos de la deshidratación en un entrenamiento de gran intensidad son mayores en climas cálidos, es necesario adaptar las sesiones de hidratación a estas condiciones para minimizar la pérdida total de líquido en su cuerpo. Por ejemplo, aproveche para beber en un receso del partido o incluya pausas de rehidratación durante el entrenamiento.

No beba más de lo que su cuerpo pierde en sudor, de lo contrario aumentará de peso durante el ejercicio.

Rehidratación después del ejercicio

La recuperación después del ejercicio es parte de la preparación para la próxima sesión de ejercicios, y el reemplazo del sudor perdido es una parte esencial de este proceso. Ambos, el

agua y la sal perdida en el sudor deben ser recuperados. Se debe beber aproximadamente de 1,2 a 1,5 litros de líquido por cada kilo de peso perdido en el entrenamiento o la competición. Las bebidas deberían contener sodio (la principal pérdida de electrolitos en el sudor) si no se ingiere ningún otro alimento. Las bebidas deportivas que contienen electrolitos son útiles, pero muchos alimentos pueden suplir las sales que se necesitan. Una pequeña cantidad extra de sal puede ser añadida a las comidas cuando la pérdida de electrolitos es alta, pero las tabletas de sal deben ser usadas con precaución.

Características Psicológicas:

El Fútbol Sala como deporte de contacto, plantea grandes exigencias desde el punto de vista psíquico a sus practicantes y es por ello que desde los primeros momentos de la incursión de los adolescentes en la cancha se debe atender este tipo de preparación.

La preparación psicológica se lleva a cabo de manera simultánea con los demás tipos de preparación que se realizan en el proceso del entrenamiento deportivo.

Por las características que presentan los atletas a la edad de 9 y 11 años resulta de suma importancia que se logre desarrollar en ellos, un conjunto de cualidades de su voluntad que más tarde con su afianzamiento y consolidación repercutirán ostensiblemente en la personalidad y los rendimientos en entrenamientos, competencias y su vida en general.

En esta edad se presenta en el muchacho una tendencia a la inestabilidad nerviosa y existe una armonía en su figura, como producto del cambio de forma que genera la activación de las glándulas de secreción interna de ahí que resulte muy importante acentuar la dirección pedagógica en la realización de actividades que propicien el desarrollo de la capacidad de observación y de auto observación, para que el deportista pueda afinar y adecuar sus procesos psicológicos cognitivos y afectivos a las situaciones concretas de cada parte de la sesión de entrenamiento y pueda avanzar con mayor celeridad en el dominio de la técnica y la táctica del Fútbol Sala .

Trabajos desde el componente psicológico en el Fútbol Sala Etapa Iniciación

Objetivos:

1. Contribuir al desarrollo de los factores básicos de la preparación psicológica inherentes a las cualidades de la voluntad, la capacidad de observación y autoobservación de los atletas.
2. Contribuir al desarrollo de una autovaloración estable y positiva en los jugadores de Fútbol Sala.
3. Fomentar el crecimiento de la autoconfianza como medio para mantener la motivación hacia el Fútbol sala.
4. Actividades
5. Utilizar de modelos significativos para potenciar la motivación. (Conductas modelo por parte de los entrenadores)
6. Incluir actividades estimulantes que sean alcanzables y experiencias internas positivas (emociones positivas, sensaciones agradables), de igual manera negativas para el aprendizaje en el manejo de la frustración.

Actividades

1. Observar y registrar las características de los atletas más aventajados (talentos) durante los entrenamientos, competencias y otras actividades.
2. Desarrollar las cualidades volitivas siguientes: valentía, decisión, independencia, iniciativa, trabajo en equipo y la orientación hacia objetivos concretos.
3. Enseñar a los atletas a evaluar con objetividad su actuación y la de los demás, en diferentes aspectos de su preparación deportiva.
4. Inculcar el interés por el Fútbol Sala y hacer la laboriosidad en el entrenamiento.

Trabajos desde el componente psicológico en el Fútbol Sala Etapa Semilleros

El Fútbol Sala como deporte de contacto, plantea grandes exigencias desde el punto de vista psíquico a sus practicantes y es por lo que desde los primeros momentos de la incursión de los

adolescentes en la cancha se debe atender los factores Volitivos como, valentía, decisión, independencia, iniciativa, trabajo en equipo y la orientación hacia objetivos.

La preparación psicológica se lleva a cabo de manera simultánea con los demás tipos de preparación que se realizan en el proceso del entrenamiento deportivo. Por las características que presentan los atletas a la edad de 12 y 14 años resulta de suma importancia que se logre desarrollar en ellos, un conjunto de cualidades de su voluntad que más tarde con su afianzamiento y consolidación repercutirán ostensiblemente en la personalidad y los rendimientos en entrenamientos, competencias y su vida en general.

En esta edad se presenta en el muchacho una tendencia a la inseguridad y existe una asincronía en su composición corporal debido a los cambios hormonales y apendiculares que se generan por el desarrollo biológico. Por tal motivo, será importante acentuar la dirección pedagógica en la realización de actividades que propicien el desarrollo de la capacidad de autopercepción y auto desarrollo en el entorno con sus entrenadores y compañeros de deportivos. Esto permitirá que el deportista pueda afinar y adecuar su auto - concepción psicológica, cognitiva y afectiva, a las situaciones concretas de cada parte de la sesión de entrenamiento, logrando avanzar con mayor celeridad en el dominio de la técnica y la táctica del Fútbol Sala.

Actividad:

Todo lo anterior se puede llevar a cabo mediante una entrevista inicial al atleta, donde se recogerá cuestiones de interés sobre su historia personal en diferentes áreas: familiar, escolar, deportiva y socio económica.

Observación durante entrenamiento y competencia, el modo de desenvolverse con:

En cuanto a destrezas y habilidades psicológicas individuales y grupales se debe propender al desarrollo inicial e introductorio a:

Individuales

- Motivación, establecimiento de objetivos de tarea
- Autoconfianza

- Atención (conocimiento e identificación de foco atencionales) e importancia en entrenamiento y competencia.
- Control emocional y cognitivo
- Practica imaginada
- Conocimiento de la respiración y su entrenamiento.
- Pensamiento operativo

Grupales

- Liderazgo
- Comunicación
- Diferencia entre grupo y equipos
- Cooperación
- Los compañeros.
- Sí mismo
- El régimen de entrenamiento y estudio del deporte.
- Como ejecuta las tareas motoras e intelectuales (características nerviosas durante la ejecución de tareas: rapidez, estabilidad, persistencia y control)
- Eficacia en el aprendizaje y ejecución de acciones técnicas bajo las estrategias del deporte.
- Cualidades cinestésicas. (conciencias del aparato motor durante la preparación física y técnica, táctica y competitiva)
- Cualidades morales y volitivas (si es desinteresado, modesto, disciplinado, solidario decidido lento, firme, independiente y orientado)
- Autocontrol (percepción de éxito y fracaso)
- Interés y entusiasmo por el deporte, la escuela y otras actividades.
- Proyección de su vida actual y futura.
- Concepción del mundo.

Es importante indicar que el reconocimiento, la recompensa individual y colectiva, juega un importante papel en el desarrollo psicológico en la presente etapa. Habrá que hacer énfasis en los aspectos positivos del deportista, aunque estén aún sin desarrollarse. Habrá que atenuar la

importancia de los defectos y trabajar mucho sobre los valores sociales positivos que cada persona tiene en su rasgos socioculturales y psicológicos.

Trabajos desde el componente psicológico en el Fútbol Sala Etapa Tecnificación

Objetivos

1. Propiciar el desarrollo adecuado de la personalidad del jugador de Fútbol Sala a través de trabajos de refuerzo positivo y establecimiento de metas e ideales.
2. Contribuir al desarrollo de una rutina de aproximación y competencia que permita el reenfoque en caso de situaciones adversas durante los encuentros.

Actividades

1. Continuar las tareas señaladas en la etapa anterior (Semilleros).
2. Desarrollar las siguientes cualidades: perseverancia, firmeza, y autodominio.
Durante las acciones de entrenamiento y competencia se podrán evaluar las anteriores cualidades observando el(la):
 - Sentido temporo-espacial en el campo de juego.
 - Rapidez y fuerza en los desplazamientos (revisar que prioriza y orientar de manera paralela las dos condiciones físicas para que haya armonía en el movimiento).
 - Posición del cuerpo, libertad y fluidez de los movimientos (crear suficiente espacio para desplazarse en una dirección que permita el enfrentamiento directo al gol).
 - Rapidez en la toma de decisiones y cambios en el ritmo de los juegos. (Será indispensable revisar los cambios de ritmo, por medio de la ejecución de variantes y procedimientos tácticos, que le permitan confundir al contrario y sacar ventaja creando situaciones para realizar combinaciones definitivas que conlleven a la victoria)
 - Autorregulación impulsos emocionales (euforia, apatía, temor, opresión y/o melancolía)
3. La retroalimentación de los resultados de la observación deberá hacerse de manera individual, priorizando los factores positivos y buscando como opción de mejora los negativos.

4. El deportista debe ser consciente en esta etapa que el jugador de Fútbol sala debe tener una educación intachable con vista a su correcta ubicación social como sujeto que domina una técnica deportiva de conjunto para beneficio personal y de su entorno social.
5. Para desarrollar las cualidades de perseverancia, firmeza, y autodominio, se buscará por medio de la superación de obstáculos de diverso grado de dificultad; el orden adecuado será iniciar con los de menor dificultad y posteriormente llevarlos a lo más complejo, permitiendo así articular de manera armónica las cualidades físicas y estilos de juego del atleta, sin perjudicar los componentes psicológicos y cognitivos.
6. Finalmente, en la Etapa de Tecnificación habrá que desarrollar una planificación del tiempo, organizando la jornada diaria de estudio, de entrenamiento y descanso, pues así, se evitan las sobrecargas físicas y nerviosas, que afectan el rendimiento deportivo del atleta.

Trabajos desde el componente psicológico en el Fútbol Sala Etapa Rendimiento

Objetivos

motivación (establecimiento de objetivos de equipo y resultado), autorregulación, concentración y activación.

- Activación psicológica
 - Control cognitivo y emocional
 - Control de ansiedad
1. Continuar trabajando sobre las tareas planteadas en las categorías anteriores.
 2. Consolidar las cinco habilidades psicológicas: Motivación, Confianza, Control Emocional, Atención Concentración y Trabajo en Equipo.
 3. Apropiar las estrategias de psicología del deporte para consolidar las habilidades anteriormente nombradas.
 - **Estrategias:**
 - Establecer y controlar metas.
 - Controlar la respiración.
 - Identificación de fortalezas.
 - Control de Auto diálogo.

- Visualización con sensaciones.
- Evocar recuerdos ganadores.
- Monitorear lenguaje corporal.
- Cambio de focos atencionales.
- Uso de rutinas ganadoras.
- Uso de planes de enfoque.

De los 17 años en adelante, el joven deportista, presenta mayor independencia, equilibrio y objetividad en todas sus manifestaciones. Es por esta razón que se puede llevar a cabo su preparación psicológica con mayor énfasis en la obtención de resultados.

En esta categoría se debe profundizar en el estudio de las características individuales del atleta, y desarrollar de forma planificada para obtener los resultados planteados. Por tal motivo se requerirá de un profesional especializado en psicología deportiva que oriente el proceso. En caso de no contar con él, la tarea principal será abordar las dificultades por orden de importancia y trabajar en conjunto con el atleta para su consolidación de metas.

Ante cada nueva competencia el entrenador debe reunir a los atletas y dialogar con ellos, sobre el lugar en que esta se efectuará: el clima, las condiciones, el tipo de público, las características de los jueces y árbitros de ese lugar, algunos datos generales sobre los tipos de contrarios que enfrentara, el estado en que se encuentra la preparación deportiva del grupo, las tareas que quedan por desarrollar y hasta el comienzo de la competencia.

El tono general debe ser de optimismo y confianza en el equipo.

Antes de cada competencia, resulta de gran valor, determinar los objetivos individuales y colectivos de los seleccionados para participar en la misma. En este sentido debe tenerse en cuenta que el objetivo de cada atleta debe ser preciso y estar basado en un pronóstico algo mayor a sus posibilidades reales, teniendo en cuenta los contrarios que enfrentará en ese lugar. Al mismo tiempo, se deben exaltar los motivos sociales importantes que inducen a que el equipo tenga allí una actuación destacada.

Los ciclos del sueño y su importancia en la recuperación del deportista

El sueño se establece u organiza en ciclos que oscilan entre los 90 y 100 minutos que se van repitiendo a lo largo de un periodo completo del mismo; estos ciclos se presentan en 5 fases fundamentales para la recuperación integral del deportista debido a su papel reparador desde el punto de vista fisiológico y por la activación hormonal. Se pueden determinar 2 etapas fundamentales, la etapa NREM y la etapa REM.

Las siguientes son las etapas o fases del sueño que nos permitirán establecer los ciclos circadianos (ciclos de 90 minutos) óptimos para la recuperación de nuestros deportistas que estarían entre 4 y 5 ciclos ya que se presenta la mayor actividad hormonal como lo es el papel de la hormona del crecimiento y su incidencia en la regeneración muscular y así mismo se da la fase de sueño profundo que permite el logro de la recuperación cognitiva.

Etapa NREM

La etapa NREM (No REM) representa alrededor del 75% del tiempo de sueño total y se refiere a la fase de sueño que se va volviendo progresivamente más profundo

N1 (etapa 1): la etapa de sueño más liviano, cuando se está entre dormido y despierto.

N2 (etapa 2): cuando se duerme profundamente y se pierdes consciencia del entorno.

N3 (etapas 3 y 4): las etapas de sueño profundo y reconstituyente que se consideran las más importantes para la salud. Durante esta etapa, la actividad cerebral experimenta ondas lentas, y difícilmente se despierta, además se presenta la mayor actividad hormonal.

Etapa REM

Es una fase de suprema importancia puesto que establece la posibilidad de la recuperación cognitiva, favoreciendo la memoria, la capacidad de aprendizaje y la estabilidad emocional.

Esta etapa del sueño se caracteriza por alta actividad cerebral, y es cuando aparecen los sueños. Tiene una duración de 10 minutos aproximadamente y por lo general ocurre 90 minutos después

de conciliar el sueño y cada 90 minutos de allí en adelante. Los ojos se mueven, pero el cuerpo aún está relajado.

Una noche de sueño normalmente comienza con periodos prolongados de sueño profundo con periodos REM más cortos. Cuando se aproxima la mañana, la etapa REM avanza a medida que las etapas de sueño profundo disminuyen.

Tabla 5 Los ciclos del sueño y su importancia en la recuperación del deportista

% FASE		TIEMPO	NREM - REM	CARACTERISTICAS	VENTAJAS DEPORTIVAS
Fase I	5%	10 minutos	NREM	Consolidación del sueño	Relajación del tono muscular e impulsos nerviosos
Fase II	50%		NREM	Sueño ligero	
Fase III	5%	10 minutos	NREM	Sueño profundo, insensible a los ruidos. Funcione vitales mínimas recuperación del cansancio físico. Es cuando pueden presentarse pesadillas, sonambulismo y, en los niños terrores nocturnos.	Reparación y regeneración de la afectación muscular a partir de la hormona de crecimiento y por absorción de aminoácidos por los tejidos.
Fase IV	15%	25 minutos	NREM	Sueño profundo, insensible a los ruidos. Funcione vitales mínimas recuperación del cansancio físico. Es cuando pueden presentarse pesadillas, sonambulismo y, en los niños terrores nocturnos.	Estimulación de hormonas esenciales para compensar el desequilibrio bioquímico.
Fase REM	25%	50 minutos	REM	Sueño paradójico, movimientos oculares rápidos (REM) Tono muscular mínimo. Ritmo cardíaco y respiratorio irregular. Actividad onírica. Recuperador del cansancio psíquico y nervioso.	Recuperación cognitiva, favorece la memoria, la capacidad de aprendizaje, la creatividad y la estabilidad emocional.

Este ciclo de sueño NREM a sueño REM continúa durante la noche, y trabajan en conjunto para relajar y recomponer el cuerpo mientras se descansa. Una buena noche de sueño revitaliza y restaura el cuerpo. Genera equilibrio emocional, mejorando el estado de ánimo, potencia la creatividad, regula las hormonas y protege contra enfermedades. Para gozar de una salud óptima, la mayoría de los adultos deberían intentar dormir entre 7 y 9 horas por noche.

Tabla 6 Horas de Descanso por edades

EDAD	DESCASO IDEAL	DESCANSO ACEPTABLE
6 a 13 Años	9 a 11 horas	7 a 12 horas
14 a 17 Años	8 a 10 horas	7 a 11 horas

LESIONES COMUNES EN FÚTBOL SALA Y FACTORES DE RIESGO PARA SU PRESENTACIÓN

Si bien las lesiones en el fútbol han sido objeto de numerosas publicaciones, existe poca evidencia sobre las lesiones en fútbol sala. Sin embargo, los estudios realizados hasta el momento indican que las lesiones más frecuentes en la práctica de este deporte son causadas por contacto con otro jugador, o a causa de un juego “sucio” en el que un jugador no respetó las reglas establecidas.

Otro de los factores de riesgo para la presentación de lesiones en fútbol sala son las carreras o aceleraciones con cambios frecuentes de dirección que contribuyen a una mayor proporción de lesiones sin contacto, como las distensiones musculares en la ingle. Además, las lesiones previas, el déficit de la fuerza y la deshidratación también son determinantes en la presencia de lesiones en este deporte (Lago-Fuentes et al., 2020)

Las regiones anatómicas más afectadas son la extremidad inferior, seguida de cabeza y cuello, extremidad superior y finalmente el tronco. En miembros inferiores las articulaciones más afectadas generalmente son la rodilla y el tobillo. Adicionalmente la mayor parte de las lesiones diagnosticadas son contusiones, esguinces o rupturas de ligamentos y distensiones o rupturas de fibras musculares.

También se presentan contusiones cerebrales, fracturas y lesiones meniscales. Los 3 diagnósticos de lesión más frecuentes encontrados en los estudios son: contusión en pierna, esguince de tobillo y distensión muscular en la ingle (Junge et al., 2010).

Respecto a la presentación de lesiones según la edad, un estudio realizado en Irán concluyó que la incidencia de lesiones es mayor en los jóvenes de 15 a 24 años, seguido de los adultos de 25 a 44 años. Esto se debe a que los jugadores tienen mayor fuerza, peso, tamaño corporal y velocidad generando así una práctica más intensa y un contacto más fuerte. Adicionalmente en niños de 7 a 14 años la región anatómica más afectada es la extremidad superior a diferencia de otros grupos de edad en los que la extremidad inferior es la más afectada. El género es otro factor que parece ser predisponente para la presentación de lesiones en la práctica del Fútbol siendo los hombres quienes presentan la mayoría de las lesiones en relación con las mujeres (Arkiani et al., 2010)

PREVENCIÓN DE LESIONES EN FÚTBOL SALA

Uno de los aspectos más importantes a considerar para desarrollar intervenciones específicas de prevención de lesiones en el fútbol sala es conocer los mecanismos de lesión y los factores de riesgo. Para plantear un programa de prevención de lesiones es necesario aplicar cuatro pasos básicos que fueron establecidos desde hace varios años y actualmente siguen siendo aplicados, el primero de ellos es definir la incidencia de lesiones en la población según el deporte, el segundo es conocer la etiología y los mecanismos de lesión, el tercero es emplear medidas encaminadas a disminuir la incidencia y la gravedad de las lesiones y el último de ellos es evaluar el impacto de dicha intervención.

Aunque es difícil encontrar un estándar de prevención en este deporte, se han puesto a prueba algunas guías como la de FIFA11 cuya ejecución no requiere de equipos complejos o costosos. Este programa incluye ejercicios de calentamiento con carrera, ejercicios con pelota y ejercicios de estiramiento dinámico. Los resultados demuestran que la aplicación de este protocolo disminuye significativamente la presentación de lesiones por sobreuso, así como las lesiones agudas, las lesiones durante el entrenamiento y en general las lesiones de miembros inferiores. Las bases principales del trabajo en FIFA+11 son el fortalecimiento del Core, el entrenamiento del control neuromuscular y el balance, el entrenamiento excéntrico de los isquiotibiales, los trabajos de pliometría y agilidad (Lopes et al., 2020).

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

El trabajo de Core es fundamental dado que la mala estabilidad del tronco ha sido identificada como un factor de riesgo para las lesiones en miembros inferiores. Los ejercicios que se deben aplicar deben ir encaminados a mejorar la estabilidad del tronco y la coordinación en el movimiento de los miembros superiores e inferiores, especialmente en movimiento rápidos.

A su vez el entrenamiento del sistema propioceptivo es una estrategia que ha sido valorada por muchos estudios y presenta efectividad especialmente en la reducción de esguinces de tobillo. El entrenamiento excéntrico de los isquiotibiales resulta fundamental para reducir la incidencia de lesiones en este grupo muscular que se involucra directamente en el gesto deportivo del fútbol sala y contribuye en gran medida a los porcentajes de lesión en miembro inferior, especialmente en deportistas masculinos. Aunque falta evidencia que soporte su efectividad, la inclusión de trabajos de fuerza como medida preventiva ha sido probada en algunos estudios. Los resultados demuestran que el entrenamiento de fuerza complementaria favorece la reducción de lesiones crónicas o por sobreuso (Lago-Fuentes et al., 2020)

Estas son algunas de las estrategias que se implementan en el Fútbol Sala con el objetivo de disminuir las tasas de lesión y la gravedad de estas. Sin embargo, se recomienda diseñar programas individualizados que se adapten a las características físicas de los deportistas y su nivel de rendimiento para garantizar la efectividad del abordaje. Usualmente la mayoría de los equipos aplican estos protocolos una o dos veces por semana en temporada pre-competitiva, pero la frecuencia de aplicación de los programas depende en gran medida de las características del equipo y la densidad de las competencias, entre otros factores.

- **Valores Olímpicos, Paralímpicos que favorecen el componente Social:**

El componente social dispuesto para los jugadores de la capital se fundamenta bajo los preceptos establecidos en los Valores Olímpicos y Paralímpicos enmarcados en la Carta Olímpica (actualizada el 9 de octubre de 2018) y adoptada por el Comité Olímpico Internacional (COI):

- **Excelencia:** La excelencia significa actuar de la mejor manera posible, tanto dentro como fuera del terreno de juego. Lo más importante no es ganar sino participar, avanzar y disfrutar de la saludable comunión del cuerpo, la voluntad y la mente.
- **Respeto:** Este valor incluye el respeto de uno mismo y su propio cuerpo, de los demás, de las reglas, las normas, el deporte y el medio ambiente.
- **Amistad:** La amistad está en el centro del Movimiento Olímpico. Nos alienta a utilizar el deporte como una herramienta para el entendimiento mutuo entre personas y pueblos.

Valores Paralímpicos: Conforme a lo determinado en el Plan estratégico del IPC, para el periodo 2019-2022 - Perspectiva estratégica del Comité Paralímpico Internacional, en las páginas 6 y 7 del referido documento, se definen los siguientes valores Paralímpicos:

- **Coraje:** Con sus actuaciones los paratletas muestran al mundo lo que se puede conseguir cuando se lleva el cuerpo al límite.
- **Determinación:** Los paratletas tienen una fuerza de carácter única que combina la fortaleza psicológica, la habilidad física y una excepcional agilidad para producir actuaciones deportivas que con regularidad redefinen las fronteras de lo posible.
- **Inspiración:** Como modelos a seguir, los paratletas maximizan sus talentos y habilidades empoderando y animando así a otros a participar activamente en el deporte.
- **Igualdad:** A través del deporte, los paratletas desafían los estereotipos y transforman actitudes, ayudando a aumentar la inclusión, rompiendo barreras sociales y la discriminación hacia las personas con discapacidad”.

Principios fundamentales del Olimpismo:

1. El Olimpismo es una filosofía de vida, que exalta y combina en un conjunto armónico las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu. Al asociar el deporte con la cultura y la educación, el Olimpismo se propone crear un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo, la responsabilidad social y el respeto por los principios éticos fundamentales universales.

- 2. El objetivo del Olimpismo es poner siempre el deporte al servicio del desarrollo armónico del ser humano, con el fin de favorecer el establecimiento de una sociedad pacífica y comprometida con el mantenimiento de la dignidad humana.*
- 3. El Movimiento Olímpico es la acción concertada, organizada, universal y permanente, ejercida bajo la autoridad suprema del COI, sobre todas las personas y entidades inspiradas por los valores del Olimpismo. Se extiende a los cinco continentes y alcanza su punto culminante en la reunión de los atletas del mundo en el gran festival del deporte que son los Juegos Olímpicos. Su símbolo está constituido por los cinco anillos entrelazados.*
- 4. La práctica deportiva es un derecho humano. Toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, espíritu de amistad, solidaridad y juego limpio.*
- 5. Como el deporte es una actividad que forma parte de la sociedad, las organizaciones deportivas en el seno del Movimiento Olímpico deben aplicar el principio de neutralidad política. Tendrán los derechos y obligaciones de autonomía, que consisten en controlar y establecer libremente las normas del deporte, determinar la estructura y gobernanza de sus organizaciones, disfrutar del derecho a elecciones libres de toda influencia externa y la responsabilidad de garantizar la aplicación de los principios de buena gobernanza.*
- 6. El disfrute de los derechos y libertades establecidos en esta Carta Olímpica debe garantizarse sin ningún tipo de discriminación, ya sea por raza, color, sexo, orientación sexual, idioma, religión, opiniones políticas o de otra índole, origen nacional o social, riqueza, nacimiento u otra condición.*
- 7. La pertenencia al Movimiento Olímpico exige ajustarse a la Carta Olímpica y contar con el reconocimiento del COI”.*

El cumplimiento de los Valores y Principios Olímpicos favorecerá el desarrollo de deportista integrales que aportarán no solamente a nivel competitivo sino al tejido social y cultural de la

nación. Es por ello que se resalta la importancia de brindar espacios que permitan socializar los anteriores principios y fundamentos, con el objetivo de seguir fortaleciendo una cultura deportiva con conciencia y proyección social.

INFRAESTRUCTURA Y MATERIAL DEPORTIVO

• Escenario

ETAPA	ESCENARIO: <u>Los escenarios utilizados para este proceso es la utilización de los Coliseos y canchas deportivas externas o al aire libre:</u>
Iniciación	Parques Recreo Deportivos del Instituto distrital de Recreación y Deportes. Es necesario un espacio en el que la superficie sea de césped natural o sintético.
Semilleros	Parques Recreo Deportivos del Instituto distrital de Recreación y Deportes. Es necesario un espacio en el que la superficie sea de césped natural o sintético
Tecnificación y Rendimiento	✓ Cancha de Césped Sintético #1 - PRD ✓ Cancha de Césped Sintético #2 - PRD ✓ Cancha de Césped Sintético #3 - Bonanza ✓ Cancha de Césped Sintético #4 - El Jazmín ✓ Cancha de Césped Sintético #5 - Parque Tercer Milenio ✓ Cancha de Césped Sintético #6 - Servita ✓ Cancha de Césped Sintético #7 - Villas de Granada ✓ Cancha de Césped Sintético #8 - El Carmelo ✓ Cancha de Césped Sintético #9 - Villa del Río ✓ Cancha de Césped Sintético #10 - Villa Luz ✓ Cancha de Césped Sintético #11 - San Cristóbal

Cancha de Césped Sintético #12 - Marsella

- Parques deportivos del IDRD
- Coliseo Cayetano cañizares de Kennedy
- CEFE El Tunal
- Coliseo Palacio de los Deportes.
- Coliseo PRD.
- Parque Autopista Sur (opcional)

Tabla 7 Condiciones mínimas para los escenarios deportivos

<u>Deporte</u>	<u>Modalidad</u>	<u>Categoría</u>	<u>Número de deportistas por entrenador (mínimo - Máximo)</u>	<u>Escenario</u>
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Iniciación - Semilleros</u>	<u>12 – 25</u>	<u>Se requiere de un escenario de largo entre 38 y 42 metros. de ancho, entre 18 y 22 metros; tiene que estar marcado con líneas nítidas que se distingan claramente del fondo; la cancha está dividida en 2 partes iguales (campos); en el centro del campo se encuentra el punto de saque; este punto está rodeado por un círculo de 3 metros de radio que señala la distancia mínima que deben respetar el resto de jugadores en el momento del saque; las porterías deben medir 3 metros de ancho por 2 de alto; el área</u>

				se forma tomando como referencia el ancho de la portería. Justo frente a ella, a 6 metros, se traza una línea paralela con los mismos 3 metros de longitud. A continuación, desde cada uno de los postes, se traza un arco de 6 metros de radio, entre el extremo de esta línea y la de meta. En el centro de la línea del área se encuentra el punto de penalty; A 10 metros desde el centro de la portería, se encuentra el segundo punto de penalty; 5 metros a cada lado de este segundo punto de penalty se encuentran otros dos puntos más pequeños que indican la distancia mínima a mantener durante un tiro desde este segundo punto de penalty; así mismo, por la parte exterior de las líneas de meta se encuentran 2 marcas ubicadas a 5 metros desde la esquina del campo. Esta es la distancia mínima en el momento de un saque de esquina: por último, en la banda donde se encuentran los banquillos y a 5m desde el centro del campo, se encuentra un área de 5 metros denominado «zona de sustituciones» que será por donde los jugadores tendrán que intercambiarse en las sustituciones durante el juego. Se recomienda el desarrollo de las actividades de entrenamiento y juegos en espacios de 18-22 de largo por 19-21 de ancho
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Tecnificación</u> <u>- Rendimiento</u>	<u>12 – 25</u>	Se requiere de un escenario de largo entre 38 y 42 metros. de ancho, entre 18 y 22 metros; tiene que estar marcado con líneas nítidas que se

distingan claramente del fondo; la cancha está dividida en 2 partes iguales (campos); en el centro del campo se encuentra el punto de saque; este punto está rodeado por un círculo de 3 metros de radio que señala la distancia mínima que deben respetar el resto de jugadores en el momento del saque; las porterías deben medir 3 metros de ancho por 2 de alto; el área se forma tomando como referencia el ancho de la portería. Justo frente a ella, a 6 metros, se traza una línea paralela con los mismos 3 metros de longitud. A continuación, desde cada uno de los postes, se traza un arco de 6 metros de radio, entre el extremo de esta línea y la de meta.

En el centro de la línea del área se encuentra el punto de penalty; A 10 metros desde el centro de la portería, se encuentra el segundo punto de penalty; 5 metros a cada lado de este segundo punto de penalty se encuentran otros dos puntos más pequeños que indican la distancia mínima a mantener durante un tiro desde este segundo punto de penalty; así mismo, por la parte exterior de las líneas de meta se encuentran 2 marcas ubicadas a 5 metros desde la esquina del campo. Esta es la distancia mínima en el momento de un saque de esquina: por último, en la banda donde se encuentran los banquillos y a 5m desde el centro del campo, se encuentra un área de 5 metros denominado «zona de sustituciones» que será por donde los jugadores tendrán que intercambiarse en las

sustituciones durante el juego.

Tabla 8 Implemento necesarios para los CTD

<u>Deporte</u>	<u>Modalidad</u>	<u>Implemento</u>	<u>Cantidad # de Implementos</u>
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Balones de fútbol sala</u>	40 balones
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Balones</u> triangulares	10 balones
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Balones de</u> voleibol	10 balones
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Balones de</u> rugby	6 balones
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Petos doble faz</u>	40 Petos doble faz, numerados distribuidos en 2 juegos de 20 petos así: (20 (amarillos – rojos), 20 (azules – negros) talla M
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Sogas o Cuerdas</u>	40
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Escaleras de Coordinación</u>	8
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Aros</u>	40
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Conos Pequeños</u>	40
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Conos Medianos</u>	40
		<u>Platos (minas) de entrenamiento</u>	80 (20 azules, 20 rojos, 20 verdes, 20 amarillos)
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Estacas para superficie dura con base</u>	40 (10 blancas, 10 amarillas, 10 azules, 10 rojas)
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Vallas para salto ajustable</u>	40
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Almohadillas de balance para propiocepción y prevención de caídas</u>	40

<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Carro portabalones plegable</u>	2
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Bolsa/tula para balones</u>	2 y/o 6 si es tubular.
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	TRX	12
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Bandas elásticas</u> abiertas (teraband)	50
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Bandas elásticas</u> cerradas (teraband)	30
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	Rodillos de liberación	20
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Base de goma para picas</u>	40
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	Mini trampolín	2
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Chalecos de entrenamiento de resistencia</u>	24
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Cinturón de potencia y estabilidad en carrera</u>	24
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Conectores para picas</u>	80
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Engarce de picas</u>	40
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	Pelotas de tenis	40
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	Soga crossfit 1.5	4
<u>Fútbol</u>	<u>Fútbol Sala</u>	<u>Conos con soporte para pica y aro</u>	80

- **Requerimientos mínimos de estricto cumplimiento referentes a la implementación personal para cada deportista:**

MASCULINO	JUEGOS CAMISETA	JUEGOS PANTALONETA	PARES MEDIAS
Uniformes de entrenamiento	2 Juegos de 15	1 Juegos de 15	2 Juegos de pares de medias
Uniformes de competencia	2 Juegos de 15	2 Juegos de 15	2 Juegos de pares de medias

FEMENINO	JUEGOS CAMISETA	JUEGOS PANTALONETA	PARES MEDIAS
Uniformes de entrenamiento	2 Juegos de 15	1 Juegos de 15	2 Juegos de pares de medias
Uniformes de competencia	2 Juegos de 15	2 Juegos de 15	2 Juegos de pares de medias

Recomendación de métodos y/o didácticas para las sesiones de clase

A continuación, se presentará información valiosa sobre los métodos de enseñanza dispuestos en el libro “La enseñanza de la Educación Física” de Muska Mosston y Sara Ashworth, 1986.

Antes de iniciar, cualquier sesión de clase, los entrenadores deberán tener en cuenta:

1. **Objetivo de la sesión:** Identificar la finalidad. El entrenador debe tener claro a donde se dirige la sesión de clase.
2. **Seleccionar el estilo de enseñanza:** Una vez el entrenador , haya entendido la orientación de la sesión acorde a la estructura de planificación, puede decidir el estilo de enseñanza que le llevará a la consecución del objetivo.
3. **Estilo de aprendizaje anticipado:** Las dos primeras decisiones acerca de los objetivos y el estilo de enseñanza le llevarán al estilo de aprendizaje adecuado que se reflejara en el estilo de enseñanza. La decisión del estilo de aprendizaje complementa las dos primeras.

4. A quien enseñar: En una sesión, se deben tomar las decisiones pensando a quien va dirigida la actividad. ¿A todo el grupo? ¿A una parte del grupo? ¿A un individuo?
5. Contenido: Definir los contenidos a enseñanza y las tareas a presentar a los alumnos. Esta categoría implica cuatro decisiones adicionales:
 - 5.1 ¿Por qué estos contenidos?, ¿Complementará esta tarea el objetivo?
 - 5.2 Volumen de trabajo. ¿es el apropiado?
 - 5.3 Calidad esperada en las acciones técnicas, tácticas y estratégicas. ¿Grado de dificultad implica la ejecución de la tarea? ¿El orden de la sesión es acorde con el desarrollo del objetivo?
6. ¿El escenario deportivo es el más apropiado?
7. ¿Si no se cumple con los parámetros anteriormente nombrados, hay que finalizar la sesión?
¿Cuáles los parámetros para finalizar la sesión?
8. Indumentaria: ¿Cuál es la indumentaria mínima necesaria para desarrollar la sesión de clase?
9. Tipo de Comunicación: ¿Verbal O demostraciones físicas?
10. Durante las sesiones de clase pueden surgir preguntas, ¿cómo se resolverán, inmediatamente o al final de la sesión, o bajo la asignación de una tarea?
11. Métodos y materiales de evaluación: ¿Qué tipo de evaluación se utilizará para valorar la ejecución de las tareas?
12. ¿Cómo y cuándo se realizará la retroalimentación de la sesión de clase, de las pruebas físicas, técnica, tácticas, estratégicas y multidisciplinarias? Tener en cuenta:
 - Retroalimentación correctiva. Puede hacerse de manera verbal y se realiza cuando hay un error evidente, siendo incorrecta la ejecución del alumno.
 - Puede tratarse de: Identificación del error, y/o como corregirlo. Por ejemplo:
 - Inicia el movimiento demasiado tarde.
 - Tu muñeca estaba torcida durante el balanceo hacia adelante.
 - Das un paso de más durante el remate.
 - Retroalimentación de Reforzamiento: Se utilizan las siguientes expresiones: bien, excelente, magnifico, magnifico, bien hecho.

- Retroalimentación Neutra: Indicar las actividades que ha hecho sin ningún tipo de calificativo
 - Veo que has hecho los ejercicios de preparación física.
 - Siete de los diez tiros a la cesta han entrado.
- Retroalimentación Ambigua: Este es otro tipo de retroalimentación. Por ejemplo:
 - No está mal
 - Bastante bien
 - Repítelo

Estas decisiones son previas a la sesión y forman la estructura de los estilos de enseñanza. Son decisiones que se deben tomar deliberada y conscientemente antes de entrar en contacto con los deportistas.

- **Estilo de Mando Directo**

Se caracteriza por el total protagonismo del entrenador en la toma de decisiones en las tres fases (Planeación, Sesión y Post-Sesión). La función del deportista consiste en ejecutar, seguir y obedecer. Qué consigue:

- Respuesta inmediata al estímulo.
 - Uniformidad.
 - Conformidad.
 - Ejecución sincronizada
 - Precisión en la respuesta.
 - Eficiencia del tiempo
- Estos son algunos de los beneficios obtenidos con el mando directo, a continuación, se presentan algunos ejemplos: orquesta sinfónica, natación sincronizada, gimnasia deportiva, bandas de música, aeróbicos, entre otros.
 - **Estilo de la Práctica. Enseñanza Basada en las Tareas.**

Se trabajará sobre dos frentes, el primero será la ejecución de la(s) tareas principales, y otro estará ligado al desarrollo del individuo bajo un rol asignado. Puede conseguir:

- Cambia la dinámica de la relación de retroalimentación con el docente.
- Se reconocen los líderes y quienes toman las decisiones.
- Respetar el rol de los alumnos y sus respectivas decisiones en las consecuciones del logro o la tarea.
- Las fases de Planeación y Post-Sesión son comandadas por el entrenador, sin embargo, en la fase de la Sesión las siguientes variables son delegadas a los alumnos:
 - Localización de la sesión, orden de las tareas, ritmo de ejecución, finalización de cada tarea, indumentaria y preguntas.
 - Debido a que la Sesión es ejecutada por los deportistas el entrenador debe limitar las ordenes durante la misma, y primar por retroalimentar durante o después de la sesión. (revisar tipos de retroalimentación)
- Algunos de los beneficios que se pueden conseguir son:
 - Ayudar al deportista a recordar la tarea, qué debe hacer y cómo ejecutarlas.
 - Reducir el número de explicaciones repetidas del entrenador.
 - Enseñar al alumno a concentrarse durante la explicación por primera vez.
 - Enseñarle a seguir las instrucciones específicas para la mejora de las ejecuciones.
 - Registrar el progreso del alumno.
- **Estilo Recíproco. Enseñanza Reciproca.**

El estilo C o recíproco, basa la organización de la clase en esta condición, es decir por parejas, asignando a cada miembro un rol específico. Uno va a ser el ejecutante (E) y el otro el observador (O). Cuando el profesor (P), dentro de su rol específico en este estilo, se relaciona con una pareja, se forma una relación a tres bandas durante este período de tiempo. La tríada se estructura de la siguiente forma:

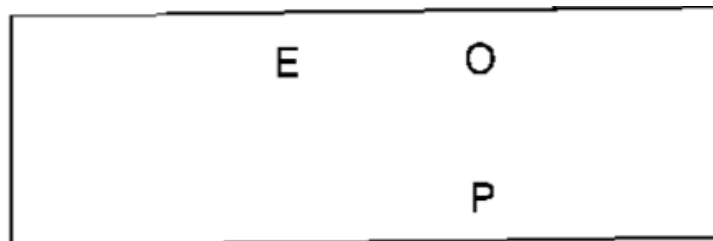


Ilustración 1.-Tomada de Mosston, 1925 La enseñanza de la Educación Física. Imagen # La Tríada.

Cada miembro toma decisiones específicas dentro de su rol. El del ejecutante es el mismo que en el estilo de la práctica incluyendo aquí la comunicación únicamente con el observador, cuyo rol consiste, por un lado en proporcionar retroalimentación al ejecutante, y por el otro comunicarse con el entrenador. Este último observa a los dos, comunicándose sólo con el observador. Las vías de comunicación serán:

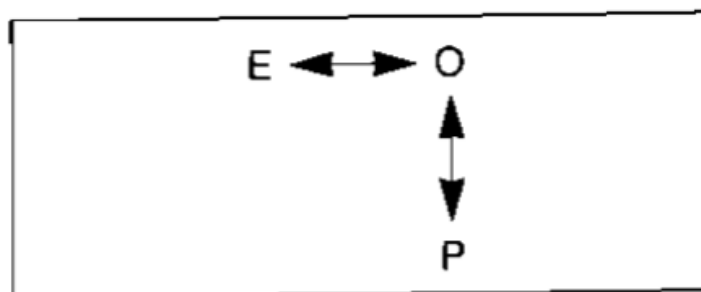


Ilustración 2.-Tomada de Mosston, 1925 La enseñanza de la Educación Física. Imagen # Vías de Comunicación.

Qué consigue el entrenador:

- Decir a los deportistas que el propósito de este estilo es el de trabajar con un compañero y aprender a ofrecerle retroalimentación.
- Identificar la triada y explicar que cada individuo tiene su rol específico; actuará tanto de ejecutante como de observador.
- El entrenador podrá realizar retroalimentación durante o después de haber ejecutado la tarea.
- Estos son algunos de los beneficios de la Post-Sesión de la Enseñanza Reciproca:
 - Observar la ejecución de las acciones técnicas.
 - Comparar las ejecuciones con la acción ideal.
 - Comunicar los resultados al ejecutante.
 - Recibir retroalimentación de un compañero.
- **Estilo de descubrimiento Guiado**

El estilo de descubrimiento guiado se basa en la teoría de Disonancia Cognitiva de Festinger; Toda perturbación o irritación cognitiva crea la necesidad de buscar una solución. Esta teoría induce el proceso de indagación debido a la necesidad de buscar una respuesta o solución conduciendo al descubrimiento.

Es necesario entender la naturaleza de los Estímulos (E) que generan la disonancia cognitiva, saber qué es lo que ocurre durante la fase de indagación o mediación (M), y describir el descubrimiento de la(s) respuesta(s) (R), que culminan este proceso.

- El estímulo: Puede consistir en un problema o situación que exija una solución. El problema implica un interrogante, que no puede responderse a través de la memorización. En vez de ello, el interrogante motiva la indagación, la búsqueda de una respuesta desconocida.
- La mediación: La fase de mediación es el tiempo necesario para que el cerebro se ponga a “investigar”, utilizando todas sus capacidades para producir ideas, soluciones y respuestas previamente desconocidas por el deportista.
- La respuesta: La interacción recíproca entre estímulos y operaciones cognitivas, da como resultado la producción de nuevas respuestas a preguntas, nuevas soluciones a problemas, en definitiva, nuevas ideas, todas ellas dentro del dominio de la operación cognitivas.

Qué pretende:

- Iniciar al deportista en un proceso particular de descubrimiento: el proceso convergente.
- Desarrollar una relación precisa entre la respuesta descubierta por el deportista y el estímulo (pregunta) presentado por el entrenador.
- Desarrollar la paciencia tanto en el entrenador como en el deportista, cualidad que se requiere para este proceso.
- Para desarrollarlo: el entrenador debe tener claros los estímulos que indicará en el momento en que el alumno obtenga parte de la respuesta. Dichos estímulos deben conducir a peldaños alcanzables y no, a caminos cerrados o pasos muy grandes:

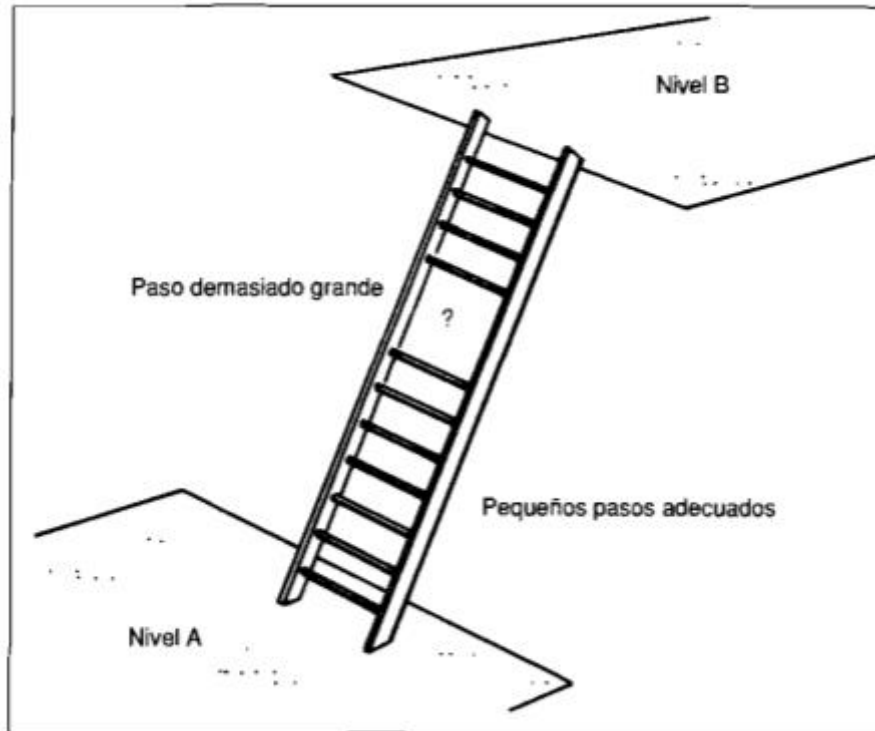


Ilustración 3.- Imagen tomada de Mosston, 1925 La enseñanza de la Educación Física. Imagen # La escalera del descubrimiento guiado

Cabe destacar que hay más métodos de enseñanza, sin embargo, se considera que con los expuestos anteriormente hay un buen insumo para trabajar en Entrenamiento Deportivo. (Mosston & Ashworth, 1986)

De la misma manera y apoyándose en lo anterior, es importante tener en cuenta que para un trabajo de mayor significancia dentro de las clases DE FÚTBOL SALA, se deben combinar varios enfoques metodológicos para el manejo de los temas previstos, a continuación, se describen algunos enfoques metodológicos que se utilizarán durante el desarrollo del programa.

Método Mando Directo: Método más frecuente en los entrenamientos, el control de las actividades siempre las tiene el profesor, por lo que debe siempre ser atendido, los estudiantes son capaces de ejecutar las órdenes que determine el profesor, quien decide qué hacer, cómo y cuándo. Este método tiene cuatro partes:

Voz explicativa: a cargo del profesor, aquí se dan a conocer las características de las actividades motrices que se van a realizar.

Voz preventiva: corresponde al momento de adoptar la posición inicial para iniciar la actividad motriz, normalmente corresponde a la palabra listo.

Voz ejecutiva: ejecución del movimiento dirigida por el profesor en cuanto a números, ritmos y respuestas.

Corrección: es utilizada cuando las respuestas de los estudiantes no es la apropiada, dependiendo de los errores, el profesor determina corregir sobre el ejercicio o determina la actividad para corregir la falta.

Método Sintético Global:

Corresponde a presentar la situación motriz como un todo, no hay análisis del movimiento o destreza, se realiza lo que el profesor muestra, no se busca la perfección, una ejecución aceptable es aquella que es aceptada con coordinación, naturalidad y espontaneidad.

Método Asignación de Tareas: Este método se puede realizar de mejor manera mediante el entrenamiento en circuito, trabajo por estaciones, la efectividad del método, descansa en tres puntos fundamentales: el deber, la acción y el propósito, este método siempre implica tres fases:

- Planteamiento previo al o que se va a ejecutar
- Explicación por el profesor y un ensayo
- Repetición para alcanzar los aspectos deseados

Metodología basada en el Juego:

La nueva didáctica metodológica basada en el juego, tiende al comportamiento de juego como un elemento de aprendizaje global, en el cuál los factores técnicos, tácticos, físicos y psíquicos aparecen con características diferentes, pero siempre juntas. Rivas, M. La didáctica de juego basada en las situaciones, propone el pequeño juego de equipo reglamentado como forma básica del entrenamiento, cuya continua evolución, exige al individuo requisitos motores y sobre todo psicológicos en la situación que se está desarrollando. De esta manera se cumple un principio de la enseñanza, según el cual lo más importante para jugar bien al fútbol, no es como se ejecuta correctamente una acción desde el punto de vista técnico y táctico, sino más bien que se actúe de

forma prometedora en cuanto a la situación, o sea de modo difícilmente previsible para el contrario.

Este método de enseñanza se apoya en resultados analíticos del juego, y se fundamenta en la conexión del jugador con el entorno real de juego, y en la aplicación metódica de determinadas reglas de juego, provocando en el alumno - jugador formas selectivas distintas de capacidades técnicas, tácticas y a su vez formas de comportamiento relacionadas con la condición física, dentro de la organización del juego en equipo. Este principio presenta ventajas que serán detalladas en los siguientes puntos:

Situación compleja de aprendizaje, similar a la competición: Cuando el jugador se encuentra en una situación compleja de aprendizaje, similar a la competición, se desarrolla en él una motivación que generará durante la competición pensamientos analíticos. Este modo de instrucción, evita en gran parte el efecto destructivo sobre la idea de juego, que se promueve con el aprendizaje de determinados ejercicios repetitivos y con muchas interrupciones.

El jugador actúa de forma creativa: El juego “vive”, a pesar de que este tienda hacia la adquisición de determinados comportamientos de juego, cada jugador se acostumbra a ocuparse del mismo, actuando de forma creativa y contribuyendo a la construcción del juego en el transcurso del mismo.

Se entrena de modo selectivo algunos puntos esenciales: Se puede concientizar y entrenar de modo selectivo, algunos puntos específicos en el aprendizaje, los cuales hasta ahora se encontraban en una categoría inferior o ni siquiera figuraban en los ejercicios y temáticas de aprendizaje, a pesar de ser muy importantes para el fútbol sala.

Realización personal de movimiento: Cada jugador posee una predisposición individual de moverse y comportarse, en función de la cual intentará resolver situaciones a su manera. La realización personal del movimiento, libre y rápida encuentra aquí posibilidades más favorables de progresar.

Rápida orientación del jugador en su entorno competitivo: A través de las formas fijas de organización, los jugadores se orientan rápidamente en su entorno competitivo, y se adaptan más

fácilmente al desafío de una modificación de las reglas que pretende resaltar elementos técnicos, tácticos o de la condición física.

Correcciones más efectivas: La corrección individual es más efectiva si se realiza en situaciones de juego. Se pueden ofrecer alternativas que estén orientadas en dichas situaciones, permitiendo que el jugador pueda efectuar varias repeticiones, sin que las correcciones sean molestas para el desarrollo del juego.

El principio de la didáctica de juego, está basado en las situaciones concretas de experiencias del llamado “fútbol de la calle”, en el cual se encontraban niños y adolescentes formando equipos de modo espontáneo para jugar “simplemente al fútbol”, según unas reglas propias del fútbol sala, en lugares con poco tráfico, con pelotas de diferentes materiales y tamaños, de esta manera ellos mismos individualmente adquirieron experiencias, conocimientos y capacidades. Estos pequeños partidos de fútbol callejero, permitían sobre todo al principiante experimentar el principio de aprendizaje por descubrimiento, que en la actualidad está sobradamente reconocido, facilitando encontrar de forma individualizada la ejecución motora más prometedora a la situación planteada.

VENTAJAS DEL MÉTODO BASADO EN EL JUEGO

Entre estas ventajas se encuentran la frecuente repetición de determinadas sucesiones de movimientos y a su vez formas de comportamiento dentro de la aplicación misma del juego. Por otro lado, se tiene la libertad individual de comportamiento, a través de la posibilidad de solucionar situaciones de juego de manera diferente.

Fases del proceso de enseñanza - aprendizaje en la clase o entrenamiento del fútbol sala

Según Heddergott (citado en Rivas 1998), cuando se realiza un ejercicio o actividad práctica durante el entrenamiento o clase de fútbol sala, esta debe ir precedida de conductas o posturas pedagógicas de parte del entrenador o profesor, de tal forma que logre maximizar el aprendizaje técnico del individuo. Para lograr lo anterior también Heddergott (1978) establece tres pasos o fases a seguir y el orden requerido para aplicarlo:

En la primera fase, el entrenador muestra de manera práctica la tarea, determina la finalidad de la misma y la forma de organización. A través de una buena explicación; clara, breve y precisa, el entrenador define la actividad apoyado en una buena demostración. Con ello el alumno - jugador va activamente construyendo una imagen motora de los movimientos que implica la tarea.

También es importante recalcar el objetivo que se pretende con dicha actividad, ya que con ello lograremos mantener la motivación y a su vez la concentración e interés por la tarea propuesta. Por último, se debe indicar la forma organizativa de cómo se va a realizar la actividad; grupos de cuatro, parejas, tiempo de duración, entre otros.

En el segundo paso el jugador busca y encuentra soluciones; hay un enfrentamiento activo con la tarea propuesta y adquisición de experiencias propias de la vivencia del juego. Existe un enfrentamiento con la actividad propuesta y los alumnos - jugadores buscan el éxito a través de su ejecución, ello provoca una motivación dada por la tensión que provoca la tarea formulada. También el jugador experimenta cuales son las mejores formas de proceder, según su imaginación y capacidad motriz. El formador - entrenador, juega un rol de “motivador” y orientador técnico, al inducir al jugador al éxito a través de frases estimulantes lanzando interrogantes o simplemente dando indicaciones técnicas generales.

El tercer paso es la retroalimentación, es decir la corrección e intercambio de información por medio de la comparación del modelo planteado en la primera fase. El entrenador comenta con sus jugadores ciertas particularidades y defectos básicos que se registraron en la ejecución de la actividad (segunda fase). No obstante, las correcciones se deben realizar de manera activa, mediante las demostraciones prácticas y las posibles preguntas alternativas

Preparación física fútbol sala

Capacidades físicas por etapas:

Iniciación:

Se propone trabajar mediante las siguientes características:

- Desarrollo Motor
- Coordinación: Flexibilidad y Equilibrio
- Cualidades Físicas Básicas: Correr, Saltar, Control, Cambios de dirección, Pateo.
- Capacidades Físicas Básicas: Resistencia Aeróbica y Reacción.
- Exploración de su cuerpo y del ambiente que lo rodea.

Semilleros:

Se propone trabajar mediante las siguientes características:

- Coordinación: Flexibilidad, Ritmo y Equilibrio
- Velocidad
- Desarrollo del gesto Técnico: Pase, Control, Conducción, Regate y Tiro
- Capacidades Físicas Básicas: Fuerza Resistencia, Fuerza Explosiva, Resistencia Aeróbica, Reacción.

Tecnificación:

Se propone trabajar mediante las siguientes características:

- Entrenamiento Invisible: Automasajes de Liberación Miofascial, Movilidad Articular y Control Motor de Gestos Específicos.
- Entrenamiento de la Fuerza: Fuerza Explosiva, Potencia, y Fuerza Resistencia (Dependiendo del calendario competitivo).
- Entrenamiento de la Resistencia: Aeróbica, Anaeróbica Láctica y Anaeróbica Aláctica.
- Pliometría y Velocidad

Rendimiento:

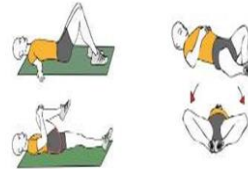
Se propone trabajar mediante las siguientes características:

- Entrenamiento Invisible: Automasajes de Liberación Miofascial, Movilidad Articular y Control Motor de Gestos Específicos.

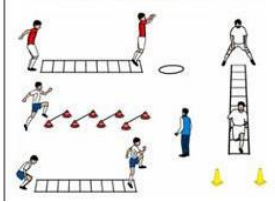
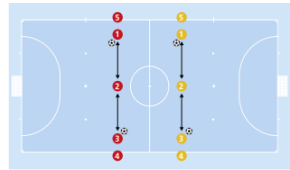
- Entrenamiento de la Fuerza: Fuerza Explosiva, Potencia, y Fuerza Resistencia (Dependiendo del calendario competitivo).
- Entrenamiento de la Resistencia: Aeróbica, Anaeróbica Láctica y Anaeróbica Aláctica.
- Pliometría y Velocidad.

Tabla 9 Cuadro de ejercicios de preparación física futbol sala

Etapa	Tipo de ejercicio	Nombre del del Ejercicio	Descripción	Link o Imagen
Iniciación	flexibilidad	Cuádriceps	En posición erguida coja la punta del pie izquierdo con la mano derecha, lleve el talón hacia los glúteos, mantenga la posición y repita con el otro pie.	
Iniciación	Flexibilidad	Isquiotibiales	De pie y frente a una superficie elevada, coloque una pierna en la superficie e inclínese hacia adelante sin doblar la espalda, la inclinación debe hacerse desde la cadera, mantenga la posición y después cambie de pierna.	
Iniciación	Flexibilidad	Tobillos Cuadriceps y Cadera	Tendido sobre el costado izquierdo, descansa la cabeza sobre la mano izquierda y sujete la planta del pie derecho poniendo la mano entre los dedos del pie y el tobillo, lleve la cadera arriba y atrás, mantenga la	

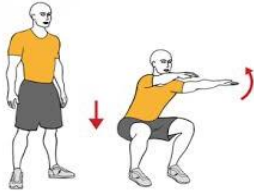
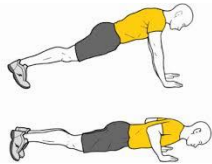
			posición y repita con la otra pierna	
Iniciación	Flexibilidad	Zona Lumbar y Aductores	Siéntese en el suelo con las plantas de los pies juntos uniéndolos talones y los dedos, inclínese suavemente hacia adelante y mantenga la posición de 10 a 30 Segundos, mientras respira lento y profundo.	
Iniciación	Movilidad flexibilidad	Rodillas al pecho Abducción	La persona se acuesta cubito abdominal pone los pies en forma de mariposa y realiza apertura con pierna junta para mejorar su movilidad y flexibilidad en los abductores, va variando tomando una pierna y luego la otra	

Iniciación	Flexibilidad	Dorso, Brazo, Hombro	De pie, con los brazos por encima de la cabeza, rodillas semi-flexionadas, sujete el codo con la mano opuesta y empuje el codo por detrás de la cabeza al tiempo que se inclina son suavidad hacia un costado, mantenga la posición y repita con el otro brazo.	
Iniciación	Rangos de movimiento	Habilidades básicas motoras Exploración	En este tipo de ejercicios se empieza desde la técnica de carrera con apoyados con los ejercicios de atletismo para adquirir técnica de la misma • Mira hacia adelante y alinéate con tus pies. • Mantén tus hombros relajados y balancea tus brazos hacia el pecho y la cadera. Si centras la pisada en los dedos de los pies, sobrecargarás los gemelos. Mantén el cuerpo alineado. Relaja tus puños.	

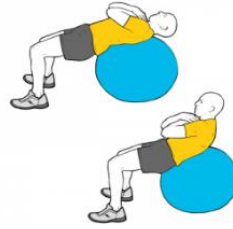
Iniciación rangos de movimiento	Habilidades básicas motoras Exploración atrapar elemento	Coordinación en escalera, Agilidad, Mutisaltos, Pliometria y trabajo con balón	En esta etapa buscamos incidir especialmente en la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones de entrenamiento y aplicando ejercicios donde las habilidades y destrezas variadas tengan un papel relevante y la velocidad de movimiento tenga especial atención en el momento de trabajar la iniciación a la técnica individual basada en la familiarización con el balón, a modo de ejercicios óculo pie-balón y óculo mano-balón, sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición y la iniciación a ciertas prácticas físicas para desarrollar algunas capacidades concretas.	https://www.youtube.com/watch?v=8wMT_jyYkMg 
Iniciación rangos de movimiento	Rangos de movimiento	Habilidades básicas motoras Pases	El jugador del centro devuelve alternativamente el balón que le envían sus compañeros, primero desde una banda y luego, rápidamente, desde la otra. Se utilizan las dos piernas.	

			Cada 20 pases, sale del centro a la banda y entra otro compañero. Cada jugador de la banda, cada vez que pasa el balón al centro, cambia con su otro compañero de banda para participar alternativamente	
Iniciación rangos de movimiento	Rangos de movimiento	Habilidades básicas motoras Control del balón	En parejas, los dos con balón, uno detrás del otro. El primer jugador conduce el balón y va realizando movimientos como giros, cambios de dirección y paradas, el perseguidor imita las acciones del primero.	
Iniciación rangos de movimiento	Capacidad aeróbica	Rangos de movimientos didácticos para empezar a crear base aeróbica	En esta etapa se realizan de forma didáctica y en intervalos cortos de carrera, se pueden utilizar varias estaciones e conos en tempranas edades para que los rangos de movimiento se vuelvan multidireccionales ayudándole creando el rango de movimiento completo.	Representación gráfica  Legenda de la simbología - Los colores representan a los integrantes de cada equipo: - La línea gruesa oscura con las banderas, indica el punto de salida: - La línea representa a la muestra que controla la salida y regreso del balón: - Las flechas con guiones cortos indican el recorrido: - Las flechas curvas representan el cambio del recorrido: - Los volantes representan los obstáculos para que los niños pasen por debajo, reptando: - La caja pequeña es donde se encuentran las tarjetas de trabajo: - Las banderas pequeñas son los puntos de inicio y final del recorrido: - El cuadro con las banderas representan el área de trabajo: - La flecha larga curva con guiones cortos, indica y define la ejecución del recorrido: - La flecha curva cerrada, representa la incorporación del niño a su equipo:

Semillero	Agilidad y estabilidad ritmo y coordinación	Trabajos de escalera para agilidad coordinación ritmo	Estando acostados boca abajo y la señal del entrenador, ponerse de pie, recorrer 5-10 mts velozmente y disparar a la portería	
Semilleros	Trabajos aeróbicos y anaeróbicos	Trabajo de resistencia adaptados al deporte Fútbol Sala	Se puede afirmar que el futsal es una actividad de carácter aeróbico con frecuencia cardiaca en valores próximos a los del umbral anaeróbico, con fases muy frecuentes de alta intensidad en las que se realizan acciones explosivas y sprints, convirtiéndose en una actividad dinámica y variable, el objetivo final del entrenamiento específico de la resistencia será el de retrasar la aparición de la fatiga durante el juego o dicho de otro modo poder mantener el nivel de rendimiento necesario a lo largo de todo el partido.	https://www.youtube.com/watch?v=5wmDT2y1dNg Video Instructivo

Semillero	Fuerza piernas	Sentadilla a 90°	Pies al ancho de los hombros, brazos al frente, ajuste de espalda, pecho y abdomen y se baja hasta formar un ángulo de 90°, sin que la rodilla pase la punta del pie	
Semillero	Trabajo de fuerza con bandas	Aperturas de brazo con bandas	Se sujeta la banda según la resistencia que se tenga será intensidad del ejercicio la persona ejecuta realiza diferentes movimientos de apertura ya sea de brazos ya sea trabajo dinámico de piernas	
Semillero	Fuerza Brazos	Flexiones de brazos	Flexiones de brazos: acostados boca abajo con apoyo de palmas manos y punta de pies en el suelo, brazos estirados formando una línea recta entre codo y codo, se baja hasta que el	

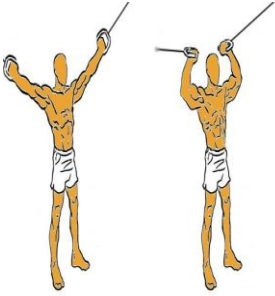
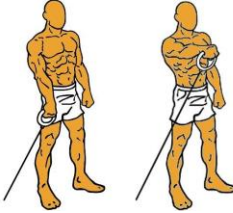
			codo forme un ángulo de 90° y se extiende totalmente. Si el tirador no puede realizar el ejercicio por falta de fortalecimiento, se realizará en 6 apoyos, o sea con las rodillas apoyadas en el piso, solo que en esta posición la cadera también debe bajar, no solo el pecho	
Semillero	Coordinación Fuerza Pierna	Trx tijera	En posición de tijera, de espalda a la cuerda de suspensión se coloca un pie dentro del agarre del Trx y se flexiona la rodilla de la pierna que se encuentra apoyada en el suelo, al mismo tiempo se mueven los brazos a los lados en coordinación con el movimiento de piernas.	

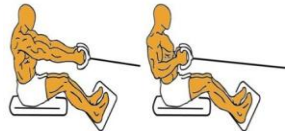
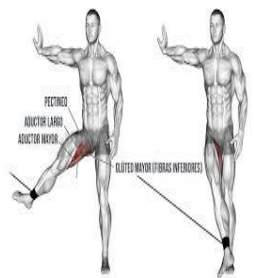
Semillero	Fuerza Bíceps	Theraband Bíceps	De pie, pisando la banda elástica por su parte central y agarrando los extremos con las manos, se flexionan los codos hasta que las manos lleguen a la altura de los hombros.	
Semillero	Fuerza Abdominal	Fit ball	Sentados sobre el Fit ball, hasta lograr ubicar la zona lumbar y parte de la escápula en la pelota, con las dos plantas de los pies apoyados en el piso, recostados sobre el balón, manos en la frente o en el pecho, subir el tronco	
Semillero	Fuerza Abdominal	Fit ball	contrayendo el abdominal y luego volver a bajar lentamente.	
	Fuerza	Bastón o barra	Realizar una ligera flexión	

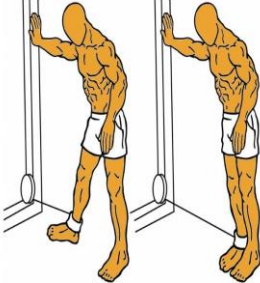
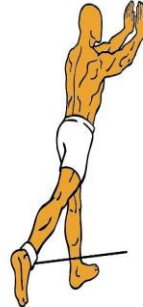
Semilleros	lumbar		de rodillas, pies separados al ancho de los hombros, se realiza una flexión de tren superior sin romper el ángulo de 90° y se levanta nuevamente a la posición de inicio.	
Tecnificación	Flexibilidad Dinámica	Caminar en lunge	Coloque las manos tras la cabeza o en la cintura, de un paso hacia adelante y luego baje la cadera en posición de lunge. La rodilla delantera no debe sobrepasar el dedo gordo de pie y la rodilla trasera debería estar casi tocando el suelo. La cabeza debe mantenerse alta y la espada estirada, el torso debería estar ligeramente inclinado hacia atrás pero la columna estirada. Aguante uno o dos segundos en la posición baja y luego repite con la pierna opuesta, progresa avanzando hacia adelante con cada paso.	
Tecnificación	Flexibilidad	Giro con flexión de pierna-	Coloque sus manos tras la cabeza, de un paso hacia	

	Dinámica	caminando	delante flexionando la pierna en posición de lunge y conforme desciende gire el tronco hacia un lado de forma que el codo izquierdo toque con la parte exterior de la pierna derecha. Manténgase en esa posición durante un segundo y entonces gire al otro lado hasta que el codo derecho haga contacto con la pierna izquierda. Evite que la rodilla sobrepase la altura del dedo gordo del pie, la rodilla de la pierna que queda atrás debe llegar hasta 1-2 cm del suelo. Progresar hacia adelante con cada paso	
Perfeccionamiento	Flexibilidad Dinámica	Lunge lateral-caminando	Colóquese de pie y realice un paso lateral largo con el pie derecho. Manteniendo la pierna izquierda estirada lleve las caderas hacia atrás y hacia la derecha. No permita que la rodilla derecha sobrepase la altura del pie derecho y mantenga la espalda ligeramente	

			inclinada. Resista durante un par de segundos abajo, vuelva hacia arriba y repita el movimiento hacia la parte izquierda.	
Perfeccionamiento	Trabajo de Core	Trabajo isométrico de plancha dinámica	El deportista se pone en posición cubito abdominal con antebrazos en el suelo espalda recta pierna estiradas y se dispone hacer movimientos dinámicos de ante brazo en el puesto	
Perfeccionamiento	Core	Trabajo dinámico de plancha Touch	Se pone en cuatro apoyos piernas estiradas en forma de montaña (caderas elevadas) y con lateralidad cruzada se dispone a tocar hacia atrás punta de pies cruzadas, teniendo en cuenta respiración profundo y acercamiento de segmentos	
Tecnificación	Trabajo cardio vascular controlado	Skiping	El deportista se dispone en técnica de trote en el puesto elevado talones llevando los brazos en brazada de trote dinámico el ejercicio varía	

			según el esfuerzo dinámico de cada persona.	
Tecnificación	Fuerza tren superior	Bíceps brazos cruz	Bíceps, brazos en cruz, en polea alta: para trabajar de una forma diferente los bíceps, podemos usar la polea baja, sujetándola con ambos brazos al mismo tiempo y desde una posición de cruz con los mismos, realizamos una flexión de codos para trabajar este músculo del brazo.	
Tecnificación	Fuerza tren superior	Elevaciones frontales con polea	Elevaciones frontales alternas con polea baja: tal como lo haríamos con mancuernas, podemos elevar frontalmente los brazos con el codo ligeramente flexionado para trabajar el deltoides y así, fortalecer los hombros.	

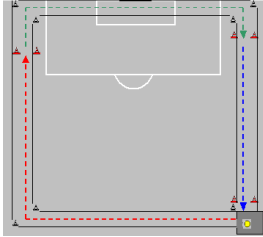
Tecnificación	Fuerza tren superior	Remo polea baja	Remo en polea baja: es a mi gusto, una de los mejores ejercicios para trabajar la espalda, pues solicita músculos que brindan un desarrollo a lo ancho de la misma y además, en menor medida trabaja los hombros.	
Tecnificación	Zona media	Press Pallof:	es ideal para solicitar la contracción isométrica del abdomen con el objetivo de estabilizar el cuerpo mientras se mueven nuestros brazos. También solicita músculos de la espalda baja.	
Tecnificación	Tren inferior	Abductores en polea baja	Abductores en polea baja sujetando de la misma forma que en el ejercicio anterior la polea, pero del lado contrario, podemos realizar una abducción de cadera, es decir, llevar del centro hacia afuera la pierna ligeramente flexionada para trabajar la cara externa de los muslos.	

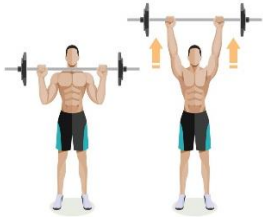
Tecnificación	Fuerza tren inferior	Aductores en polea baja	colocándonos de lado a la polea baja y sujetando la misma a el tobillo del mismo lado, podemos realizar una aducción de cadera llevando la pierna por delante y hacia adentro del cuerpo. Trabajaremos intensamente la cara interna del muslo.	
Tecnificación	Fuerza tren inferior	Extensiones de cadera en polea baja	para trabajar principalmente el glúteo mayor y en menor medida, músculos de las piernas y de la zona media del cuerpo, éste es un excelente ejercicio que podemos realizar elevando la pierna en diferentes ángulos para que a la extensión de cadera trabaje al completo los glúteos.	
Tecnificación	Fuerza tren Inferior	Prensa	Sentados, con apoyo completo de la espalda en la máquina, realizar un movimiento de extensión de las piernas, empujando el	

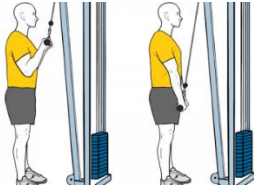
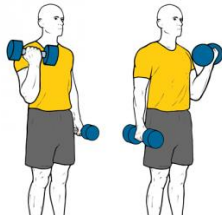
			peso con los pies apoyados en la plataforma, luego flexionar con cuidado las piernas al regresar a la posición inicial y dejar que el peso baje. Las piernas no se deben flexionar más de los 90°.	
Rendimiento	Movilidad	Liberación muscular	Se desliza el elemento de Foam Roller estos ejercicios sirven para la liberación muscular y básicamente acción que busca es liberar la sobrecarga a través de la presión del elemento en la zona deseada esto lleva a disipar un poco el ácido láctico que está alojado en los músculos. • Pierna cadera posterior • Pierna cadera lateral • Cadera anterior	 FOAM ROLLER Piernas - Cadena posterior  FOAM ROLLER Piernas II - Cadena lateral

			• Izquitiobal • Glúteo • Tibial	  
Rendimiento	Pliometría	Resistencia a la fuerza circuito	La pliometría es una técnica basada en un tipo de ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rápidos, explosivos y potentes, que no solo mejoran tu fuerza y tu rapidez, ayudando al cuerpo a obtener la máxima fuerza	https://www.youtube.com/watch?v=TiWCMg68Qj8 https://www.youtube.com/watch?v=N3aFCrQkk08

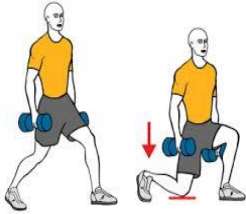
			en el menor tiempo posible, sino que ayudan a mejorar la técnica de carrera e incluso a prevenir lesiones. Estos ejercicios están indicados para cualquier persona con un cierto nivel de acondicionamiento físico, ya que, al ser ejercicios de movimientos explosivos y rápidos, podrían lesionarte si tus músculos no están preparados.	
Rendimiento	Resistencia	FARTLEK	Se trata de un ejercicio con el objetivo principal de mejorar la resistencia aeróbica pero trabajando y mejorando unas cuñas de resistencia anaeróbica adaptando al jugador a los cambios de ritmo que provocan un trabajo anaeróbico momentáneo del	https://www.youtube.com/watch?v=Bn0GCASgj2o

			que se van recuperando durante la duración del esfuerzo en los tramos de carrera continua. En este tipo de trabajo de resistencia es fundamental seguir el principio del entrenamiento del crecimiento progresivo del esfuerzo o carga de trabajo, también es importante el factor tiempo, la duración del ejercicio en todas sus etapas, también debe ser progresivo. Se puede comenzar con poco tiempo (diez minutos) los primeros días hasta llegar a un máximo de veinte o veinticinco minutos.	
	Fuerza tren		En posición de pie separados uno del otro al ancho de los hombros, estables y cómodos con puntas ligeramente hacia afuera, en frente del apoyo que sostiene la barra, se ubican las manos al ancho de los	

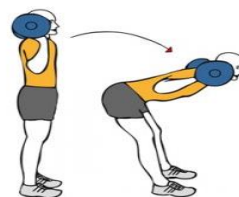
Rendimiento	superior	Press militar con barra	hombros, apoyando el talón de la mano y rodeando con los dedos la barra, Se colocan los codos hacia adelante y se ubica la barra en los hombros para iniciar el movimiento de la barra hacia arriba y hacia atrás, lo más pegada posible a la cara, cuando pasa por encima del nivel de la cabeza, se hacer un ligero movimiento del tronco hacia adelante para estabilizar la posición. Luego se baja la barra nuevamente hasta la posición de los hombros.	
Rendimiento	Fuerza tren	Tríceps con	De pie al frente de la polea alta, con pies separados al ancho de los hombros, se toma el soporte o mango con las manos hacia abajo. Los brazos pegados al tronco y los codos alineados al cuerpo, se comienza el	

	superior	polea	movimiento realizando una extensión de los codos, llevando el mango de la polea hacia abajo, sin despegar los codos de los lados y movilizándolo únicamente el antebrazo. Espirando al final del movimiento y regresando a la posición inicial.	
Rendimiento	Tren superior	Curl Bíceps con mancuerna	Los pies al ancho de los hombros, con una mancuerna del mismo peso en cada mano, espalda recta, mirada al frente, se sube un brazo a la vez que la mancuerna gira hasta llegar a los 90° en el punto más alto. Luego desciende este brazo y la mancuerna vuelve a girar en sentido contrario, sube el otro brazo haciendo el mismo movimiento.	

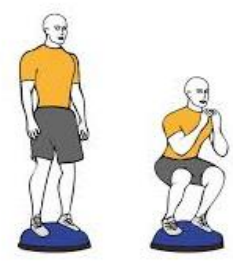
Rendimiento	Tren superior	Inicio del Jerk	Es uno de los tres movimientos del levantamiento de pesas Olímpico. Consiste en flexionar las rodillas y las caderas de forma rápida y con fuerza, para después extender estas mismas articulaciones con el fin de empujar la barra hacia arriba desde los hombros, mientras se empuja el cuerpo debajo de la barra.	
Rendimiento	Tren superior	Inicio del Snatch	Este ejercicio es otro de los movimientos del levantamiento de pesas. Inicia con una barra delante del deportista, quien realiza un agarre ancho y con las palmas de las manos mirando hacia el cuerpo. La barra se sube lo más alto posible por encima de la cabeza con los brazos extendidos mientras	

			simultáneamente se realiza una sentadilla. Luego se extienden las piernas para quedar de pie, brazos extendidos y la barra sobre la cabeza. Se termina el movimiento dejando caer la barra al suelo por delante del cuerpo.	
Rendimiento	Tren inferior	Tijera con mancuerna	La forma básica de realizar este ejercicio consiste en colocarse de frente, con la espalda recta, vista la frente y una mancuerna en cada mano. Partiendo de esta posición, se adelanta una pierna dejando estriada al máximo la pierna que queda detrás, de forma que solo se deje apoyada la punta del pie.	

Rendimiento	Tren inferior	Sentadilla con peso elevación de talones	La persona pone la barra hacia atrás de la nuca apoya los brazos de tal manera que logre la marcación adecuada de la barra toma aire baja con las piernas dobladas y que todo el peso vaya hacia los talones sacando el glúteo y que las rodillas no vayan a pasar la parte de adelante al final cuando esté haciendo la reposición de pie del movimiento al final se eleva punta de los pies haciendo incidencia en los talones	
Rendimiento	Tren inferior	Extensión de rodillas	Sentados en la máquina de extensión de piernas, pies debajo de las almohadillas o rodillos de manera que las rodillas queden alineadas. Se hace el agarre de los brazos de la máquina, espalda recta, se hace un movimiento de extensión de la rodilla, de manera que se pueda levantar el peso con las piernas hasta que estas	

			queden horizontales y paralelas al piso, el tronco debe permanecer inmóvil y la espalda recta. Luego comenzamos un descenso lento y controlado hasta la posición inicial.	
Rendimiento	Circuito de Core	Lumbar “Buenos días”	El movimiento se inicia de pie con separación al ancho de los hombros cerca de una pared, las manos detrás de la cabeza y con los codos separados, se realiza una ligera flexión de rodillas y flexión de tronco hacia adelante llevándolo a posición horizontal y proyectando la cadera hacia atrás hasta que casi toca con la pared, manteniendo la posición de las rodillas y la espalda bien recta. Al llegar a la flexión completa, casi 90°, se devuelve el movimiento, levantando lentamente el tronco hasta	 

			llegar a la posición inicial.	
Rendimiento	Circuito de Core	Abdominal Crunch	Para realizar este ejercicio abdominal se debe acostar boca arriba, con las rodillas flexionadas, toda la planta del pie debe estar apoyada en el piso y las manos pueden estar: cruzadas a la altura del pecho. Cruzadas por detrás del cuello o poniendo los brazos hacia adelante, en paralelo con los muslos. La espalda debe estar recta, firmemente apoyada contra la superficie del suelo, se realiza una contracción de los abdominales, se eleva el tronco, se empuja hacia adelante, el mentón se inclina ligeramente, manteniendo un par de segundos y se baja lentamente a la posición inicial.	https://youtu.be/W2BJGYzIq5g

Rendimiento	Tren inferior	Sentadilla con Bosu	Ubicados sobre el bosu, los pies en el borde exterior y orientados hacia adelante, mirada al frente, espalda recta en línea con la cabeza. Flexionar lentamente las rodillas y bajar el cuerpo, al tiempo, los glúteos van hacia atrás mientras se mantiene la espalda lo más recta posible. Luego se inicia la extensión de las rodillas para volver a la posición inicial.	
Rendimiento	Tren inferior	Sentadilla Prisionero	La sentadilla prisionero es un poco más completa y exigente de las variables de este ejercicio. Se parte de la sentadilla normal y lo que se realiza es un movimiento de flexión de rodilla al piso con una pierna (arrodillado) y esa misma pierna regresa a la posición de la sentadilla, para entonces cambiar de	https://www.moduti.com/sites/default/files/exercises-library/v00275_es_trailer.mp4

			pierna y que esta última también baje a posición de rodilla y se devuelva. El secreto de este ejercicio está en que la posición de sentadilla normal no se pierde en ningún momento. La espalda esta recta y los brazos al frente con las manos entrelazadas que ayudan a mantener el equilibrio de la posición mientras se cambia de pierna.	
Rendimiento	Propiocepción	Subir al banco o step	En esta etapa los deportistas pueden incluir alguna de las variantes que existen para realizar el trabajo de Step, como puede ser llevar la rodilla al pecho cuando se sube al banco.	
Rendimiento	Agilidad y Estabilidad	Circuito de escalera	Se varían las diferentes secuencias de escalera donde	https://www.youtube.com/watch?v=5IqmfUCYjEc

		coordinativa y sus variaciones	el deportista se le da un patrón a seguir y ejecuta de forma ágil llevando la brazada coordinativa con los brazos y se maneja bidimensional y de forma continua	
Rendimiento	Flexibilidad Prevención de lesiones	PIERNAS SEPARADAS IZQUIERDA DERECHA	Se busca ampliar la apertura y por ende lograr una mayor elongación muscular, la flexibilidad es importante para la prevención de lesiones	
Rendimiento	Flexibilidad Prevención de lesiones	Pierna estirada lateralidad	Este ejercicio lo que sigue buscando es trabajo de segmentos corporales acercándolos sin doblar la rodilla se cambia de pierna hacia lado y el otro buscando elongar lo que más se pueda si en el ejercicio el deportista tiene buena flexibilidad puede inclinarse en su totalidad de forma lateral	

Rendimiento	Flexibilidad Prevención de lesiones	Tibial anterior	En este ejercicio se arranca de la posición sentado una pierna se estira y la otra se cruza se lleva en apoyo doblada con insistencia hacia adentro	
Rendimiento	Flexibilidad Prevención de lesiones	Soleo gastrocnemio	Con estos movimientos se realizan los trabajos preventivos de lesión se busca una pared o también se busca 4 apoyos y se realiza insistencia constante.	
Rendimiento	Circuito de Flexibilidad		El estiramiento estático, es el método más comúnmente utilizado para el aumento de la flexibilidad. Este se realiza a una velocidad lenta y constante, con la posición final mantenida durante unos 30 segundos. Un estiramiento estático incluye un momento de relajación seguido del elongamiento del grupo muscular que se	https://www.youtube.com/watch?v=4l1yVWHaiDM

			trabaja. El alcance del estiramiento estático debería ser lento y progresivo hasta el punto donde se sienta cierta tensión (no dolor). La sensación de tensión debería disminuir conforme el estiramiento se prolonga, si esto no ocurre, se debería aflojar el estiramiento.	
--	--	--	---	--

Tabla 10 Preparación física para los deportistas según su etapa

Tipo de Ejercicio	Iniciación	Semilleros	Tecnificación	Rendimiento
Fuerza Máxima	14	16 – 18	18-20	20+
Fuerza Explosiva	12-14	14-16	16-18	18-20
Fuerza resistencia	14-16	16-18	18.20	20+
Resistencia aeróbica	8-12	12-16	16-18	18-20
Resistencia anaeróbica	14-16	16-18	18-20	20+
Velocidad de Reacción	8-11	12-15	16-18	18-20
Velocidad máxima Acíclica	12-14	14-16	16-18	18-20
Velocidad Máxima Cíclica	12-14	14-16	16-18	18-20
Flexibilidad	5-11	12-14	14-20	

CONTENIDO TEMÁTICO

Corresponde a las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo Centro de Tecnificación Deportivo (CPD) o del lugar donde se lleva a cabo la práctica deportiva. Se especifica el Componente Principal, la Estructura del Área de Saberes, Temas, Sub Temas y el Principal Énfasis (Etapas: Iniciación (I), Semilleros (S), Tecnificación (T) y Rendimiento (R)).

Tabla 11 Contenido y componente Temático para Fútbol Sala

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	SABERES	Temas	Sub Temas	Principal Énfasis (Etapas)
		Contenidos			
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Patrones Básicos de movimiento	Caminar	I- S
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación	Viso manual	I-S - T - R
				Viso pédica	
				Dinámica general	
				Equilibrio	
				Ritmo (sincronía)	
				Transformación de movimiento (adaptación)	
				Orientación (relación tiempo - espacio)	
				Diferenciación	
				Agilidad	
				Diferenciación kinestésica	
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular - reacción)	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FLEXIBILIDAD	Pasiva	I- S-T-R
				Activa	I- S-T-R
				Dinámica	I- S-T-R
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	T-R
			RESISTENCIA	Aeróbica	T - R

				Anaeróbica	T – R
			FUERZA	Fuerza Resistencia	S - T – R
				Fuerza Máxima	R
				Fuerza Explosiva	S - T – R
			VELOCIDAD	Reacción	I-S - P – R
				Desplazamiento	I- S-T-R
				Decisión y ejecución	I- S-T-R
		ESQUEMA CORPORAL	Estructuración y noción espaciotemporal (ubicación espacial)		I – S – T
			Lateralidad		I – S
			Independencia segmentaria		I- S-T-R

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	SABERES	Temas	Sub Temas	Principal Énfasis (Etapas)
		Contenidos			
COGNITIVO	COGNITIVO PSICOSOCIAL	EXPRESIVA CORPORAL	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.	Propongo secuencias de movimiento, que se ajusten a las circunstancias de la actividad o del juego.	I-S - T – R
				Participo en la ejecución y organización de esquemas de movimiento creativos.	
				Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	
		AXIOLÓGICA CORPORAL	Cuidado de sí mismo	Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.	
				Reconoce la importancia de la formación de hábitos de postura e higiene corporal.	
		COMPETENCIAS Y DESTREZAS	COMPETENCIAS PILARES DEL DESARROLLO DEL JUEGO	Interpretativa	I-S - T- R I - S - T- R
				Argumentativa	
				Propositiva	
				Psicomotriz	
				Concentración	

LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	PILARES DEL DESARROLLO DEL JUEGO CONTROL EMOCIONAL CONTROL EMOCIONAL Formas jugadas	competitiva	I - S - T - R I - S - T	
				Disposición ganadora		
				Aplicación conceptual		
				Interpretación situacional		
				Ejecución competente		
				Convicción propia		
				Responsabilidad competitiva		
				Motivación		
				Disciplina		S - T - R
				Manejo ansiedad y activación		S - T - R
				Trabajo en equipo	S - T - R	
				Resiliencia	S - T - R	
				Liderazgo	T - R	
		Juegos menores		I - S - T - R I - S - T - R S - T - R		
		Juegos adaptados				
		Deporte Especifico				
		COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	SABERES	Temas	Sub Temas
	Contenidos					
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS FUNDAMENTOS SIN PELOTA	FUNDAMENTOS TÉCNICO – CONCEPTUALES (FUNCIONALES)	CONTROL POSTURAL	POSTURAS POR ROL DISPOSICIÓN POSTURAL	Posturas defensivas y ofensivas (media baja, media alta)	I - S - T - R	
				Barridos visuales	I - S - T - R	
				Vigilancias	S - T - R	
			DISPOSICIÓN POSTURAL DESPLAZAMIENTO	Posicionamiento propositivo y reactivo (ajustes espaciales)	S - T - R	
				Reincorporaciones	S - T - R	
				Manejo de brazos	S - T - R	
				Distancia de ajuste	I - S - T - R	

			Contención – oposición primer ataque	I- S- T – R
			Desarmes	S-T-P
ESPACIO Y MOVILIDAD		DESPLAZAMIENTO GESTIÓN ESPACIAL	Bilateralidad defensiva	I-S-T-R
			Lecturas motrices	I-S-T-R
			Rango de acción	T-R
			Rango de recepción	S-T-R
			Rango de interacción	T-R
			Técnica de carrera	S - T- R
			Pasos añadidos	I - S - T- R
			Rectilíneos	I - S - T- R
		GESTIÓN ESPACIAL	Diagonales	I - S - T- R
			Cambios direccionales	I - S - T- R
			Envoltentes	I - S - T- R
			Detenciones	I - S – T
			Acompañamientos defensivos	T- R
			Acercamientos y aproximaciones	S - T- R
			Repentización creativa (invasión - huida)	T- R
			Salto de marca	T- R
			Coberturas	S - T- R
			Lecturas espaciales	T- R
			Cortes de ofrecimiento	S - T- R
			Fintas ofensivas – defensivas	S - T- R
			Aclarados	T- R
			Evitaciones indirectas	T- R
			Fijaciones indirectas	T- R
			Liberaciones (bloques, cortinas, sobreposiciones, cruces)	T- R
			Continuidades tras liberaciones	T- R
			Ofrecimientos	I - S - T- R
			Desmarques (ruptura, apoyo, mixtos)	T- R

	TEMA	SUBTEMA	MÉTODOS	MEDIOS	ETAPAS
MOTORA	Velocidad	Velocidad De desplazamiento	Analítico Global Integrado Neuro cognitivo	Carreras con y sin balón Situaciones tácticas	S-T-R
	Resistencia a la velocidad	Resistencia a la velocidad de sprint	Analítico Interválico Fraccionado Integrado Estructurado	Juegos de velocidad Situaciones tácticas	S-T-R
	Fuerza	Fuerza máxima Fuerza rápida	Circuito Seriado Multisaltos	Propio cuerpo, bandas, barras, gimnasio	S-T-R
	Resistencia	Aeróbica / Anaeróbica	Continuo Interválico Fartleck Global Estructurado	Carreras repeticiones. Fútbol simplificado	S-T-R
	Movilidad articular	Elasticidad Flexibilidad	Stretching Facilitación neuro muscular	Ejercicios	I- S-T-R

			propioceptiva		
FUNDAMENTOS TÉCNICOS FUNCIONALES CON PELOTA	Descargas	Pase – control Primera intención Diferentes alturas	Analítico, Global, Estructurado, Neuro cognitivo funcional, Mixto	Acciones de desarrollo significativas (combinación de ejercicios)	I- S-T-R
	Acciones técnicas combinadas.			Juegos tácticos menores y adaptados	I -S-T-R
		Superficies de contacto		Explicativo demostrativo	
		Habilidad individual		Ejercicios repeticiones.	
				Juegos menores	
		Control		Juegos adaptados	
		control orientado			
		Conducción			
		Regate			
		Cambio de pierna			
		Remate			
		Finalización			
		Fijaciones directas			

		Evitaciones directas			
	Otras maniobras técnicas	Apoyos protección.			
CONCEPTUAL TÁCTICO	Jugar pensando (Cargas cognitivas desde el concepto)	Fútbol sala simplificado	Analítico, Global, Estructurado, Neuro cognitivo funcional, Mixto	Juegos tácticos menores Juegos adaptados	I -S-T-R
		Juegos condicionados, aplicativos, interpretativos	Global Estructurado	Acciones de desarrollo significativas (combinación de ejercicios)	S-T-R
	Fases del juego Estructura y modelo (principios, sistemas, patrones)	El sistema en defensa y el sistema en ataque	Fragmentado progresivo global. Juegos tácticos menores Analítico, Global, Estructurado, Neuro cognitivo funcional, Mixto	Por líneas movimientos en defensa y en ataque Situaciones tácticas simples, fraccionadas y globales Acciones de desarrollo significativas (combinación de ejercicios)	S-T-R
	Momentos del juego	Lateral, esquina, reanudaciones de puerta, reanudación central, tiros libres.	Analítico, Global, Estructurado, Neuro cognitivo funcional, Mixto	Acciones de desarrollo significativas (combinación de ejercicios)	I -S- T-R

	Situaciones especiales	Portero filtrado, superioridades e inferioridades numéricas	Analítico, Global, Estructurado, Neuro cognitivo funcional, Mixto	Acciones de desarrollo significativas (combinación de ejercicios)	S - T - R
	Táctica fija	En defensa, en ataque	Analítico, Global, Estructurado, Neuro cognitivo funcional, Mixto Fragmentado. Variado en alternativas	Sin oponentes, con oponentes y en realidad de juego Acciones de desarrollo significativas (combinación de ejercicios)	S-T-R
TEÓRICA	Leyes de juego Valores	Como sacar ventaja de las leyes de juego	Demostrativo y repeticiones a través del juego Dinámicas grupales, charlas	Correcta explicación y demostración a través del juego. Ejemplos, videos	I- S-T-R
SALUD	Lesiones deportivas alcoholismo tabaquismo drogadicción	Prevención de lesiones - rehabilitación	Demostrativo Autoevaluativo	Charlas Videos	S-T-R
SOCIAL	Valores	Igualdad, solidaridad, respeto, responsabilidad compromiso, pertenencia, honestidad, lealtad,	Demostrativo, explicativo, constructivismo, resolución de problemas	Charlas, dinámicas grupales, juegos, videos, participaciones deportivas	I-S-T-R

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA

Dentro del plan pedagógico deportivo, es fundamental tener claridad sobre las competencias y los desempeños mínimos a desarrollar en el proceso formativo integral de los niños, niñas y

jóvenes para cada una de las etapas formativas en cuanto a las temáticas generales desarrolladas como requerimientos mínimos de transición para la etapa siguiente; a continuación se establecen con especificidad desde las etapas los indicadores generales del programa como requerimientos que el atleta en proyección debe cumplir desde las competencias interpretativa, argumentativa, propositiva y psicomotriz como base de su desarrollo integral.

Tabla 12 Pautas generales para el desarrollo del programa de fútbol sala

(FASES)	CANTERAS		ESPECIALIZACIÓN	
ETAPAS	INICIACIÓN	SEMILLEROS	TECNIFICACIÓN	RENDIMIENTO
EDAD	7 - 9	10 -12	13 -16	17 En adelante
DURACIÓN (AÑOS)	2	2	4	Continuado
CANTIDAD DE DEPORTISTAS POR GRUPO	12 -25	12 -25	12 -25	12 -25
No. SESIONES DE ENTRENAMIENTO POR SEMANA	2	2 – 3	3 – 4	5
CANTIDAD DE HORAS- ENTRENAMIENTO POR SEMANA	4	4 – 6	6 – 8	10

Modelo general por etapas

Iniciación

Estimular y desarrollar en los niños y niñas que se encuentran en esta etapa de formación, competencias interpretativas, argumentativas, propositivas y psicomotrices, así como la capacidad de trabajar en equipo y de asociarse con sus compañeros como medio para cumplir con los objetivos del juego; y de la misma manera potencializar la capacidad de relacionarse con

mayor facilidad con el entorno y las personas que los rodean de manera proactiva.

Competencia	Desempeño	Temática general
Interpretativa	Los niños y niñas estarán en capacidad de diferenciar los patrones básicos de movimiento en la cotidianeidad y realizar habilidades básicas de acuerdo a tareas asignadas con relación a los fundamentos técnicos básicos del fútbol.	Patrones básicos de movimiento y habilidades básicas de movimiento relacionadas con el fútbol. Fundamentos técnicos individuales ofensivos y defensivos con y sin pelota. Relación colaboración y oposición. Importancia de la regla y desarrollo del juego.
Argumentativa	Los niños y niñas estarán en capacidad de diferenciar y expresar su relación con el entorno del juego colectivo a partir de los conceptos de patrones básicos de movimiento y habilidades motrices aplicando conscientemente los fundamentos técnicos.	Relaciones temporo espaciales en situaciones jugadas. Aplicación de los fundamentos técnicos del deporte en juegos menores. Concepto de superioridad numérica ofensiva y de colectividad a partir del principio de línea de pase ofensiva. Concepto de superioridad numérica defensiva y agrupación desde el principio de línea de pelota.
Propositiva	Los niños y niñas estarán en capacidad de proponer diferentes juegos relacionados con el fútbol y los juegos de colaboración y oposición, para el desarrollo de la clase entendiendo el concepto de colectividad defensiva y ofensiva.	Propuestas creativas con roles de colaboración y oposición permanentes a través del movimiento y la corporalidad.
Psicomotriz	Los niños y niñas estarán en capacidad de realizar diferentes	Engramas de movimiento y disposición colectiva.

	actividades, encontrando solución a tareas motrices básicas establecidas en situaciones de juego desde las indicaciones dadas por el docente entrenador en acciones de desarrollo analíticas, globales, estructuradas y mixtas.	Habilidad individual y toma de decisiones. (procesos de pensamiento y ejecución) Transiciones mentales y disposicionales según el rol defensivo u ofensivo.
--	---	--

Semilleros

Fortalecer fundamentos técnicos defensivos y ofensivos; así como la habilidad individual relacionándolos y aplicándolos en la colectividad del juego de acuerdo a lo reglamentario, lo conceptual en cuanto al rol situacional y lo disposicional propositivo y reactivo.

Introducir a los y las deportistas en formación en la especificidad del fútbol a través de formas jugadas, mediante acciones de desarrollo que posibiliten interiorizar los conceptos básicos del juego.

Brindar múltiples alternativas técnicas funcionales que fortalezcan y enriquezcan integralmente las competencias de los atletas en formación.

Competencia	Desempeño	Temática general
Interpretativa	El y la deportista en formación estará en capacidad de interpretar e integrar el reglamento de juego a situaciones específicas de las exigencias competitivas.	Análisis, interpretación e integración del reglamento de juego a la competencia y su desempeño. Relación de la norma con las herramientas competitivas técnicas.
Argumentativa	El y la deportista en formación estarán en capacidad de diferenciar con claridad las	Descargas (pase y recepción).

Competencia	Desempeño	Temática general
	capacidades condicionales, coordinativas y complementarias y relacionarlas con los fundamentos técnicos defensivos y ofensivos y la habilidad individual con referencia al juego.	Conducción y regate. Remate y finalización. Habilidad individual. Vigilancias ofensivas y defensivas. Ofrecimientos. Fases de juego
Propositiva	El y la deportista en formación estarán en capacidad de proponer soluciones a situaciones problémicas en el juego situacional desde su experiencia motriz y el análisis de las alternativas de solución tanto individuales como grupales desde el trabajo en equipo.	Propuestas creativas. Jugador propositivo y reactivo. Táctica fija y variantes. Juegos de poder individual.
Psicomotriz	El y la deportista en formación estarán en la capacidad de realizar diferentes actividades técnicas con un adecuado manejo de la bilateralidad, la ubicación y orientación espacial y la sincronía colectiva, con seguridad y convicción en los juegos de poder y la competencia.	Perfilación y orientación defensiva y ofensiva. Bilateralidad técnica. Posturas y adaptación de movimientos. Ubicación y orientación espacial. Temporización y sincronía.

Tecnificación

Fortalecer permanentemente las herramientas técnicas funcionales y conceptuales y el proceso de estimulación integral de las competencias de los atletas en proyección.

Brindar las bases para una adecuada conceptualización del futsal, diferenciando las fases del juego, sus objetivos y los principios conceptuales de superioridad numérica ofensivos y defensivos.

Competencia	Desempeño	Temática general
Interpretativa	El y la deportista en proyección estarán en capacidad de interpretar el juego situacional, analizando los diversos momentos del juego desde su interpretación por fases y situaciones especiales.	Análisis, interpretación y descomposición del juego, sus fases y su interacción (fase ofensiva, fase defensiva y transiciones), situaciones especiales de base (portero filtrado, inferioridades y superioridades numéricas).
Argumentativa	El y la deportista en proyección estarán en capacidad de diferenciar e identificar los elementos conceptuales básicos de los principios de superioridad numérica defensiva y ofensiva.	Principios ofensivos de superioridad numérica. Principios defensivos de superioridad numérica. Transiciones ofensivas. Transiciones defensivas. Situaciones especiales. Estrategia guiada.
Propositiva	El y la deportista en proyección estarán en capacidad de proponer soluciones a problemáticas motrices del juego situacional a partir de preconceptos, el	Propuestas creativas. Objetivos ofensivos y defensivos del juego. Equilibrio, eficacia y eficiencia.

	análisis de las alternativas de solución tanto individuales como grupales desde el trabajo en equipo y las orientaciones del cuerpo técnico.	Táctica fija y variantes. Estrategia autónoma.
Psicomotriz	El y la deportista estarán en capacidad de realizar diferentes aplicaciones motrices desde los fundamentos técnicos, encontrando solución a situaciones variables del juego desde los preconceptos, el trabajo en equipo y con un adecuado manejo de la ansiedad en competencia.	Acciones tácticas fraccionadas a modulares. Concepto de rapidez y dinámica. Movilidad asertiva desde principios de superioridad numérica. Vigilancias y coberturas.

Rendimiento

Fortalecer y desarrollar en los y las deportistas las herramientas adquiridas en cuanto a la aplicación conceptual y el desempeño competente en el ámbito del rendimiento deportivo del fútbol.

Estimular permanentemente la capacidad cognitiva del deportista para actuar propositiva y reactivamente de manera autónoma y creativa en las aplicaciones conceptuales defensivas y ofensivas de acuerdo a las exigencias situacionales del juego.

Fortalecer y optimizar el manejo conceptual del deportista para realizar diferentes aplicaciones tácticas y estratégicas.

Estimular permanentemente los procesos de pensamiento y las respuestas psicomotrices a partir de la multiplicidad de herramientas conceptuales y experiencias cognitivas e interpretativas del juego con una adecuada lectura motriz, lectura de juego y capacidad de anticipación, bajo la premisa de leer, interpretar y ejecutar a partir de las vivencias y las situaciones.

Estimular y potencializar permanentemente las capacidades físicas y cognitivas acorde a las características propias de la edad y las necesidades competitivas

Competencia	Desempeño	Temática general
Interpretativa	El y la deportista estará en capacidad de interpretar e integrar el lenguaje técnico del fútbol a situaciones reales de juego para hacer aplicaciones conceptuales.	Lenguaje técnico. Aplicación conceptual desde marcadores de activación acústicos, visuales, mixtos. (gestomas) Análisis, interpretación y descomposición del juego en fases, momentos y situaciones especiales.
Argumentativa	El y la deportista estarán en capacidad de realizar diferentes aplicaciones tácticas defensivas y ofensivas con transiciones asertivas, favoreciendo un desempeño equilibrado del juego.	Aplicaciones defensivas interpretativas desde principios individuales, zonales, mixtos y alternos. Aplicaciones ofensivas interpretativas desde principios y adaptado a: modelos y estructuras combinativas, directas, alternas y mixtas. Patrones de juego (redondo, de medio, cuadrado, entre otros). Posicionamientos ofensivos simétricos y asimétricos. (1 - 3 - 1, 1 - 4, 1 - 2 - 2, 1- 1 -2-1).
Propositiva	El y la deportista estarán en capacidad de proponer soluciones a situaciones problemáticas en el juego situacional desde su dominio conceptual y el análisis de las alternativas de solución tanto individuales como colectivas desde el trabajo en equipo.	Propuestas creativas. Estrategia autónoma. Jugador y equipo propositivo y reactivo. Táctica fija, móvil y variantes. Juegos de poder individual. Dualidades. Triadas. Juegos de 4 y 5
Psicomotriz	El y la deportista estará en la capacidad de realizar ejecuciones técnicas adecuadas al proceso de toma de decisiones y de manera	Control de los pilares del desarrollo del juego. (concentración, disposición, aplicación y ejecución mediados por la convicción y responsabilidad

	eficiente. Además, posee una concentración adecuada en los procesos competitivos y una aplicación eficiente y eficaz en torno a los pilares del desarrollo del juego.	competitiva). Concentración y función posicional en táctica fija y móvil. Referencias defensivas y ofensivas para aplicaciones. Bilateralidad y ejecución. Ubicación y orientación espacial. Temporización y sincronía.
--	---	---

Fundamentos Técnicos de juego

Son los conceptos que utiliza durante una práctica, juego o competencia, formado parte del recurso humano individual, que aporta en beneficio de su equipo con base de un buen desempeño colectivo, a su vez es el punto de partida del entrenador para el desarrollo de su actividad.

Control-Recepción: Es la manera cómo recibo el balón, de acuerdo a la trayectoria y la velocidad de la misma se debe utilizar: la planta o el borde interno del pie, en los casos de recibir el balón a media altura. La razón es la seguridad, protección, sobre el balón que nos permite la continuidad de la acción que debemos realizar.

El control Orientado: Es la acción técnica mediante la cual recibimos el balón y seguidamente iniciamos la siguiente acción (dirigirlo), con mayor rapidez y eficiencia. Para ejecutar un buen control, sea del tipo que sea, tenemos que disminuir la velocidad del balón, por lo que será necesario que la parte de nuestro cuerpo con la que controlemos el balón no esté rígida en el momento del contacto. Cabe destacar que dadas las características del fútbol sala, el 80% de los controles orientados se llevan a cabo con la planta del pie.

Conducción: Es la manera, forma o estilo por el cual se traslada el balón de un lugar a otro en menos tiempo y con mayor facilidad, independiente del grado de dificultad que se presente. Para lo cual es recomendable utilizar por seguridad protección y rapidez el borde externo y la planta del pie, cuando se trata de conducir en línea recta. Sí se trata de superar obstáculos se utilizará el

borde opuesto al rival y la planta del pie. Sí, es necesario frenar y girar se hace con la planta del pie sobre el balón girando sobre él.

Pase (Descarga): Es el primer eslabón del juego ofensivo. Es la acción complementaria a las dos anteriores y la razón por la cual se hace colectivo el juego, esto nos indica la importancia de este fundamento. De acuerdo a nuestro campo de juego, lo dividimos en: CORTO, a lo ancho del campo, para lo cual se utiliza los bordes respectivos, la planta y punta del pie, el taco etc. LARGO: a lo largo del campo de juego, con el empeine, la parte superior de los dedos del pie, la punta del pie, borde externo del pie, etc. DE PRIMERA, es la manera como se golpea el balón de regreso a un compañero, con una determinada parte del cuerpo de acuerdo con la velocidad y trayectoria del balón, según lo requiera la acción del juego, con la cabeza, el pecho, los bordes del pie, el empeine. etc.

El regate: El regate es un recurso muy útil en el Futsal, pues rompe cualquier organización defensiva y crea superioridad numérica. Es la acción técnica más impredecible, creando dudas e inseguridad al rival.

El remate: El remate o finalización es la culminación del juego ofensivo y la acción técnica más decisiva a la hora de establecer un resultado positivo en el partido.

Contenidos de la preparación táctica

Sistemas de juego

Es la forma organizada de juego en función de unos objetivos, roles y funciones y, a partir de esa distribución, se establecen una serie de interacciones entre los miembros del equipo (táctica) para conseguir la meta sin perder el equilibrio organizativo.

Por lo tanto, los sistemas deben ser dinámicos, interpretativos y flexibles, pues a través del juego se producen constantes desorganizaciones y reorganizaciones del sistema. En el Futsal actual no existe un solo sistema, sino que se entremezclan varios en función de los jugadores que estén en la cancha, del rival o de las circunstancias del partido.

Sistemas defensivos

1. Sistema 1-1-2-1 (1-3-1)



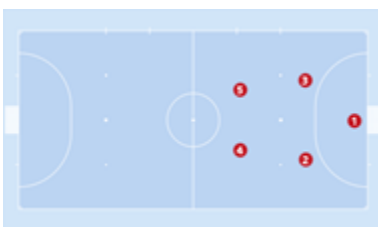
Ventajas:

- Está basado en una serie de triángulos, por lo que siempre existe escalonamiento defensivo
- Efectivo sistema de coberturas

Desventajas:

- Cuanto más arriba de la pista se realice, más espacio tendrá que cubrir y menos efectivas serán las coberturas
- Agotador cuando el balón circula muy rápido de banda a banda

2. Sistema 1-2-2



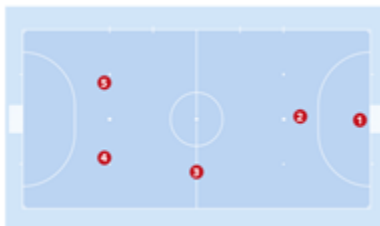
Ventajas:

- Es muy efectivo cuando el rival ataca con el portero jugador y coloca un jugador entre líneas
- Si se utiliza solo en momentos esporádicos, suele sorprender al equipo atacante, pues no es muy usual

Desventajas:

- Sólo se tienen dos líneas defensivas
- Si se supera la primera línea defensiva, dos jugadores quedan por detrás del balón, obteniendo superioridad numérica los atacantes

3. Sistema 1-1-1-2



Ventajas:

- Es activo. Diseñado para provocar el error del atacante
- Está perfectamente escalonado

Desventajas:

- Exige un gran desgaste físico
- Provoca muchas transiciones e inferioridades numéricas

Sistemas ofensivos

1. Sistema 1-1-2-1 (1-3-1)



Ventajas:

- Al tener tres jugadores en zona de elaboración, el balón tiene más apoyos y se puede dominar mejor el ritmo de juego y el control del partido
- Si se pierde el balón siempre hay balance defensivo

Desventajas:

- Necesitamos un pívot especialista que sepa jugar de espaldas, buenos pasadores y eficaces chuteadores
- Si no tenemos paciencia y elegimos bien el pase provocaremos contraataques

2. Sistema 1-2-2



Ventajas:

- Es muy efectivo si tenemos 2 jugadores muy hábiles en la línea de elaboración, pues con el 1 contra 1 crearán superioridad numérica
- Cuando el equipo rival depende muy atrás es un buen sistema para intentar el disparo exterior o al segundo poste

Desventajas:

- Solo tiene un apoyo fácil, por lo que, si pierde balón, favorece contragolpe sin apenas balance defensivo
- Existe muy poca movilidad de los jugadores por la distancia entre ellos

3. Sistema ofensivo 1-4-0



Ventajas:

- Si se defiende individualmente, creamos muchos espacios libres
- El balón siempre tiene dos o más apoyos, lo que favorece el control del juego

Desventajas:

- Si se defiende en zona se está obligado a leer la defensa para moverse a los espacios que más daño se haga; si no se realiza así se mueve automáticamente, se desequilibra y se dejara sin apoyos al poseedor del balón
- Es un sistema de juego que requiere bastante calidad técnica y mucha sincronización entre los jugadores

Acciones a balón parado

1. Saques de banda

Los saques de banda tienen dos grandes objetivos:

1. Intentar hacer gol
2. Asegurar la posesión del balón

En cada objetivo influirá la distancia hasta la portería contraria, la posición de la defensa rival, la colocación de los atacantes y, algo muy importante, la lectura del juego del jugador que hace el saque.

2. Saques de esquina

En los saques de esquina predomina el objetivo de hacer gol o, por lo menos, de crear dudas al rival, aunque algunas veces se pretende no perder el control de la pelota. Esto último dependerá del resultado, del tiempo que quede para finalizar el partido, de las opciones reales de que el saque sea efectivo o de la lectura de la situación que haga el jugador que realiza el saque.

3. Tiros libres

En los tiros libres lo más importante es la coordinación entre los movimientos del equipo y la ejecución del jugador que realiza el saque. En este tipo de estrategia es importantísimo que quien saca la falta maneje los tiempos e imprima al balón la dirección y velocidad adecuada. Por esta razón, el ejecutor de la falta debe ser un jugador que lea muy bien el juego y tenga paciencia.

Organización del juego

Defensa

1. Defensa individual:

- Exige un gran desgaste físico
- La responsabilidad es individual
- El objetivo no solo es el balón, sino el rival
- Se provocan más errores, al contrario
- Las coberturas no están preparadas

2. Defensa zonal:

- Favorece la cobertura defensiva
- Favorece la organización del contraataque cuando se recupera el balón
- Menor desgaste físico que otros tipos de defensas
- Mayor solidaridad
- Exige gran coordinación entre zonas
- La referencia defensiva es el balón, no el rival

3. Defensa mixta:

- En una misma defensa, se alternan dos tipos de marcaje
- Lo normal suele ser que todos marquen en zona excepto uno que lo hace al hombre, aunque no es una norma rígida, sino que depende del entrenador
- Se suele hacer para anular al jugador más determinante del equipo rival

- No tiene por qué hacerse durante todo el partido, sino solo cuando se den las circunstancias que lo motivan

4. Defensa alternativa:

- Exige gran dominio de varios tipos de defensa
- Se necesitan referencias dentro del juego para cambiar de tipo de defensa
- Exige coordinación entre los jugadores para tomar todos juntos la misma decisión
- Es desconcertante y sorpresivo para el equipo rival
- Cuando se domina, ofrece mucha confianza al equipo defensor

Transiciones

Las transiciones son la auténtica salsa del futsal, pues representan la velocidad, la habilidad, la colaboración y la pasión del juego.

Ataque

El ataque es la fase del juego que precisa más elaboración y madurez. Para hacer bien el ataque posicional o estático se necesita paciencia, saber leer y entender el juego y crear la desorganización en la defensa rival con el aprovechamiento de la misma. Para ser efectivo en el ataque rápido, se necesita rapidez, precisión y capacidad de sorpresa.

El portero

Acciones técnicas

1. Acciones ofensivas:

- Lanzamientos: Como su nombre indica, es la acción de lanzar el balón, con la mano o con el pie, que realiza el portero cuando recupera el balón.

2. Acciones defensivas

- Colocación: Es el posicionamiento más eficiente del portero ante un ataque del equipo rival.
- Desplazamientos: Son los movimientos que realiza el portero para alcanzar el balón de la forma más rápida y eficiente.

- Blocajes: Es la acción de atrapar el balón que realiza el portero
- Desvíos: Es la acción de desviar la trayectoria del balón que realiza el portero ante un disparo.

Acciones tácticas

- Salidas: Es el movimiento que realiza el portero para neutralizar el ataque del rival
- Defensa de saques de esquina: Es la posición más efectiva del portero para neutralizar un saque de esquina del rival.
- Defensa de tiros libres: Es la colocación más efectiva del portero para neutralizar un tiro libre del equipo rival.

Tabla 13 Dosificación de las Acciones Técnicas funcionales

(XXXXX: Muy Alto) (XXXX: Alto) (XXX: Medio) (XX: Bajo) (X: Muy Bajo)

Contenidos técnicos	Iniciación	Semilleros	Tecnificación	Rendimiento
FUNDAMENTOS TÉCNICOS CONCEPTUALES FUNCIONALES CON PELOTA				
Control-Recepción	XXX	XXX	XXXX	XXX
Control orientado	XX	XXX	XXXX	XXXX
Conducción	XX	XX	XX	XX
Pase (Descargas)	XX	XXX	XXXX	XXXX
Regate	XXX	XX	XXX	XXX
Remate	XXX	XXX	XXXX	XXXX
Superficies de contacto	XXX	XXXX	XXX	XX
Habilidad individual	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX
Finalización	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX
Fijaciones directas	X	XX	XXX	XXXX
Evitaciones directas		XX	XXX	XXX
Apoyos y protección.	XX	XXX	XXX	XX
FUNDAMENTOS TÉCNICO CONCEPTUALES FUNCIONALES SIN PELOTA				
DE CONTROL POSTURAL				
Posturas por rol y especificidad posicional				
Posturas defensivas y ofensivas (media baja, media alta)	XX	XXX	XXXX	XXX
Disposición postural				
Barridos visuales	X	XX	XXX	XXXX
Vigilancias		XX	XXXX	XXXX

Posicionamiento propositivo y reactivo (ajustes espaciales)		XX	XXXX	XXXX
Reincorporaciones		XX	XXXX	XXXX
Manejo de brazos		XX	XXXX	XXX
Distancia de ajuste	X	XX	XXXX	XXX
Contención – oposición primer ataque	XX	XXX	XXXX	XXXX
Desarmes		X	XXXX	XXXX
Bilateralidad defensiva	X	XX	XXXX	XXX
Lecturas motrices	XX	XX	XXXX	XXXX
Rango de acción			XXX	XXX
Rango de recepción		XX	XXXX	XXXX
Rango de interacción			XXXX	XXXX
DE MOVILIDAD Y ESPACIO				
Desplazamientos				
Técnica de carrera		XX	XXX	XX
Pasos añadidos	XX	XXX	XX	XX
Rectilíneos	XXX	XX	XX	X
Diagonales	X	XX	XXX	XX
Cambios direccionales	X	XX	XXXX	XXX
Envolventes	X	XX	XXXX	XXX
Detenciones	X	XXX	XXX	
Acompañamientos defensivos			XXX	XXXX
De gestión espacial				
Acercamientos y aproximaciones		XX	XXXX	XXXX
Repentización creativa (invasión - huida)			XXXX	XXX
Salto de marca			XX	XXXX
Coberturas		X	XXX	XXXX
Lecturas espaciales			XXXX	XXXX
Cortes de ofrecimiento		X	XXX	XXXX
Fintas ofensivas – defensivas		X	XXX	XXXX
Aclarados			XXX	XXXX
Evitaciones indirectas			XX	XXXX
Fijaciones indirectas			XXX	XXXX
Liberaciones (bloques, cortinas, sobreposiciones, cruces)			XXX	XXXX
Continuidades tras liberaciones			XXX	XXXX
Ofrecimientos	XX	XXX	XXXX	XXXX
Desmarques (ruptura, apoyo, mixtos)			XXX	XXXX
FUNDAMENTOS CONCEPTUALES TÁCTICOS				
Jugar pensando (Cargas cognitivas desde el concepto)	X	XX	XXX	XXXX
Fases del juego: Estructura y modelo (principios, sistemas, patrones)		X	XXX	XXXX
Momentos del juego (esquinas, laterales, puerta, central, tiros libres)	X	XX	XXX	XXXX
Situaciones especiales (filtración portero, superioridades e inferioridades numéricas)		X	XXX	XXXX
Táctica fija		X	XXXX	XXXX

Leyes de juego (Reglamento en contexto de competencia)	X	XX	XXXX	XXXX
--	---	----	------	------

CONTENIDOS DE LA PREPARACION TEORICA

Contenidos de la preparación teórica de iniciación y semilleros

Fase de iniciación: 7 a 9

- Conocer el ataque y la defensa y comenzar a atacar y a defender.
- Empezar a realizar acciones técnico-tácticas y tácticas elementales.
- Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica, global y estructurada en el aprendizaje de los elementos conceptuales de base desde las herramientas técnico – tácticas con estímulos neuro cognitivos funcionales a la modelo estructura de juego.
- Desarrollar cierta capacidad de socialización en el juego.
- Comenzar el aprendizaje táctico a través del desarrollo de la capacidad perceptivo-decisional, como base del juego.
- Practicar con situaciones reales de juego a través del 1x1, 2x2 y 3x3.
- 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.

Fase de Semilleros: 10 a 12

- Comprender el juego del Futsal.
- Conocer y comprender el ataque y la defensa. Iniciación a las fases de la defensa y las fases del ataque.
- Conocer la importancia del juego con y sin balón, tanto en ataque como en defensa.
- Realizar acciones técnico-tácticas y tácticas elementales, aumentando gradualmente su dificultad táctica.
- Desarrollar los aspectos socializantes del juego, adquiriendo un conocimiento racional de los conceptos “compañero” y “adversario”.
- Desarrollar y progresar en las capacidades perceptivo-decisionales como base fundamental del juego.

- Progresar en los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, variando las condiciones del juego y del entorno, introduciendo tareas de cooperación y cooperación-oposición con elevado componente perceptivo-decisional.
- Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la táctica.

Fase de Tecnificación: 13-16 años

- Conocer y comprender la lógica interna del juego.
- Iniciar a los jugadores en la estructura real del juego, para que conozcan 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.
- Realizar acciones técnico-tácticas y tácticas aumentando gradualmente su dificultad táctica.
- Desarrollar la socialización del juego: competencias sociomotrices y juego colectivo.
- Iniciar a los jugadores en la táctica colectiva.
- Introducir a los jugadores en los sistemas de juego simples.
- 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 con mayor transferencia a situaciones reales del juego.
- Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la táctica.
- Conocer y aplicar la lógica del juego al desarrollo de las acciones tácticas.
- Transferir todo el aprendizaje realizado hasta ahora al juego real.
- Realizar acciones técnico-tácticas y tácticas específicas del Fútbol.
- Desarrollar y progresar en la táctica colectiva.
- Desarrollar y mejorar la socialización del juego: competencias sociomotrices, 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 juegos.

- 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 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.

Fase de Rendimiento: 17 en adelante

Analizar y aplicar la lógica del juego al desarrollo de las acciones tácticas.

- Progresar y perfeccionar el conocimiento de la estructura del Futsal: las fases del ataque y las fases de la defensa.
- Transferir todo el aprendizaje realizado hasta ahora al juego real.
- Realizar y perfeccionar las acciones técnico y tácticas específicas del Futsal.
- Perfeccionar la táctica colectiva.
- Progresar y perfeccionar en la socialización del juego: competencias sociomotrices, 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 de 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

Historia del Fútbol Sala

El Futsal nació en Uruguay en el año 1930, gracias al profesor Juan Carlos Ceriani. El nombre “Futsal” es un acrónimo de “fútbol de salón”; es decir, fútbol de interior. Su aparición se produjo como adaptación por parte de Juan Carlos Ceriani de las necesidades de jugar al fútbol de

aquellos niños que no tenían la posibilidad de disponer de campos al aire libre y que, por consiguiente, debían utilizar campos de baloncesto para sus partidos. El profesor simplemente detectó un problema y le dio solución buscando canchas más pequeñas.

Utilizó y adaptó reglas de otros deportes de pista cubierta, como el baloncesto, el waterpolo o el balonmano, y estableció el espacio de juego, el número de jugadores, los tiempos de juego, las medidas del campo, las reglas de los porteros, etc. Este nuevo deporte causó sensación en Uruguay, un país que vivía por aquel entonces en un estado de fanatismo tras la conquista por parte de la selección uruguaya de la Copa Mundial de Fútbol y de los Juegos Olímpicos. Posteriormente, se fue extendiendo rápidamente por toda Sudamérica.

El Futsal se ha ido desarrollando poco a poco por todo el mundo como un deporte con similitudes con el fútbol, pero recoge a su vez argumentos de otros deportes colectivos que le confieren un carácter especial.

El propio origen del Futsal (nacido de la necesidad participativa de los niños) nos demuestra que nuestro deporte disfruta de un elevado índice de participación activa y de compromiso motor por parte de los jugadores, por lo que está dotado de un importante componente formativo. El niño que practica el Futsal está siempre participando del juego, directa o indirectamente, y aumentando su tiempo útil de práctica (práctica intensa). Por ello, el Futsal también está considerado un estupendo vehículo formativo para el fútbol.

Tipo de deporte: El Futsal es un juego de colaboración-oposición, que se caracteriza por la necesidad de adaptación del jugador a un entorno cambiante y dinámico, con déficit de tiempo y espacio para percibir, tomar decisiones y ejecutar las acciones que aporten soluciones al juego. Es un deporte de elevado compromiso motor y de práctica intensa, donde

Los componentes tácticos (perceptivos, decisionales) desempeñan una función fundamental en la eficacia de cada acción de juego. El Futsal es un deporte colectivo de colaboración-oposición (deporte socio motriz) eminentemente táctico.

Análisis del Juego

Los factores de análisis más determinantes para conocer nuestro deporte son los siguientes:

- **Espacio de juego:** espacio común y estandarizado, en una cancha de 40x20, donde el sentido del juego viene determinado por cada una de las dos porterías.
- **Participación en el juego:** el espacio de juego está condicionado por la participación simultánea en situación de colaboración (compañeros) y oposición (rivales). Se trata de un juego de 5x5 con opciones de intercambios constantes con otros jugadores que saltan a la cancha desde el banquillo, lo que dinamiza la participación y la intensidad. Los jugadores pueden entrar y salir cuantas veces se considere oportuno.
- **Elemento principal:** la referencia fundamental del juego es el móvil, el balón, y todo el juego gira en torno a él, de ahí que todo esté condicionado en función de si se dispone o no de su posesión.
- **Tiempo de juego:** se trata de un juego con un control temporal activo, contabilizando sólo como tiempo de juego aquel en el que el balón está en juego. Cuando el juego se detiene por cualquier situación reglamentaria, el tiempo se para. Un partido de Futsal se disputa en dos tiempos de 20 minutos, aunque esto es optativo en algunas competiciones. En los encuentros eliminatorios, en caso de empate al término de los primeros 40 minutos, se añaden dos tiempos suplementarios (prórroga) de 5 minutos cada uno.
- **Reglamento:** regula y condiciona el juego.
- **Objetivos del juego:** los objetivos del juego están claramente diferenciados en función de que se disponga o no de la posesión del balón (ataque-defensa). Ataque: conservación del balón-progresión en el juego-finalización / conseguir gol. Defensa: recuperación del balón evitar progresión en el juego-evitar el gol.
- **Capacidades condicionales y comunicación motriz:** base física de la acción.
- **Técnica:** ejecución de las diferentes acciones del juego.
- **Táctica:** conjunto de acciones que, mediante la utilización de los recursos disponibles y el análisis de las situaciones, tratan de lograr el objetivo concreto del juego.

Analizando la influencia de todos estos factores en el juego, podemos observar que el Fútbol es un deporte de colaboración-oposición, dinámico e intenso, con déficit de espacio y tiempo en sus acciones, por lo que el componente perceptivo - decisional (táctica) prima sobre el resto de factores, se trata de un juego eminentemente táctico con un importante componente cognitivo, que se apoya a su vez en los aspectos físicos y técnicos para la ejecución de las acciones del juego.

En el apartado físico, es un deporte marcado por esfuerzos intermitentes e intensos de corta o media duración, donde la reglamentación nos permite disponer de periodos de descanso para nuestros jugadores; donde el déficit de espacio y tiempo en el juego provoca acciones de máxima intensidad; donde el trabajo de la fuerza y de la resistencia a la velocidad son vitales para mantener un elevado ritmo de juego; y donde la adecuada preparación física es fundamental para conseguir una apropiada recuperación de los constantes esfuerzos.

El juego transcurre en situaciones de ataque y defensa, llamadas transiciones (ofensivas y defensivas).

En defensa: El objetivo principal es la recuperación del balón y dónde se produzca ésta.

- **Defensa abierta en $\frac{3}{4}$ de cancha**
- **Defensa a media cancha**
- **Defensa cerrada).**

En ataque: el objetivo principal consiste en hacer gol, y la manera más factible en un primer momento es utilizar las opciones de transición ofensiva, cuando es necesario atacar contra una defensa organizada y posicionada, se recurre a la construcción del ataque, que puede ser más elaborado o más directo.

Se puede dividir a los jugadores en función de sus posiciones: portero, cierre, alas, pívot. Existirán jugadores con capacidad para adaptarse a las diversas posiciones dentro del campo (jugadores universales) y jugadores especialistas: pívot con recursos y capacidades específicas; jugador con habilidad para el 1x1; jugadores con capacidades físicas específicas o destacadas en

algún factor, etc. Lo que sí debemos resaltar es que el tipo o las características concretas de nuestros jugadores condicionará nuestra forma de juego (por ejemplo, si disponemos de un pívot, podremos utilizar un sistema 3-1; si disponemos de jugadores con capacidad para el 1x1, buscaremos situaciones de sistema 2-2, etc.).

Si bien el nuestro es un deporte colectivo, a la hora de analizar el juego de nuestro partido, de cualquier partido o bien el juego del rival, siempre debemos tener en cuenta la actuación individual de los jugadores y su incidencia positiva o negativa en el propio juego.

Conceptos básicos

Situaciones del juego Transición ofensiva

- Apertura: la primera acción e intención ofensiva una vez recuperado el balón.
- Contraataque: acción ofensiva de llegar con rapidez a situación de finalización en la portería contraria, antes de que todos los jugadores rivales estén en disposición de defender.
- Ataque rápido: intención de atacar con rapidez, juego posicional ofensivo
- Salidas de presión: juego posicional contra una defensa alta presionante
- Ataque posicional: Es el ataque contra una defensa posicional en media cancha o cerrada, en la que tratamos de construir el ataque elaborando el juego para desarmar a la defensa rival, con el objetivo de crear situaciones de gol.
- Situaciones especiales - ataque 5x4: situaciones de juego posicional en las que atacamos en superioridad numérica al incluir al portero o al portero-jugador en cancha contraria, como parte del sistema ofensivo.
- Situaciones especiales - ataque 4x3: situaciones específicas de juego posicional que se producen por la expulsión de un jugador rival y la sanción de 2 minutos con un jugador menos en cancha con la que el reglamento penaliza dicha acción. De esta forma se producen ataques

posicionales 4x3, e incluso algunas situaciones de 5x3 si añadimos la opción del portero o portero-jugador. Jugadas a balón parado ofensivas

- Córners: situaciones de juego a balón parado en las que el juego se reanuda con un saque de esquina.

- Bandas: situaciones de juego a balón parado, en las que el juego se reanuda con saque desde la banda por el punto exacto en el que salió la pelota. Las situaciones de bandas cercanas a la portería contraria ofrecen opciones reales de finalización, mientras que las bandas medias también se pueden utilizar con esa intención o con el objetivo de iniciar un ataque posicional.

- Faltas con barrera: situaciones de juego a balón parado en las que se reanuda el juego desde el punto en que se haya cometido la infracción antirreglamentaria del equipo rival, con opción de finalización directa (faltas directas) y que ofrece muchas opciones de finalización indirecta (tanto en faltas directas como indirectas). Estas situaciones de gol se producirán más en faltas con barrera en jugadas cercanas a la portería rival. En las faltas con barrera en situaciones alejadas se reiniciará el juego con la intención de comenzar con el juego posicional.

Faltas sin barrera y tiros desde 10 metros: es una opción de finalización directa sin barrera que nos permite el reglamento cuando el equipo rival comete una falta directa después de que le hayan señalado otras 5 con anterioridad.

- Penaltis: disparo desde los 6 metros cuando se ha señalado una falta en el interior del área.

- Saques de centro: puesta en juego desde el punto central del campo como inicio de cualquiera de los dos períodos de juego (o prórrogas), o por la reanudación tras la consecución de algún gol.

- Balance y temporización defensiva: primeras acciones defensivas que se realizan cuando se pierde el balón, con el objetivo de evitar la transición ofensiva del equipo rival.

- Repliegue: acción de retorno rápido al espacio defensivo que se ha abandonado en el ataque.

Juego posicional defensivo

- Defensa de presión: defensa presionante en cancha contraria con el claro objetivo de recuperar el balón

- Defensa posicional: defensa en media cancha o cerrada, cuyo primer objetivo consiste en evitar la progresión en el juego del rival hacia zonas de finalización, y esperar situaciones adecuadas para provocar pérdidas o buscar recuperaciones de balón.

- Situaciones especiales - defensa 4x5: defensa de las situaciones especiales de ataque 5x4 que pueda plantearnos el equipo rival.

- Situaciones especiales - defensa 3x4: defensa de las situaciones especiales de ataque 4x3 que pueda plantearnos el equipo rival, cuando un jugador nuestro es expulsado. Jugadas a balón parado defensivas

- Defensa córners: defensa de las jugadas a balón parado con la puesta en juego del rival desde el saque de esquina.

- Defensa de bandas: defensa de las jugadas a balón parado con la puesta en juego del rival desde el saque de banda.

- Defensa de faltas con barrera: defensa de las jugadas a balón parado del rival con la puesta en juego desde el punto donde se haya señalado la falta cometida, siempre que el equipo no haya cometido más de las 5 faltas en cada periodo de juego.

- Defensa de faltas sin barrera y tiros desde 10 metros: defensa de las jugadas a balón parado del rival con la puesta en juego desde el punto donde se haya señalado la falta cometida o desde los 10 metros, siempre que el equipo ya haya cometido más de 5 faltas. En este caso, la

defensa será del portero, pero los demás jugadores deben estar pendientes de posibles situaciones de rechace.

- Defensa de penaltis: defensa de las jugadas a balón parado del rival con la puesta en juego desde el punto de los 6 metros cuando se haya señalado un penalti.

Estilos de juego

Conociendo las situaciones que se dan en un partido de Futsal y los objetivos principales del juego, podemos definir diferentes estilos de juego dependiendo de la prioridad que los equipos dan a las diferentes situaciones:

- Estilo de juego basado en la presión y en la búsqueda de la recuperación del balón en cancha contraria
- Estilo de juego basado en la contención del rival, defendiendo en situaciones posicionales en media cancha y tratando siempre de evitar ser rebasados y de que el juego progrese hacia nuestra portería.
- Estilo de juego basado en el cierre de espacios cercanos a la portería, con defensas cerradas que tratan de aglutinar los esfuerzos defensivos para evitar el gol, tratando de aprovechar a su vez los espacios de juego abandonados por el ataque, para intentar salir al contraataque.
- Estilo de juego basado en la elaboración en el ataque posicional, con un acertado trabajo en la construcción del juego, basado en fundamentos individuales y colectivos que permitan la conservación del balón y la progresión en el juego.
- Estilo basado en el ataque directo, con escasa elaboración en la construcción del ataque, tratando de no sufrir pérdidas en situaciones difíciles.
- Estilo basado en el uso frecuente de las situaciones especiales de ataque 5x4.

FASES DE DESARROLLO DEL JUGADOR

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.

Fase de Iniciación

Ésta es la primera fase específica en el desarrollo de un jugador. Comprende el grupo de edad de (5-7 años) y el grupo de edad 2 (7-11 años), donde el jugador se inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje.

Desempeños:

- 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.

Fase de Semilleros

La fase de semilleros corresponde al grupo de edad (12-14 años), donde se empieza a aplicar el conocimiento adquirido (tecnificación), se desarrolla la socialización y se progresa en la táctica grupal y colectiva:

Desempeños:

- 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 tareas de cooperación y cooperación-oposición con elevado componente perceptivo-decisional.

- 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 sociomotrices 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.
- 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 sociomotrices, 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

Fase de Tecnificación

Corresponde al grupo de edad (13-16 años), y en ella se perfecciona todo el aprendizaje recibido en las fases de desarrollo deportivo y de Semilleros, y se manejan acciones tácticas complejas en un ambiente más competitivo.

Desempeños

- 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 sociomotrices, 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.

Fase de Rendimiento

A partir de los 17 años 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.

Desempeños:

- Perfeccionamiento continuado de todos los aspectos del juego, con un amplio conocimiento de la estructura del Fútbol 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.

Recomendaciones para las intervenciones del entrenador

Explicación:

- del objetivo del ejercicio
- de las tareas de cada jugador, respectivamente de las diferentes funciones
- mediante medios adecuados (p.ej. pizarra táctica o vídeo)

Demostración por el entrenador o jugadores.

Observación

- de los jugadores durante la ejecución del ejercicio
- bajo consideración de los “coaching points” previamente establecidos

Intervención

- en el momento oportuno
- para instrucciones, cuando el ejercicio no se realiza correctamente
- para recordar los “coaching points”

Adaptación

- del grado de dificultad del ejercicio
- de la asignación de tareas
- acorde a la capacidad y a la condición física actual de los jugadores

Sobre el liderazgo y construcción del equipo

En este punto vamos a hacer una clasificación entre entrenadores formadores y entrenadores de alto rendimiento.

Entrenadores formadores, su figura es primordial en el proceso educativo del niño. El estilo de liderazgo que emplee el entrenador (autoritario contra participativo), cómo organice las sesiones, su capacidad para aglutinar, el trato que dispense a los niños, los criterios de evaluación que utilice (resultado o rendimiento), la motivación utilizada, etc., influirán en la calidad del desarrollo integral del niño.

De su estilo de liderazgo derivará que se centre sólo en el resultado o en el rendimiento, entendiendo este último como el esfuerzo por mejorar personalmente para aportar más al grupo.

Hablando de liderazgo, las cualidades mínimas exigibles a un entrenador formador son las siguientes:

- Competencia: conocimientos, habilidades (poner en práctica los conocimientos teóricos) y actitud.
- Autoconocimiento: realizar una introspección interior y no engañarse, para reconocer sus fortalezas y debilidades, de manera que pueda potenciar las primeras y corregir u ocultar las segundas.
- Automotivación: en la tarea formativa es importantísimo que cada día, cada sesión, se aborde con la energía e ilusión de la primera. El entusiasmo es contagioso, y los niños miran y emulan al entrenador para lo bueno y para lo malo.
- Empatía: capacidad para ponerse en lugar del otro y entender sus razones. Esta cualidad hará que la comunicación sea más fluida y los lazos interpersonales se refuercen.
- Poder contra autoridad: el poder deriva del cargo, pero solamente por la posición que uno ocupe no se puede exigir el aprecio ni el respeto de los demás, sólo la obediencia.

Cuando hablamos de alto rendimiento o alta competición, a veces pensamos en un mundo diferente al de los formadores anteriormente descrito. Nosotros estamos convencidos que en esencia se trata de la mismo: formación. Sin embargo, cambia el contexto o el entorno, donde entran en juego factores capaces de desequilibrar la tarea esencial: resultado, presión, tiempo, evaluación mediática, dinero, representantes, intereses etc.

Si nos centramos en la labor fundamental del entrenador, la construcción del equipo, distinguimos tres fases:

1. Grupo humano

- Cuando estamos forjando un equipo, nos encontramos con un grupo de jugadores con diferentes características físicas, técnicas, tácticas y psicológicas. Personalidades e intereses diferentes y, en muchos casos, encontrados.
- Capacidad para aglutinar a todos los jugadores.

2. Equipo humano deportivo

- En esta segunda fase ya jugamos todos a lo mismo, las relaciones interpersonales son más estables, pero el grado de auto exigencia es mejorable.
- El liderazgo del entrenador se refleja en su capacidad de diálogo, en su estilo participativo y en su habilidad organizativa.

3. Equipo humano de alto rendimiento

- Llegados a este punto, el nivel de exigencia intrínseca y extrínseca se dispara. Aquí entran en juego factores externos que amenazan constantemente el equilibrio emocional del jugador y la estabilidad del equipo.
- El liderazgo del entrenador debe estar a la altura de las circunstancias.

PROCEDIMIENTOS PARA LA PROMOCION DEPORTIVA Y TRANSICION ENTRE LAS ETAPAS DEL SISTEMA DEPORTIVO DE BOGOTA

Criterios de búsqueda

Los criterios de búsqueda son los parámetros mediante los cuales se puede hacer procesos de escautismo (Búsqueda en Competencia) de posibles talentos deportivos. Dichos parámetros se basan en máximo 4 componente: Técnico, Competitivo, Comportamental y Biológico. Los parámetros deben tener la versatilidad para poder ser aplicados por diferentes observadores (Entrenadores, instructores y/o formadores). Una vez se haya hecho el proceso de búsqueda por medio de observación en competencia, se clasificarán algunos deportistas que serán citados por parte del entrenador de rendimiento y/o **Tecnificación**, que le permitirá asistir a entrenamiento con el grupo asignado o tener asesoría del entrenador. Este proceso debe cumplir no sólo con los criterios de búsqueda, sino también con los criterios de transición que se expondrán a continuación.

Tabla 14 Criterios de Búsqueda

DEPORTE	MODALIDAD	EDAD DE BUSQUEDA	CRITERIO	INDICAR VARIABLE
Futbol	Futbol Sala	7 – 10, INICIACION	Técnicos	Fundamentos técnicos: Control la pelota. Pasar la pelota. Conducir la pelota. Rematar al arco. Conocer el reglamento. Situaciones especiales del juegos. (banda, esquinas y tiros libres) Diferencia el ataque de la defensa. Gesto técnico de carrera. Fundamentos técnicos Goleros: Gesto técnico bloqueo. (GO) ideal atrapar el balón o en su defecto desviar. Gesto técnico cruz. (GO) postura de reducción de espacio derecha o/y izquierda. Gesto técnico resos (GO) postura de reducción de espacio al frontal. Gestos técnicos de reanudaciones cortos, medianos y largos.
			Competitivo	Inter grupales o murales. Partidos amistosos. Festivales.
			Comportamental	Gusto al deporte. Empatía con compañeros, orientadores, rivales etc.... Sentido de la sana competencia. Puntualidad. Disposición. Buen comportamiento dentro y fuera de espacio deportivo. Sentido de pertenencia.
			Biológico	Estar en el rango de edad cronológica requerida por etapa.(7 a 10 años)

Criterios de Transición

Los criterios de transición son los contenidos mínimos que debe cumplir cada deportista, para pasar de una etapa a otra (**Iniciación, Semillero, Tecnificación y Rendimiento**) del Sistema Deportivo de Bogotá. Los encargados de realizar la evaluación de los criterios de transición son: Entrenadores, instructores y/o formadores de la categoría inmediatamente superior al evaluado.

A continuación, se presentará el resumen de los porcentajes correspondientes a los 8 componentes de los criterios de transición (Incluidos los de la etapa de Iniciación). El propósito es que se pueda tener la información de cada una de las etapas para ver que se prioriza desde el deporte y en que hay que hacer más énfasis para que se desarrolle un deportista con las condiciones más idóneas.

Tabla 15 Criterios de transición

Número	Deporte	Modalidad	Ingreso	Edad Inicio	Edad Transición	Sesiones	% Interés	Criterios	Variables	Prioriza
1	Futbol	Futbol sala	Ingreso Semilleros	11	12	2 a 3	5%	Competitivo	Festivales, Distritales	1
2							0%	Grado de experiencia en el deporte		
3							20%	Evaluación subjetiva comportamental	Le gusta	1
4									Tolerar frustración	8
5									Tolerar cargas	4
6									Apoyo Familiar	5
7									Sobreponerse adversidades	9
8									Manejo de emociones positivas	10
9									Longanimidad	6
10									Entorno Social	7
11									Relación con grupo multidisciplinar-técnico-equipo	3
12									Cumplimiento (todos los aspectos)	2
13							15%	Capacidades Físicas	Fuerza Adaptación anatómica	2
14									Fuerza Resistencia	4
15									Fuerza Explosiva	9
16									Resistencia Ritmo Uniforme	7
17									Resistencia Ritmo Variado	5
18									Resistencia Aeróbica	8
19									Resistencia Anaeróbica	10
20									Velocidad	3

21							Flexibilidad Pasiva	1
22							Flexibilidad Asistida	6
23							Básica Correr	1
24							Básica Saltar	9
25							Básica Atrapar	8
26							Básica Lanzar	7
27							Generales Anticipación	5
28							Generales Ritmo	6
29							Generales Orientación	2
30							Generales Equilibrio	4
31							Generales Diferenciación	10
32							Especiales Agilidad	3
33							Especiales Diferenciación Motriz	11
34							Descarga bilateral	1
35							Remate bilateral	2
36							Finalización	8
37							Control dirigido	9
38							Conducción	3
39							Habilidad individual	10
40							Posturas	4
41							Técnica de carrera	12
42							Bilateralidad defensiva	11
43							Relación Colaboración - oposición	5
44							Relación norma competencia	14
45							Fases de Juego	7
46							Momentos de Juego	6
47							Técnica específica (por posiciones)	13
48							Edad (11- 12 años)	1
49							Estatura (1.55 a 1.60)	3
50							Masa Corporal (niños 17,744) y	4

									(mujeres 17,13)	
51									Envergadura (2 a 4 cm de la estatura)	2
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1	Futbol	Futbol sala	Ingreso Tecnificación	13	16	3 a 4	5%	Competitivo	Nacionales podio	1
2									Distritales	2
3							0%	Grado de experiencia en el deporte	Experiencia competitiva	1
4										
5							20%	Evaluación subjetiva comportamental	Le gusta	1
6									Tolerar frustración	8
7									Tolerar cargas	4
8									Apoyo Familiar	5
9									Sobreponerse adversidades	9
10									Manejo de emociones positivas	10
11									Longanimidad	6
12									Entorno Social	7
13									Relación con grupo multidisciplinar- técnico-equipo	3
14									Cumplimiento (todos los aspectos)	2
15							15%	Capacidades Físicas	Fuerza Adaptación anatómica	10
16									Fuerza Resistencia	7
17									Fuerza Explosiva	2
18									Resistencia Ritmo Uniforme	6
19									Resistencia Ritmo Variado	8
20									Resistencia Aeróbica	4
21									Resistencia Anaeróbica	5
22									Velocidad	3
23									Flexibilidad Pasiva	1
24									Flexibilidad Asistida	9
25							25%	Capacidades Coordinativas	Básica Correr	1
									Básica Saltar	9

26									Básica Atrapar	7
27									Básica Lanzar	6
28									Generales Anticipación	2
29									Generales Ritmo	3
30									Generales Orientación	8
31									Generales Equilibrio	4
32									Generales Diferenciación	10
33									Especiales Agilidad	5
34									Especiales Diferenciación Motriz	11
35						30%		Aptitudes Técnico táctico	Descarga bilateral	1
36									Remate bilateral	2
37									Finalización	8
38									Control dirigido	9
39									Conducción	3
40									Habilidad individual	10
41									Disposición postural	4
42									Técnica de carrera	12
43									Bilateralidad defensiva	11
44									Vigilancias ofensivas	5
45									Vigilancias defensivas	14
46									Relación norma competencia	7
47									Fases de Juego	6
48									Momentos de Juego	13
49						5%		Aspectos Biológicos	Edad (13 - 16años)	1
50									Estatura (1.62 a 1.72)	3
51									Masa Corporal (hombre17,744) y (mujeres17,13)	2
52									Envergadura (2 a 4 cm de la estatura)	4
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1	Futbol	Futbol sala	Ingreso a	17	AD	5	20%	Competitivo	Podio distrital	2

2			Rendimiento					Podio nacional	1
3								Registro de participación Internacional	2
4						10%	Grado de experiencia en el deporte	Experiencia competitiva	1
5						10%	Evaluación subjetiva comportamental	Le gusta	1
6								Tolerar frustración	8
7								Tolerar cargas	4
8								Apoyo Familiar	5
9								Sobreponerse adversidades	9
10								Manejo de emociones positivas	10
11								Longanimidad	6
12								Entorno Social	7
13								Relación con grupo multidisciplinar-técnico-equipo	3
14								cumplimiento (todos los aspectos)	2
15						20%	Capacidades físicas	Fuerza Adaptación anatómica	10
16								Fuerza Resistencia	7
17								Fuerza Explosiva	2
18								Resistencia Ritmo Uniforme	6
19								Resistencia Ritmo Variado	8
20								Resistencia Aeróbica	4
21								Resistencia Anaeróbica	5
22								Velocidad	3
23								Flexibilidad Pasiva	1
24								Flexibilidad Asistida	9
25							Capacidades Coordinativas	Básica Correr	1
26								Básica Saltar	9
27								Básica Atrapar	7
28								Básica Lanzar	6
29								Generales Anticipación	2

30								Generales Ritmo	3
31								Generales Orientación	8
32								Generales Equilibrio	4
33								Generales Diferenciación	10
34								Especiales Agilidad	5
35								Especiales Diferenciación Motriz	11
36								Descarga bilateral	1
37								Remate bilateral	2
38								Finalización	3
39								Control dirigido	12
40								Conducción	4
41								Habilidad individual	5
42								Disposición postural	23
43								Técnica de carrera	24
44								Bilateralidad defensiva	14
45								Vigilancias y coberturas ofensivas	11
46								Vigilancias y coberturas defensivas	10
47								Relación norma competencia	13
48								Fases de Juego	15
49								Momentos de Juego	16
50								Situaciones Especiales	17
51								Principios ofensivos	7
52								Principios defensivos	6
53								Posturas y disposición postural	8
54								Lenguaje Técnico	18
55								Lecturas de Juego	23
56								Barridos visuales	22
57								Acciones combinadas	21
58								Técnica específica (por posiciones)	20
59								Módulos de desarrollo del juego	9

60									Edad (17 a AD años)	4
61									Estatura (1.68 a 1.75)	3
62									Masa Corporal (hombre17,744) y (mujeres17,13)	1
63									Envergadura (2 a 4 cm de la estatura)	2

CRITERIOS DE EVALUACION DEL FUTBOL SALA

Tabla 16 Criterios de evaluación Futbol Sala

Ingreso	Componente	Evaluación	Valorar	Masculino			Femenino		
				Mínimo	U.M	Ideal	Mínimo	U.M	Ideal
Iniciación	Técnico-Físico	Control de pelota bilateral (cajas de habilidad)	Técnica	5	rep	7	4	rep	6
		Pase - recepción bilateral 10 pases	Presición	5	aciertos	7	4	aciertos	6
		Conducción bilateral	Técnica	5	Errores	3	6	Errores	4
		Remate bilateral 10 remates	Presición	4	aciertos	7	3	aciertos	6
		Test litwin	Velocidad y tiempo de reaccion	5	percentil	7	5	percentil	7
		Abdominales en 1 m.	Fuerza Rápida	5	percentil	7	5	percentil	7
		Salto largo sin carrera de impulso.	Distancia y Potencia	41	CM	60	31	CM	50
		SIT & REACH	Flexibilidad	5	percentil	7	5	percentil	7

		Flexion de brazos 1 m.	Fuerza Rápida	5	percentil	7	5	percentil	7
I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
Semilleros	Físicos	Test litwin	Velocidad y tiempo de reaccion	8	percentil	9	8	percentil	9
		Abdominales en 1 m.	Fuerza Rápida	6	percentil	8	6	percentil	8
		Salto largo sin carrera de impulso.	Distancia y Potencia	60	percentil	70	50	percentil	60
		SIT & REACH	Flexibilidad	7	percentil	9	7	percentil	9
		Flexion de brazos 1 m.	Fuerza Rápida	7	percentil	9	7	percentil	9
	Técnico	Control de pelota bilateral (cajas de habilidad)	Técnica	6	rep	8	5	rep	7
		Pase - recepcion bilateral 10 pases	Presición	6	aciertos	8	5	aciertos	7
		Conducción bilateral	Técnica	4	Errores	2	5	Errores	3
		Remate bilateral 10 remates	Presición	5	aciertos	8	4	aciertos	7
	Teórico	Reglamento relacion con la competencia	Teoría	7	Medios	9	7	Medios	9

		Entrenamiento invisible y cultura del atleta	Teoría	2	Variables	4	2	Variables	4
	Competitivo	Participar en competencias distritales festivales	Asistencia a competencia	700%	encuentros deportivos	900%	700%	encuentros deportivos	900%
Tecnificación	Físicos	Test litwin	Velocidad y tiempo de reaccion	8	percentil	9	8	percentil	9
		Abdominales en 1 m.	Fuerza Rápida	7	percentil	9	7	percentil	9
		Salto largo sin carrera de impulso.	Distancia y Potencia	70	percentil	70	50	percentil	60
		Welvs modificado	Flexibilidad	7	percentil	9	7	percentil	9
		TEST DE LEGER	C VO2 Ma	7	percentil	9	7	percentil	9
		Flexion de brazos 1 m.	Fuerza Rápida	7	percentil	9	7	percentil	9
	Técnico	Control de pelota bilateral (cajas de habilidad)	Técnica	7	rep	9	6	rep	8
		Pase - recepcion bilateral 10 pases	Presición	7	aciertos	9	6	aciertos	8

		Conducción bilateral	Técnica	3	Errores	1	4	Errores	2
		Remate bilateral 10 remates	Presición	6	aciertos	9	5	aciertos	8
	Teórico	Reglamento relacion con la competencia	Teoría	8	Medios	10	8	Medios	10
		Entrenamiento invisible y cultura del atleta	Teoría	4	Variables	6	4	Variables	6
	Competitivo	Participar en competencias distritales festivales	Asistencia a competencia	80%	encuentros deportivos	100%	70%	encuentros deportivos	100%
Rendimiento	Físicos	Test litwin	Velocidad y tiempo de reaccion	8	percentil	9	8	percentil	9
		Abdominales en 1 m.	Fuerza Rápida	6	percentil	8	6	percentil	8
		Salto largo sin carrera de impulso.	Distancia y Potencia	60	percentil	70	50	percentil	60
		TEST DE LEGER	C VO2 Ma	8	percentil	10	8	percentil	10
		Welvs modificado	Flexibilidad	7	percentil	9	7	percentil	9
		Flexion de brazos 1 m.	Fuerza Rápida	7	percentil	9	7	percentil	9
	Técnicos	Control de pelota bilateral (cajas de habilidad)	Técnica	8	rep	10	7	rep	9

		Pase - recepción bilateral 10 pases	Presición	8	aciertos	10	7	aciertos	9
		Conducción bilateral	Técnica	2	Errores	0	3	Errores	1
		Remate bilateral 10 remates	Presición	7	aciertos	10	6	aciertos	9
	Teórico	Reglamento relacion con la competencia	Teoría	8	Medios	10	8	Medios	10
		Entrenamiento invisible y cultura del atleta	Teoría	6	Variables	8	6	Variables	8
	Competitivo	Participar en competencias distritales festivales	Asistencia a competencia	80%	encuentros deportivos	100%	70%	encuentros deportivos	100%

Criterios de Caracterización

Tabla 17 Criterios de Caracterización

Deporte	Modalidad	Edad Inicio	Edad Transición	Coordinación	Capacidades físicas	Test	Indicador Capacidades Físicas	Aptitudes Técnicas	Indicador Técnicas	Aspecto psicológico comportamiento
FUTBOL	FUTBOL SALA									
	INICIACION	7	9	Viso pédica	Fuerza	N.A	N.A	Descarga bilateral	Descarga pelota con pierna derecha y pierna	Interés

						izquierda	
			Viso manual	Resistencia	N.A	Remate bilateral	Cumplimiento
			Coordinación dinámica general	Velocidad	CARRERA DE IDA Y VUELTA 5 X 10 (Velocidad de desplazamiento), TEST DE VELOCIDAD Y TIEMPO DE REACCIÓN	Finalización	Apoyo Familiar
			Acoplamiento	Flexibilidad	SIT AND REACH (modificado), FLEXIBILIDAD ACTIVA	Control dirigido	Asimila adecuadamente resultado de competencia
			Ubicación y orientación espacial			Conducción	Disposición
			Ritmo (sincronía: relación tiempo - espacio)			Habilidad individual	

				Equilibrio				Posturas	Conoce y Ejecuta posturas básicas de acuerdo a rol defensivo u ofensivo	
				Diferenciación kinestésica				Técnica de carrera	Tiene gestos acordes a su etapa de su crecimiento y desarrollo	
				Reacción	-	-	-	Bilateralidad defensiva	realiza gestos de desarme adecuados con pie derecho e izquierdo	-
FUTBOL	SEMILLERO	10	12	Viso pédica	Fuerza	(S.L.S.I.) FUERZA EXPLOSIVA TREN INFEROR, (S.L.S.I.) FUERZA EXPLOSIVA TREN INFEROR	Percentil 70%	Descarga bilateral	Descarga pelota con pierna derecha y pierna izquierda adecuadamente en situaciones de juego.	Interés
				Viso manual	Resistencia	TEST LEGER O COURSE NAVETTE (Capacidad aeróbica VO2max)	Percentil 70%	Remate bilateral	Remata al arco con pierna derecha y pierna izquierda de corta y media distancia.	Disciplina

				Coordinación dinámica general	Velocidad	CARRERA DE IDA Y VUELTA 5 X 10 (Velocidad de desplazamiento), TEST DE VELOCIDAD Y TIEMPO DE REACCIÓN	Percentil 70%	Finalización	Resuelve y finaliza las situaciones en el último cuarto de cancha o zona de finalización	Apoyo Fami
				Acoplamiento	Flexibilidad	SIT AND REACH (modificado), FLEXIBILIDAD ACTIVA	Percentil 80%	Control dirigido	Recibe la pelota y acomoda para realizar una acción continuada con un manejo adecuado de la bilateralidad.	Asimila adecuadamen resultado de competencia
				Ubicación y orientación espacial				Conducción	Transporta la pelota con diferentes superficies de contacto y bilateralidad de acuerdo a las necesidades del juego.	Liderazgo
				Ritmo (sincronía: relación tiempo - espacio)				Habilidad individual	Demuestra habilidad en los duelos individuales de poder como complemento	Control Emo

									al juego colectivo.	
				Equilibrio				Disposición postural	Conoce y Ejecuta posturas básicas de acuerdo a rol defensivo u ofensivo como respuesta a las necesidades del juego.	Disposición
				Diferenciación kinestésica				Técnica de carrera	Tiene gestos acordes a su etapa de su crecimiento, desarrollo y saca provecho de sus movimientos equilibradores.	
				Reacción	-	-	-	Bilateralidad defensiva	Realiza gestos de desarme adecuados con pie derecho e izquierdo teniendo lectura del perfil del oponente.	-
								Vigilancias ofensivas	Se ubica adecuadamente en el espacio con disposición de respaldo a sus	

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

FUTBOL	TECNIFICACION	13	16	Viso pédica	Fuerza	(S.L.S.I.) FUERZA EXPLOSIVA TREN INFEROR, (S.L.S.I.) FUERZA EXPLOSIVA TREN INFEROR, (SIT UPS) FUERZA RESISTENCIA ABDOMEN	Percentil 80%	Descarga bilateral	Descarga pelota con pierna derecha y pierna izquierda adecuadamente en situaciones de juego, reconociendo el concepto de dinámica.	Interés
				Viso manual	Resistencia	TEST LEGER O COURSE NAVETTE (Capacidad aeróbica VO2max)	Percentil 80%	Remate bilateral	Remata al arco con pierna derecha y pierna izquierda de corta, media y larga distancia, de acuerdo a las necesidades del juego	Disciplina
				Coordinación dinámica general	Velocidad	CARRERA DE IDA Y VUELTA 5 X 10 (Velocidad de desplazamiento), TEST DE VELOCIDAD Y TIEMPO DE REACCIÓN, RAST (potencia, capacidad	Percentil 80%	Finalización	Resuelve y finaliza las situaciones en el ultimo cuarto de cancha o zona de finalización de acuerdo a las necesidades situacionales de el juego	Apoyo Fami

						anaeróbica, índice de fatiga), ILLINOIS (agilidad y coordinación), (CAJAS TÉCNICAS) SUPERFICIES DE CONTACTO BILATERAL				
				Acoplamiento	Flexibilidad	SIT AND REACH (modificado), FLEXIBILIDAD ACTIVA	Percentil 85%	Control dirigido	Recibe la pelota y acomoda para realizar una acción continuada con un manejo adecuado de la bilateralidad de acuerdo al juego situacional	Asimila adecuadamente resultado de competencia
				Ubicación y orientación espacial				Conducción	Transporta la pelota con diferentes superficies de contacto y bilateralidad de acuerdo a las necesidades del juego, reconociendo el concepto de rapidez.	Liderazgo

				ritmo (sincronía: relación tiempo - espacio)				Habilidad individual	Demuestra habilidad en los duelos individuales de poder como complemento al juego colectivo de acuerdo al juego situacional	Control Emocional
				Equilibrio				Disposición postural	Conoce y Ejecuta posturas básicas de acuerdo a rol defensivo u ofensivo como respuesta a las necesidades del juego.	Disposición
				Diferenciación kinestésica				Técnica de carrera	Tiene gestos adecuados de carrera y saca provecho de sus movimientos equilibradores.	

				Reacción	-	-	-	Bilateralidad defensiva	Realiza gestos de desarme adecuados con pie derecho e izquierdo gobernando el perfil dominante del oponente, con una distancia de ajuste adecuad.	-
								Vigilancias y coberturas ofensivas	Tiene una adecuada ubicación y orientación en el espacio, con disposición y acciones de respaldo desde las vigilancias y las coberturas a sus compañeros en fase ofensiva.	
								Vigilancias y coberturas defensivas	Tiene una adecuada ubicación y orientación en el espacio, con disposición y acciones de respaldo desde las vigilancias y las	

									coberturas a sus compañeros en fase defensiva.	
								Posturas y disposición postural	Adopta postura adecuadas y tiene una disposición postural acorde a las situaciones de juego.	
								Barridos visuales	Realiza barridos visuales como herramienta para percibir y identificar el espacio de juego, y lo utiliza de acuerdo al juego situacional	
								Acciones combinadas	Realiza cambios de pierna y combina gestos técnicos de acuerdo al juego situacional.	
								Técnica específica (por posiciones)	Realiza gestos técnicos específicos según su	

									posición como respuesta al juego situacional	
FUTBOL	RENDIMIENTO	17	AD	Viso pédica	Fuerza	(S.L.S.I.) FUERZA EXPLOSIVA TREN INFEROR, (S.L.S.I.) FUERZA EXPLOSIVA TREN INFEROR, (SIT UPS) FUERZA RESISTENCIA ABDOMEN	Percentil 80%	Descarga bilateral	Descarga pelota con pierna derecha y pierna izquierda adecuadamente en situaciones de juego, reconociendo el concepto de dinámica y hace eficientemente uso de las herramientas.	interés
				Viso manual	Resistencia	TEST LEGER O COURSE NAVETTE (Capacidad aeróbica VO2max)	Percentil 80%	Remate bilateral	Remata al arco con pierna derecha y pierna izquierda de corta, media y larga distancia, de acuerdo a la relación entre objetivos, medios de ejecución y necesidades situacionales del juego.	Disciplina

				Coordinación dinámica general	Velocidad	CARRERA DE IDA Y VUELTA 5 X 10 (Velocidad de desplazamiento), TEST DE VELOCIDAD Y TIEMPO DE REACCIÓN, RAST (potencia, capacidad anaeróbica, índice de fatiga), ILLINOIS (agilidad y coordinación), (CAJAS TÉCNICAS) SUPERFICIES DE CONTACTO BILATERAL	Percentil 80%	Finalización	Resuelve y finaliza las situaciones en el ultimo cuarto de cancha o zona de finalización de acuerdo a la relación entre objetivos, medios de ejecución y necesidades situacionales del juego.	Apoyo Fami
				Acoplamiento	Flexibilidad	SIT AND REACH (modificado), FLEXIBILIDAD ACTIVA	Percentil 85%	Control dirigido	Recibe la pelota y acomoda para realizar una acción continuada con un manejo adecuado de la bilateralidad de acuerdo a la relación entre objetivos, medios de ejecución y	Asimila adecuadamen resultado de competencia

								necesidades situacionales del juego.		
				Ubicación y orientación espacial				Conducción	Transporta la pelota con diferentes superficies de contacto y bilateralidad de acuerdo a la relación entre objetivos, medios de ejecución y necesidades situacionales del juego.	Liderazgo
				Ritmo (sincronía: relación tiempo - espacio)				Habilidad individual	Demuestra habilidad en los duelos individuales de poder como complemento al juego colectivo de acuerdo a la relación entre objetivos, medios de ejecución y necesidades situacionales del juego.	Control Emo

				Equilibrio				Disposición postural	Conoce y Ejecuta posturas básicas de acuerdo a la relación entre objetivos, medios de ejecución y necesidades situacionales del juego.	Disposición
				Diferenciación kinestésica				Técnica de carrera	Tiene gestos adecuados de carrera y saca provecho de sus movimientos equilibradores de acuerdo a la relación entre objetivos, medios de ejecución y necesidades situacionales del juego.	Resiliencia
				Reacción	-	-	-	Bilateralidad defensiva	Realiza gestos de desarme adecuados con pie derecho e izquierdo gobernando el perfil dominante del oponente, con	-

								una distancia de ajuste adecuada de acuerdo a la relación entre objetivos, medios de ejecución y necesidades situacionales del juego.	
							Vigilancias y coberturas ofensivas	Tiene una adecuada ubicación y orientación en el espacio, con disposición y acciones de respaldo desde las vigilancias y las coberturas a sus compañeros en fase ofensiva de acuerdo a la relación entre objetivos, medios de ejecución y necesidades situacionales del juego.	

								Vigilancias y coberturas defensivas	Tiene una adecuada ubicación y orientación en el espacio, con disposición y acciones de respaldo desde las vigilancias y las coberturas a sus compañeros en fase defensiva de acuerdo a la relación entre objetivos, medios de ejecución y necesidades situacionales del juego.	
								Posturas y disposición postural	Adopta postura adecuadas y tiene una disposición postural acorde a las situaciones de juego de acuerdo a la relación entre objetivos, medios de ejecución y necesidades	

									situacionales del juego.	
								Barridos visuales	realiza barridos visuales como herramienta para percibir y identificar el espacio de juego, de acuerdo a la relación entre objetivos, medios de ejecución y necesidades situacionales del juego.	
								Acciones combinadas	Realiza cambios de pierna y combina gestos técnicos de acuerdo a la relación entre objetivos, medios de ejecución y necesidades situacionales del juego.	

								Técnica específica (por posiciones)	Realiza gestos técnicos específicos según su posición de acuerdo a la relación entre objetivos, medios de ejecución y necesidades situacionales del juego.	

PREDOMINANCIA DE LA ASISTENCIA A COMPETENCIAS SEGÚN LA CATEGORÍA

El propósito del siguiente cuadro es mostrar la predominancia de asistencia a los campeonatos y festivales de corte nacional e internacional, con el propósito de que cualquier entrenador o dirigente sepa como direccionar los apoyos y servicios a brindar a los JUGADORES DE FUTBOL SALA

Tabla 18 Ideal de Participación en Competencias por Etapa

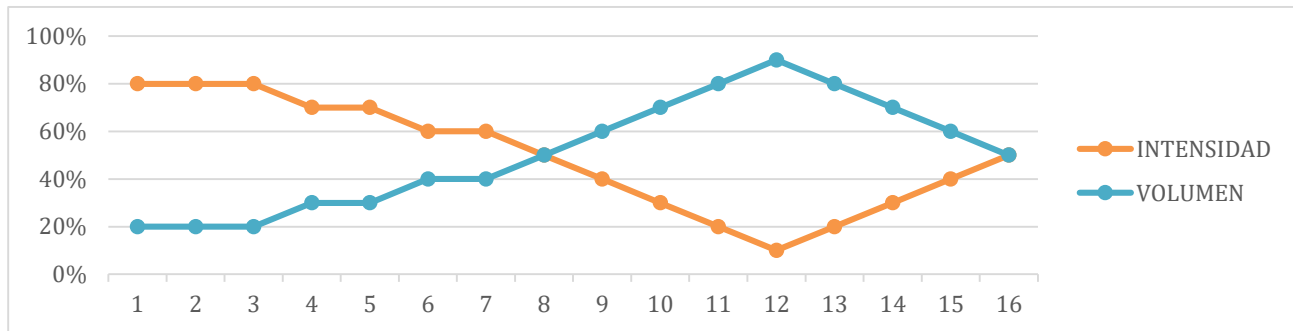
Etapa	Tipos de Campeonatos	% de Predominancia de Asistencia a Competencias
Iniciación	Festivales-Comp. No Oficiales	40%
	Distritales	45%
	Nacionales	15%
	Internacionales	0%
Semilleros	Festivales-Comp. No Oficiales	30%
	Distritales	45%
	Nacionales	25%
	Internacionales	0%
Tecnificación	Festivales-Comp. No Oficiales	0%
	Distritales	20%
	Nacionales	40%
	Internacionales	40%
Rendimiento	Festivales-Comp. No Oficiales	0%
	Distritales	20%
	Nacionales	40%
	Internacionales	40.0%

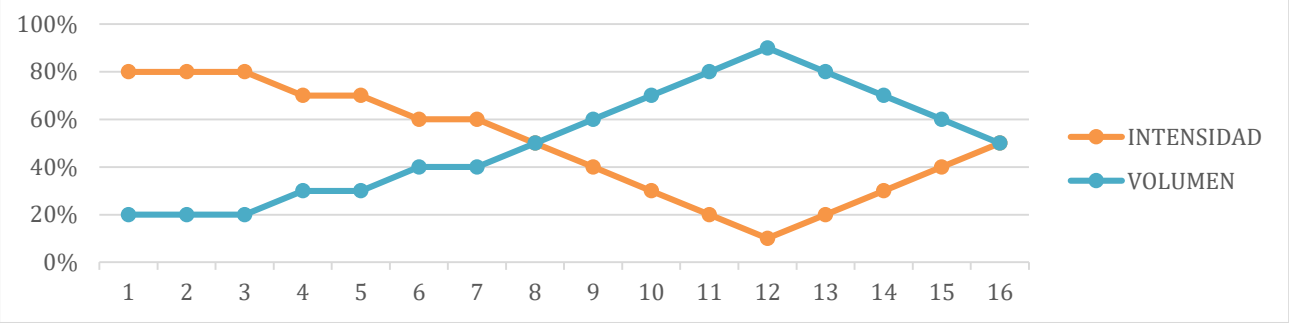
MODELO DE PLANIFICACIÓN TRADICIONAL

El Modelo de planificación es independiente a la dirección que establezca el entrenador, quien se basará en la cantidad de competencias que afronte el macrociclo; por tal motivo, la presente información sólo se puede utilizar como una guía general para la planificación de las etapas de Semilleros, Tecnificación y Rendimiento.

El modelo de planificación que se considera más apropiado para semilleros es por medio de Microsistemas. Dicha planificación permite hacer cambios rápidos y sin mayor dificultad que alteren la totalidad del plan de entrenamiento. A continuación, se presenta el cuadro guía para el diligenciamiento de un Microsistema:

ESTRUCTURA	MICROSISTEMA DE FUTBOL SALA				
	CATEGORÍA Y/O DIVISIÓN.				
	OBJETIVO GENERAL		OBJETIVOS ESPECÍFICOS	1.	2.
	EVALUACIÓN Y/O INDICADORES	Meta 1: Fecha:			
	INTENSIDAD	Meta 2: Fecha:			
		SECCIONES			TIEMPO SESIÓN
					52



	VOLUMEN																			TIEMPO DE LA ACTIVIDA D	
		INTEN SIDAD	80 %	80 %	80 %	70 %	70 %	60 %	60 %	50 %	40 %	30 %	20 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	MINUTOS		
		VOLU MEN	20 %	20 %	20 %	30 %	30 %	40 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	80 %	70 %	60 %	50 %			
		COMP ETENC IA								C											
ETAPA	EJERCICIOS	SIMUL ADOR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	TRABAJ O	DESCANS O	
INICIAL		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	5		5
				X				X				X					X		5		0
		X	X						X					X				X	10	1	11
			X				X				X					X			5		0
				X				X			X					X			5		0
						X				X					X				7		0
					X					X					X				10	1	0
PRINCIPAL					X		X					X				X			15	1	0
			X						X						X				15	2	0
						X					X								10	1	0
						X								X					15	2	0
					X								X				X		15	1	0
								X							X				10	1	0
				X										X					15	2	0

							X			X	X								8		0
							X			X						X			8		0
								X							X				10	1	0
								X				X							15	2	0
FINAL		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	5		5
		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	5		5
			X		X		X		X		X		X		X		X		8		0
		X		X		X		X		X		X		X		X		X	5		5
		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	5		5
		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	5		5
																					0
																					0
																				Total	52

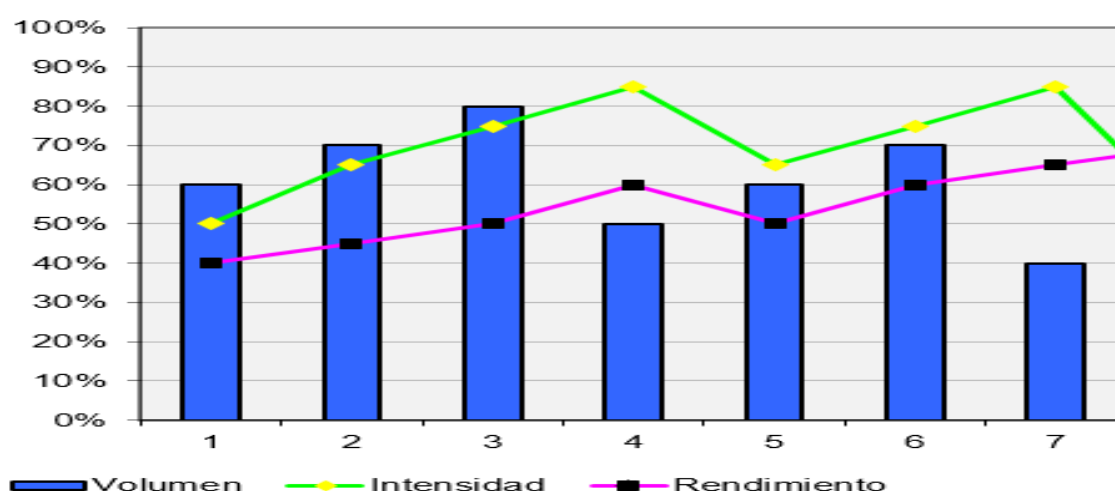
Tabla 19 Propuesta metodológica para el entrenamiento del futbol sala

ESTRUCTURA ENTRENAMIENTO		MEDIOS PEDAGÓGICOS		
PLAN TIPO	METODOS	CORRIENTES PEDAGÓGICAS	TIPOS DE SESIÓN	EJERCICIOS (ESTRUCTURACIÓN Y TIPOS)
PERIODIZACIÓN TÁCTICA (MODELO DE JUEGO: PRINCIPIOS – SUBPRINCIPIOS) ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO (ADAPTATIVO SITUACIONAL)	EJERCICIO VARIABLE	APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (David Ausubel)	SEGÚN FINALIDAD - EXCLUSIVA - COMPLEJA ÉNFASIS INTEGRALES	ESTRUCTURACIÓN
	- Continuo variable - Intervalos variables - Progresivo - Decreciente - Variable variado			EN LA ESTRUCTURACIÓN Y DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA: - COMPONENTE TÉCNICO FUNCIONAL - COMPONENTE CONCEPTUAL TÁCTICO - COMPONENTE
	APLICACIONES LUDICAS			

	COMPETENCIA REGLADA JUEGOS CONDICIONADOS JUEGOS INTERPRETATIVOS JUEGOS APLICATIVOS		SEGÚN CARÁCTER • APRENDIZAJE Y ENTRENAMIENTO	COGNITIVO • COMPONENTE FISIOLÓGICO • COMPONENTE PSICOLÓGICO • COMPONENTE FORMATIVO • COMPONENTE LUDICO
	RONDOS (TÉCNICOS POSICIONALES CONCEPTUALES)			MICRO PAUSAS - MACRO PAUSAS
TRADICIONAL (CICLÍCO ADAPTATIVO)	ESPACIOS REDUCIDOS (MEDIOS DE EJECUCION)	DESCUBRIMIENTO GUIADO (Dewey)	• MODÉLICAS • ENTRENAMIENTO	TIPOS DE EJERCICIOS GLOBALES O INTEGRADOS
ATR (ACUMULACIÓN-TRANSFORMACIÓN-REALIZACIÓN) (CICLICLO ADAPTATIVO)	CIRCUITO Y PISTAS SITUACIONES O ACCIONES TACTICAS ACCIONES TACTICAS SIMPLES (individuales y duales),	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (METACOGNICIÓN) (FERRARA BROWN)	• CONTROL • RECUPERACIÓN	ESTRUCTURADOS NEURO-COGNITIVOS FUNCIONALES MIXTOS DETONANTES COMPORTAMENTALES

ENTRENAMIENTO CONGITIVO (ADAPTATIVO SITUACIONAL)	ACCIONES TACTICAS FRACCIONADAS (viajes de fijación), ACCIONES TACTICAS MODULARES (por módulos específicos), GLOBALES (aplicaciones tácticas con roles y transiciones))	REFLEXIÓN, ACCIÓN PARTICIPACIÓN (RAP)		
--	--	---	--	--

A continuación, se presenta un modelo de “planificación tipo”, con sus componentes para el desarrollo de la misma aclarando, que desde la autonomía del entrenador y del tipo de competencia, sea enfocado por el nivel de exigencia de la temporada, número de jugadores para afrontarla, condiciones físicas, técnicas, tácticas, psicológicas, médicas y administrativas; se involucren o modifiquen los contenidos de los diferentes componentes.



MES	mayo			junio				julio			
PERIODO / BLOQUE	entrenamiento	desarrollador		estabilizador		realizador		desarrollador			
ETAPA / MESOCICLO	aproximación			transformación		realización		aproximación			
VOLUMEN %	60%	70%	80%	50%	60%	70%	40%	60%	75%	50%	
INTENSIDAD %	Área del gráfico	70%	75%	85%	65%	75%	85%	50%	70%	80%	
RENDIMIENTO %	40%	45%	50%	60%	50%	60%	65%	70%	70%	75%	
ONDULACIÓN	2-1%	2-1%	3-1%	2-1%	2-1%	3-1%	3-1%	3-1%	3-1%	3-1%	
TENDENCIA MICRO	I	I	C	CH	I	A	CH	DA	C	I	

COMPONENTE TÉCNICO											
CONTROL Y SUPERFICIES DE CONTACTO											
HABILIDAD INDIVIDUAL											
DESCARGAS											
CAMBIO DE PIERNA											
CONDUCCIÓN Y REGATE											
FIJACIONES											
BILATERALIDAD DEFENSIVA (ABANICOS)											
PERFILACIONES DEFENSIVAS											
FINTAS											
BARRIDOS VISUALES											
POSTURA Y DISPOSICIÓN POSTURAL											
COMPONENTE TÁCTICO											
FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS											
FUNDAMENTOS INDIVIDUALES DEFENSIVOS											
FASE OFENSIVA											
FASE DEFENSIVA											
TRANSICIONES OFENSIVAS											
TRANSICIONES DEFENSIVAS											
MOMENTOS SITUACIONALES (TÁCTICA FIJA)											
MOMENTOS SITUACIONALES (SITUACIONES ESPECIALES)											
COMPONENTE FÍSICO											
SUBAERÓBICA											
SUPERAERÓBICA											
POTENCIA AERÓBICA											
RESISTENCIA LACTÁICA											
POTENCIA ALACTÁICA											
FUERZA MÁXIMA											
FUERZA RESISTENCIA											
FUERZA RÁPIDA											
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN											
FLEXIBILIDAD											
COMPONENTE PSICOLÓGICO											
PILARES DEL DESARROLLO DEL JUEGO											
CARGAS EMOCIONALES											
COMPONENTE TEÓRICO											
HERRAMIENTAS COGNITIVAS											
HERRAMIENTAS CONCEPTUALES											

A continuación, se establecen los parámetros de distribución porcentual de los componentes para la planificación para Tecnificación y rendimiento, recalando que el entrenador es autónomo para tomarlos o modificarlos dependiendo de la necesidad que tenga cada grupo.

Tabla 20 Distribución de los % de componente por mesociclo de los aspectos de la preparación del deportista etapa de Tecnificación

ETAPA	APROXMACIÓN	TRANSFORMACIÓN	REALIZACIÓN
BLOQUE	DESARROLLADOR	ESTABILIZADOR	REALIZADOR
COMPONENTE TECNICO	20%	20%	20%
COMPONENTE TACTICO	20%	20%	30%
COMPONENTE FISICO	40%	30%	20%
COMPONENTE PSICOLOGICO	10%	10%	15%
COMPONENTE COGNITIVO	10%	20%	15%

Tabla 21 Distribución de los % de componente por mesociclo de los aspectos de la preparación del deportista etapa de rendimiento

ETAPA	APROXMACIÓN	TRANSFORMACIÓN	REALIZACIÓN
BLOQUE	DESARROLLADOR	ESTABILIZADOR	REALIZADOR
COMPONENTE TECNICO	20%	20%	20%
COMPONENTE TACTICO	20%	20%	30%
COMPONENTE FISICO	40%	30%	20%
COMPONENTE PSICOLOGICO	10%	10%	15%
COMPONENTE COGNITIVO	10%	20%	15%

REFERENCIAS (BIBLIOGRAFIA)

- Arkiani, M. E., Alizadeh, M. H., & Pourkazemi, L. (2013). The Epidemiology of Futsal Injuries Via Sport Medicine Federation Injury Surveillance System of Iran in 2010. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 82, 946–951. <https://doi-org.ez.urosario.edu.co/10.1016/j.sbspro.2013.08.001>
- Junge, A. & Dvorak, J. (2010). Injury risk of playing football in Futsal World Cups. *British Journal of Sports Medicine*, 44(15), 1089–1092. doi: 10.1136/bjsm.2010.076752.
- Lago-Fuentes, C. (1,2), Padrón-Cabo, A. (1), Rey, E. (1), Mecías-Calvo, M. (2), & Jiménez-Loaisa, A. (3). (n.d.). Perceptions of the technical staff of professional teams regarding injury prevention in Spanish national futsal leagues: A cross-sectional study. *PeerJ*, 2020(3). <https://doi-org.ez.urosario.edu.co/10.7717/peerj.8817>
- Lopes, M., Simões, D., Costa, R., Oliveira, J., & Ribeiro, F. (2020). Effects of the FIFA 11+ on injury prevention in amateur futsal players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. <https://doi-org.ez.urosario.edu.co/10.1111/sms.13677>
- FIFA; Manual de Entrenamiento de FUTSAL
- FIFA; F-MARC, septiembre de 2005 Nutrición para el fútbol, Una guía práctica para comer y beber a fin de mejorar el rendimiento y la salud; Basada en la Conferencia Internacional de Consenso llevada a cabo en la sede de la FIFA en Zúrich
- UEFA; Manual para entrenadores de FUTSAL
- Fetiche, B y Delgado, M.: 2003, La Preparación biológica en la formación integral del deportista. Barcelona, editorial Paidotribo
- Morante, J. C. y Villa, J. G.: “Valoración técnico-táctica y control del entrenamiento a través de programas informáticos”. En: *RendimientoDeportivo.com*, nº 1, 2002. <https://resources.fifa.com/image/upload/futsal-manual-de-entrenamiento.pdf?cloudid=k2uojz3miblpzwr35dtp>
- https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/CoachingCoachedu/02/50/17/56/2501756_DOWNLOAD.pdf
- <https://www.efdeportes.com/efd133/ejercicios-de-velocidad-aplicados-al-futbol-sala.htm>
- <https://es.slideshare.net/JuanManuelMartinAlfonso/30-sesiones-para-la-iniciacin-al-ftbol>
- <https://www.efdeportes.com/efd187/incidencias-de-la-resistencia-en-el-futsal.htm>
- <http://altorendimiento.com/flexibilidad-y-entrenamiento/>
- <https://www.iis.es/los-ciclos-del-sueno-soniaesquinas-clinica-salud-instituto-del-sueno/>

Anexos

Enfoque de desarrollo planteados por el Programa Tiempo Escolar Complementario.
Enfoque de Competencias por Ciclo.

Tabla 22 Desempeños ciclo 1

ENFOQUE DE COMPETENCIAS	COMPETENCIAS A FORTALECER	COMPETENCIA ANUAL	COMPONENTES	DESEMPEÑOS			
				PRIMER PERÍODO	SEGUNDO PERÍODO	TERCER PERÍODO	CUARTO PERÍODO
BÁSICAS: Específicas Del área de educación física	MOTRIZ	Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Desarrollo Motor	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.	Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.	Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.
			Técnicas del Cuerpo	Exploro formas básicas de movimiento y combi- naciones con elementos y sin ellos.	Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.	Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.	Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.
			Condición Física	Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.	Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecua- do desarrollo de la actividad física	Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.
			Lúdica Motriz	Resuelvo las di- versas situaciones que el juego me presenta.	Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.	Participo en los juegos individua- les y colectivos propuestos en la clase.	Exploro el juego como un momento especial en el desarrollo de la clase
	EXPRESIVA CORPORAL	Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Lenguajes Corporales	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad	Exploro movimientos con diferentes ritmos.	Exploro gestos, representaciones e imitaciones.	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.

ENFOQUE DE COMPETENCIAS	COMPETENCIAS A FORTALECER	COMPETENCIA ANUAL	COMPONENTES	DESEMPEÑOS			
				PRIMER PERÍODO	SEGUNDO PERÍODO	TERCER PERÍODO	CUARTO PERÍODO
				física.			
	AXIOLÓGICA CORPORAL	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física	Cuidado de sí mismo	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.	Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.	Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.	Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad realizada.
CIUDADANA	INTEGRADORAS: Eje Pluralidad, Identidad y Valoración de las Diferencias.	Exploro la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la convivencia Ciudadana.	Excelencia Determinación	Cumplo con los ejercicios planteados.	Recibo la retroalimentación sobre los errores cometidos en el desarrollo de las actividades.	Sigo las normas básicas para desarrollar las actividades del centro de interés de forma segura.	Colaboro de manera activa para el logro de metas comunes en el desarrollo de las actividades.
			Respeto Igualdad	Identifico las diferencias y semejanzas de género y físicas de sus compañeros.	Valoro y acepto las diferencias y semejanzas de sus compañeros.	Manifiesto desagrado cuando se siente discriminado y/o excluido de un grupo social.	Identifico situaciones de discriminación en su entorno y diseña estrategias de mejora.

ENFOQUE DE COMPETENCIAS	COMPETENCIAS A FORTALECER	COMPETENCIA ANUAL	COMPONENTES	DESEMPEÑOS			
				PRIMER PERÍODO	SEGUNDO PERÍODO	TERCER PERÍODO	CUARTO PERÍODO
SOCIOEMOCIONAL	INTERPERSONALES	Exploro la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la convivencia Ciudadana.	Amistad Inspiración Valor	Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas.	Expreso sentimientos y emociones de diferentes maneras.	Reconozco que algunas acciones generan emociones e impacto hacia los demás compañeros.	Identifico normas sencillas que ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar.

Fuente: Competencias Básicas: Tomado del documento Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (Documento N° 15 MEN 2010).
Competencias Ciudadanas: Tomado del documento Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas Formar para la Ciudadanía ¡si es posible! (Serie Guías No. 6 MEN 2005).
Competencias Socioemocionales: Tomado del documento Emociones para la vida Programas de Educación Socioemocional (Guía docente SED 2018)

Tabla 23 Criterios de desempeño ciclo 1

BIMESTRE COMPETENCIA		COMPONENTES	CRITERIO No. 1 (EXPLORACIÓN)	CRITERIO No. 2 (APROPIACIÓN)	CRITERIO No.3 (DOMINIO)
I BIMESTRE	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.	Reproduce múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.	Controla múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.
		Técnicas del Cuerpo	Explora diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.	Afianza diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.	Demuestra diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.
		Condición Física	Explora desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física.	Experimenta desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física.	Desarrolla desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física.
		Lúdica Motriz	Vivencia la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.	Manifiesta gusto por la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.	Disfruta de la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.

		Lenguajes Corporales	Descubre las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.	experimenta las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.	Diferencia las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.
		Cuidado de sí mismo	Identifica algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.	Reconoce las acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.	Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.
	CIUDADANA	Excelencia	Reconoce el valor de las normas y acuerdos para el desarrollo de las clases.	Respeta las normas y acuerdos para mejorar el trabajo en clase.	Trabaja en equipo para lograr una sana convivencia.
	SOCIOEMOCIONAL	Amistad	Identifica sus emociones durante la clase (temor, rabia, alegría, entre otras).	Maneja sus emociones durante la clase para lograr una participación activa.	Genera estrategias que le permitan el control de sus emociones y el aprovechamiento de la clase.
II BIMESTRE	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Experimenta a través de su cuerpo diferentes ubicaciones temporales espaciales y las relaciona al manipular objetos deportivos propios del centro de interés.	Practica ubicaciones temporales espaciales y las relaciona al manipular objetos deportivos propios del centro de interés.	Ubicaciones temporales espaciales y las relaciona en la manipulación de objetos deportivos propios del centro de interés.
		Técnicas del Cuerpo	Explora las posibilidades de movimiento de su cuerpo, utilizando algunas actividades gimnásticas aplicadas a técnicas propias del centro de interés.	Amplía las posibilidades de movimiento de su cuerpo, utilizando algunas actividades gimnásticas aplicadas a técnicas propias del centro de interés.	Progresas las posibilidades de movimiento de su cuerpo, utilizando algunas actividades gimnásticas aplicadas a técnicas propias del centro de interés.
		Condición Física	Explora rutinas de calentamiento atendiendo a las indicaciones para iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.	Practica rutinas de calentamiento atendiendo a las indicaciones para iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.	Aplica pequeñas rutinas de calentamiento atendiendo a las indicaciones para iniciar, recuperar y al finalizar la actividad física.
		Lúdica Motriz	Identifica las normas básicas establecidas en la realización de actividades de juego y rondas.	Reconoce las normas básicas establecidas en la realización de actividades de juego y rondas.	Comprende las normas básicas establecidas en la realización de actividades de juego y rondas y las sigue.
		Lenguajes Corporales	Vivencia las posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas.	Desarrolla las posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas.	Relaciona las posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas.
		Cuidado de sí mismo	Reconoce que hay unos tiempos de juego.	Conoce los tiempos y orientaciones establecidas para el juego.	Cumple con los tiempos y orientaciones establecidas para el juego.
	CIUDADANA	Respeto	Comprende la importancia del trabajo constructivo en clase.	Demuestra solidaridad con sus compañeros al realizar las actividades.	Promueve el trabajo constructivo en equipo demostrando cooperación y

					respeto.
	SOCIOEMOCIONAL	Inspiración	Reconoce la importancia de generar estrategias de autocontrol durante las actividades.	Aplica estrategias para manejar la rabia frente a la frustración en clase.	Utiliza de forma constante estrategias de auto control (respiración profunda, conteo, entre otras).
III BIMESTRE	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Identifica las diferentes expresiones motrices, rítmicas y armoniosas a través de los juegos corporales, juegos rítmicos y rondas, propuestos en el centro de interés.	Ejecuta las diferentes expresiones motrices, rítmicas y armoniosas a través de los juegos corporales, juegos rítmicos y rondas, propuestos en el centro de interés.	Desarrolla las diferentes expresiones motrices, rítmicas y armoniosas a través de los juegos corporales, juegos rítmicos y rondas, propuestos en el centro de interés.
		Técnicas del Cuerpo	Exploro diferentes juegos de deportivos y competitivos individuales y grupales ajustados al centro de interés.	Realizo diferentes juegos de deportivos y competitivos individuales y grupales ajustados al centro de interés.	Participó activamente en diferentes juegos de deportivos y competitivos individuales y grupales ajustados al centro de interés.
		Condición Física	Escucha los beneficios de una buena hidratación, nutrición e higiene para su práctica de actividad física y sus efectos en su condición física.	Comienza a identificar los beneficios de una buena hidratación, nutrición e higiene para su práctica de actividad física y sus efectos en su condición física.	Inicia el reconocimiento de los beneficios de una buena hidratación, nutrición e higiene para su práctica de actividad física y sus efectos en su condición física.
		Lúdica Motriz	Vivencia diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del centro de interés.	Participa en diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del centro de interés.	Practica diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del centro de interés.
		Lenguajes Corporales	Explora sus emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.	Identifica sus emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.	Manifiesta sus emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.
		Cuidado de sí mismo	Escucha las normas y las reglas de seguridad y comportamiento del centro de interés.	Reconoce las normas y las reglas de seguridad y comportamiento del centro de interés.	Utiliza las normas y las reglas de seguridad y comportamiento del centro de interés.
	CIUDADANA	Determinación	Comprende la importancia de participar activamente en proyectos colectivos orientados al bien común.	Participa con profesores y compañeros en la ejecución de proyectos.	Comparte sus ideas para la construcción y ejecución de proyectos solidarios.
	SOCIOEMOCIONAL	Valor	Identifica sus sentimientos frente a la exclusión y discriminación en clase.	Reconoce el sentimiento de otras personas cuando son excluidas o discriminadas.	Promueve mecanismos de apoyo para evitar la discriminación y exclusión en clase.

IV BIMESTRE	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Explora las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.	Reconoce algunos cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.	Relaciona los cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.
		Técnicas del Cuerpo	Explora ciertos ejercicios propios del centro de interés teniendo en cuenta sus posibilidades físicas.	Aborda muchos de los ejercicios propios del centro de interés teniendo en cuenta sus posibilidades físicas.	Desarrolla todos los ejercicios propios del centro de interés desplegando sus posibilidades físicas.
		Condición Física	Experimenta los cambios orgánicos que se exteriorizan en el cuerpo cuando realiza actividad física, ejercicio y juego.	Identifica los cambios orgánicos que se exteriorizan en el cuerpo cuando realiza actividad física, ejercicio y juego.	Reconoce los cambios orgánicos que se exteriorizan en el cuerpo cuando realiza actividad física, ejercicio y juego.
		Lúdica Motriz	Participa en los espacios lúdicos, expresivos, recreativos y de juego individual y grupal propuestos para la clase.	Muestra interés por los espacios lúdicos, expresivos, recreativos y de juego individual y grupal propuestos para la clase.	Demuestra gusto por los espacios lúdicos, expresivos, recreativos y de juego individual y grupal propuestos para la clase.
		Lenguajes Corporales	Vivencia diferentes estados de ánimo por medio de la práctica de actividades de juego, recreativas y deportivas propuestas en el centro de interés.	Descubre el estado de ánimo de entusiasmo por medio de la práctica de actividades de juego, recreativas y deportivas propuestas en el centro de interés.	Manifiesta el estado de ánimo de entusiasmo por medio de la práctica de actividades de juego, recreativas y deportivas propuestas en el centro de interés.
		Cuidado de sí mismo	Experimenta ciertas aptitudes, talentos, habilidades, y cualidades cuando intenta y persevera en la realización de una actividad de juego o un ejercicio propuesto en el centro de interés.	Identifica ciertas aptitudes, talentos, habilidades, y cualidades cuando intenta y persevera en la realización de una actividad de juego o un ejercicio propuesto en el centro de interés.	Manifiesta ciertas aptitudes, talentos, habilidades, y cualidades cuando intenta y persevera en la realización de una actividad de juego o un ejercicio propuesto en el centro de interés.
	CIUDADANA	Igualdad	Reconoce la importancia del cuidado de mí mismo en pro de su bienestar.	Practica hábitos de vida saludable que favorecen mi bienestar y las relaciones interpersonales.	Da ejemplo de autocuidado y promoción de hábitos saludables.
	SOCIOEMOCIONAL	Amistad	Reconoce la importancia de la empatía en los procesos de aprendizaje colectivo.	Expresa empatía con las personas que presentan emociones negativas durante la clase.	Promueve estrategias que permitan empatizar con los demás y promueve mejores procesos de aprendizaje

Fuente: Construcción propia componente pedagógico-social TEC, 2019.

Tabla 24 Desempeños ciclo 2

ENFOQUE DE COMPETENCIAS	COMPETENCIAS A DESARROLLAR	COMPETENCIA ANUAL	COMPONENTES	DESEMPEÑOS			
				PRIMER PERÍODO	SEGUNDO PERÍODO	TERCER PERÍODO	CUARTO PERÍODO
	MOTRIZ	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Desarrollo Motor	Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.	Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.	Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.	Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.
			Técnicas del Cuerpo	Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.	Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.	Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo	Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad.
			Condición Física	Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.	Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la	Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-

ENFOQUE DE COMPETENCIAS	COMPETENCIAS A DESARROLLAR	COMPETENCIA ANUAL	COMPONENTES	DESEMPEÑOS			
				PRIMER PERÍODO	SEGUNDO PERÍODO	TERCER PERÍODO	CUARTO PERÍODO
BÁSICA: Específicas Del área de educación física						actividad física.	actividad física.
			Lúdica Motriz	Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.	Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.	Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.	Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividades.
	EXPRESIVA CORPORAL	Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Lenguajes Corporales	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.	Realizo secuencias de movimientos, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante- atrás, arriba- abajo, izquierda- derecha, de forma individual y grupal.	Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.
	AXIOLÓGICA CORPORAL	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal	Cuidado de sí mismo	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.	Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.	Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.	Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios
CIUDADANA	INTEGRADORAS Eje Pluralidad, Identidad y Valoración de las Diferencias.	Reconozco la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la Convivencia Ciudadana.	Excelencia Determinación	Me muestro motivado en la ejecución de las actividades planteadas, obteniendo un rendimiento bueno en el desempeño de estas.	Identifico los errores cometidos una vez recibo retroalimentación y hago el esfuerzo para corregirlos.	Reconozco la importancia que tienen las normas para lograr el desarrollo de actividades.	Cooperoy muestro solidaridad con mis compañeros trabajando constructivamente en equipo.
			Respeto Igualdad	Reconozco situaciones de discriminación y genero acciones para evitarlas.	Reconozco aquellos sentimientos que generan la discriminación.	Relaciono las actitudes de las personas excluidas o discriminadas, con aquellas que son aceptadas.	Identifico las consecuencias de la discriminación en las personas y en la convivencia escolar.

ENFOQUE DE COMPETENCIAS	COMPETENCIAS A DESARROLLAR	COMPETENCIA ANUAL	COMPONENTES	DESEMPEÑOS			
				PRIMER PERÍODO	SEGUNDO PERÍODO	TERCER PERÍODO	CUARTO PERÍODO
SOCIOEMOCIONAL	INTERPERSONALES	Reconozco la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la Convivencia Ciudadana.	Amistad Inspiración Valor	Reconozco que el temor y la rabia pueden afectar la participación y la armonía en la clase.	Expreso ideas y sentimientos escuchando respetuosamente a los demás.	Reconozco que la disculpa y el perdón son acciones que permiten una mejor relación con el otro.	Reconozco estrategias sencillas de resolución pacífica de conflictos.

Fuente: Competencias Básicas: Tomado del documento Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (Documento N° 15 MEN 2010)

Competencias Ciudadanas: Tomado del documento Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas Formar para la Ciudadanía ¡si es posible! (Serie Guías No. 6 MEN 2005)

Competencias Socioemocionales: Tomado del documento Emociones para la vida Programas de Educación Socioemocional (Guía docente SED 2018)

Tabla 25 Criterios de desempeño ciclo 2

BIMESTRE COMPETENCIA		COMPONENTES	CRITERIO No. 1 (EXPLORACION)	CRITERIO No. 2 (APROPIACIÓN)	CRITERIO No.3 (DOMINIO)
I BIMESTRE	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Realiza variados ejercicios y movimientos de naturaleza técnica acoplados al centro de interés manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentaria..	Practica variados ejercicios y movimientos de naturaleza técnica acoplados al centro de interés manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentaria.	Controla variados ejercicios y movimientos de naturaleza técnica acoplados al centro de interés manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentaria.
		Técnicas del Cuerpo	Ejecuta una diversidad de movimientos básicos que responden a las necesidades técnicas de diferentes disciplinas deportivas.	Trabaja una diversidad de movimientos básicos que responden a las necesidades técnicas de diferentes disciplinas deportivas.	Domina una diversidad de movimientos básicos que responden a las necesidades técnicas de diferentes disciplinas deportivas.

		Condición Física	Identifica las capacidades físicas básicas en la aplicación de juegos y ejercicios adecuados al centro de interés, manteniendo el control y ritmo de su cuerpo.	Reconoce las capacidades físicas básicas en la aplicación de juegos y ejercicios adecuados al centro de interés, manteniendo el control y ritmo de su cuerpo.	Desarrolla las capacidades físicas básicas en la aplicación de juegos y ejercicios adecuados al centro de interés, manteniendo el control y ritmo de su cuerpo.
		Lúdica Motriz	Identifica al juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse con sus compañeros.	Reflexiona sobre el juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse con sus compañeros.	Reconoce que el juego es una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse con sus compañeros
		Lenguajes Corporales	Explora algunas técnicas de expresión corporal trabajadas en el centro de interés, que ayudan a una mejor exteriorización de las emociones en situaciones de juego y competencia..	Trabaja las técnicas de expresión corporal trabajadas en el centro de interés, que ayudan a una mejor exteriorización de las emociones en situaciones de juego y competencia.	Utiliza técnicas de expresión corporal trabajadas en el centro de interés, que ayudan a una mejor exteriorización de las emociones en situaciones de juego y competencia.
		Cuidado de sí mismo	Reflexiona acerca los beneficios de los hábitos de higiene y salud, que se deben tener en cuenta antes, durante y después de hacer cualquier actividad física.	Reconoce los beneficios de los hábitos de higiene y salud, que se deben tener en cuenta, antes, durante y después de hacer cualquier actividad física.	Aplica hábitos de higiene y salud, antes, durante y después de hacer cualquier actividad física.
	CIUDADANA	Excelencia	Identifica la práctica deportiva como un medio para el desarrollo de valores.	Reconoce la práctica deportiva como un medio para el desarrollo de valores.	Relaciona la práctica deportiva como un medio para el desarrollo de valores.
	SOCIOEMOCIONAL	Amistad	Experimenta que su estado de ánimo incide de manera positiva o negativa en el desarrollo de actividades lúdico-deportivas.	Relaciona que su estado de ánimo incide de manera positiva o negativa en el desarrollo de actividades lúdico-deportivas.	Manifiesta autocontrol de sus emociones en diferentes situaciones de juego.
II BIMESTRE	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Ajusta una variedad de patrones motrices con la manipulación de objetos, a través de actividades de juego y ejercicios básicos propios del centro de interés.	Combina una variedad de patrones motrices con la manipulación de objetos, a través de actividades de juego y ejercicios básicos y de fundamentación propios del centro de interés.	Domina una variedad de patrones motrices con la manipulación de objetos, a través de actividades de juego y ejercicios de fundamentación propios del centro de interés.
		Técnicas del Cuerpo	Explora su conciencia y control corporal por medio de actividades de juego de tensión y relajación trabajadas en el centro de interés.	Desarrolla su conciencia y control corporal en actividades de juego de tensión y relajación trabajadas en el centro de interés.	Demuestra conciencia y control corporal por medio de actividades de juego de tensión y relajación trabajadas en el centro de interés.
		Condición Física	Experimenta una variedad de ejercicios, y movimientos precisos para para la fase de calentamiento y la recuperación del cuerpo.	Practica una variedad de ejercicios, y movimientos precisos para para la fase de calentamiento y la recuperación	Realiza una variedad de ejercicios, y movimientos precisos para para la fase de calentamiento y la

				del cuerpo.	recuperación del cuerpo.
		Lúdica Motriz	Reflexiona acerca de las reglas de los juegos y del centro de interés, como medio formativo para empezar a entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad.	Pongo en práctica las reglas de los juegos y del centro de interés, para entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad	Relaciono las reglas de los juegos y del centro de interés, con las normas que rigen la sociedad para vivir en comunidad
		Lenguajes Corporales	Experimenta diversas expresiones lúdicas, de jugo y deportivas , que le permiten el desarrollo del cuerpo y sus funciones expresivas para comunicarse de manera verbal y no verbal.	Practica diversas expresiones lúdicas, de jugo y deportivas que amplían expresión corporal, para comunicarse de manera verbal y no verbal.	Utiliza su corporeidad para comunicarse de manera verbal y no verbal, en diferentes situaciones de juego y en otros contextos.
		Cuidado de sí mismo	Reflexiona acerca de los acuerdos, los tiempos establecidos y otras normas durante el juego y fuera de él, entendiendo que hacen parte de la sana convivencia dentro del centro de interés.	Reconoce que los acuerdos, los tiempos establecidos y otras normas durante el juego y fuera de él, son un pilar fundamental para la sana convivencia dentro del centro de interés.	Cumple con los acuerdos, los tiempos establecidos y otras normas durante el juego y fuera de él, para una sana convivencia dentro del centro de interés.
	CIUDADANA	Respeto	Vivencia el valor del respeto como elemento propio del deporte para interactuar con los demás, valorando sus opiniones y diferencias.	Reconoce el valor del respeto como elemento propio del deporte para interactuar con los demás, valorando sus opiniones y diferencias.	Afianza el valor del respeto como elemento propio del deporte para interactuar con los demás, valorando sus opiniones y diferencias.
	SOCIOEMOCIONAL	Inspiración	Identifica la comunicación asertiva como una forma para fomentar el respeto por sí mismo y por los demás.	Reconoce actitudes de comunicación asertiva como una forma para fomentar el respeto por sí mismo y por los demás.	Manifiesta actitudes de comunicación asertiva como una forma para fomentar el respeto por sí mismo y por los demás.
III BIMESTRE	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Percibo cambios en mi respiración al realizar diferentes ejercicios y juegos, en donde combino varios patrones de movimiento con intensidades variadas.	Regulo mi respiración al realizar diferentes ejercicios y juegos, en donde combino varios patrones de movimiento con intensidades variadas.	Controlo mi respiración al realizar diferentes ejercicios y juegos, en donde combino varios patrones de movimiento con intensidades variadas.
		Técnicas del Cuerpo	Participa en juegos, formas jugadas y pre deportivos habilidades, destrezas y reglas, que lo aproximan a los fundamentos propios del deporte.	Relaciona juegos, formas jugadas y pre deportivos habilidades, destrezas y reglas, ciertos fundamentos propios del deporte.	Aplica en juegos pre deportivos habilidades, destrezas y reglas, los fundamentos trabajados propios del deporte.
		Condición Física	Desarrolla sus capacidades físicas de manera pertinente, armoniosa y continua; por medio de la práctica de diferentes juegos y ejercicios	Progresas en el desarrollo de sus capacidades físicas de manera pertinente, armoniosa y continua; por medio de la	Ejercita el desarrollo de sus capacidades físicas de manera pertinente, armoniosa y continua; por medio de la

			propuestos en el centro de interés.	práctica de diferentes juegos y ejercicios propuestos en el centro de interés.	práctica de diferentes juegos y ejercicios propuestos en el centro de interés.
		Lúdica Motriz	Se integra a través del juego, se relaciona con los otros, respeta las normas y emplea el cuerpo como eje de comunicación.	Expresa que a través del juego, se relaciona con los otros, respeta las normas y emplea el cuerpo como eje de comunicación y enseñanza.	Exterioriza que a través del juego, se relaciona con los otros, respeta las normas y emplea el cuerpo como eje de comunicación, enseñanza y desarrollo.
		Lenguajes Corporales	Utiliza su cuerpo y el movimiento como medio de expresión y comunicación en situaciones diversas.	Controla su cuerpo y organiza movimientos determinados como medio de expresión y comunicación en situaciones diversas y específicas.	Maneja su cuerpo y establece movimientos precisos como medio de expresión y comunicación en situaciones diversas y específicas.
		Cuidado de sí mismo	Identifica las instalaciones, materiales, elementos, normas de seguridad y uso de los escenarios y su entorno.	Reconoce las instalaciones, materiales, elementos, normas de seguridad, y uso de los escenarios y su entorno.	Preserva las instalaciones, materiales, elementos, normas de seguridad y uso de los escenarios y su entorno.
	CIUDADANA	Determinación	Identifica actitudes de determinación a través de actividades lúdico-deportivas como un instrumento de sana convivencia entre los estudiantes.	Manifiesta actitudes de determinación a través de actividades lúdico-deportivas como un instrumento de sana convivencia entre los estudiantes.	Evidencia actitudes de determinación a través de actividades lúdico-deportivas como un instrumento de sana convivencia entre los estudiantes.
	SOCIOEMOCIONAL	Valor	Experimenta actitudes de valor y tolerancia como vía para facilitar las relaciones con otros.	Reconoce actitudes de valor y tolerancia como vía para facilitar las relaciones con otros.	Desarrolla actitudes de valor y tolerancia como vía para facilitar las relaciones con otros.
IV BIMESTRE	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Ajusta diferentes posiciones y posturas corporales que se asemejan a las propias de la técnica de movimiento del deporte.	Practica diferentes posiciones posturas corporales que asemejan a las propias de la técnica de movimiento del deporte.	Emplea en el juego diferentes posiciones y posturas corporales que se asemejan a las propias de la técnica de movimiento del deporte.
		Técnicas del Cuerpo	Manifiesta creatividad en la ejecución de juegos y actividades deportivas que ha indagado o practicado en su comunidad.	Participa con interés e iniciativa en la ejecución de juegos y actividades deportivas que practica en su comunidad y las promueve.	Utiliza las técnicas de movimiento aprendidas en el centro de interés y las pone en práctica cuando participa en su comunidad.
		Condición Física	Identifica los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los experimenta por medio de la práctica de expresiones motrices, juegos, ejercicios y movimientos técnicos ajustados al centro de interés.	Distingue las percepciones conceptuales de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los desarrolla por medio de la práctica de expresiones motrices, juegos, ejercicios y movimientos técnicos ajustados al centro de interés.	Aplica los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, adecuadamente en juegos de aplicación específicos del centro de interés.

		Lúdica Motriz	Se interesa por participar en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, que estimulen la creatividad y la capacidad intelectual.	Participa en juegos recreativos, lúdicos y deportivos; motivando la creatividad y la capacidad intelectual.	Participa y se interesa en juegos recreativos, lúdicos y deportivos; que promueven la creatividad y otras capacidades intelectuales y cognitivas.
		Lenguajes Corporales	Identifica que sus estados de ánimo y sus emociones afectan su desempeño en el desarrollo de juegos y ejercicios.	Relaciona sus estados de ánimo y sus emociones con su desempeño en el desarrollo de juegos y ejercicios.	Controla sus estados de ánimo y sus emociones para el buen desarrollo de juegos y ejercicios.
		Cuidado de sí mismo	Participa en juegos libres, dirigidos y recreativos, conservando el respeto por sus compañeros y las normas de juego.	Desarrolla con autonomía juegos libres, dirigidos y recreativos, conservando el respeto por sus compañeros y las normas de juego.	Práctica de manera emprendedora juegos libres, dirigidos y recreativos, conservando el respeto por sus compañeros y las normas de juego.
	CIUDADANA	Igualdad	Vivencia relaciones de igualdad basadas en el respeto con compañeros y formadores.	Maneja relaciones de igualdad basadas en el respeto con compañeros y formadores.	Genera relaciones de igualdad basadas en el respeto con compañeros y formadores.
	SOCIOEMOCIONAL	Amistad	Vivencia actitudes de valor y tolerancia en la resolución de conflictos en situaciones de juegos.	Maneja actitudes de valor y tolerancia en la resolución de conflictos en situaciones de juegos.	Integra de manera actitudes de valor y tolerancia para la resolución de conflictos en situaciones de juegos.

Fuente: Construcción propia componente pedagógico-social TEC, 2019.
Tabla 26 Desempeños ciclo 3

ENFOQUE DE COMPETENCIAS	COMPETENCIAS A DESARROLLAR	COMPETENCIA ANUAL	COMPONENTES	DESEMPEÑOS			
				PRIMER PERÍODO	SEGUNDO PERÍODO	TERCER PERÍODO	CUARTO PERÍODO
	MOTRIZ	Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Desarrollo Motor	Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Realizo secuencias de movimiento con duración y simetría preestablecidas.	Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento y los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos técnicos.
			Técnicas del Cuerpo	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de movimientos técnicos.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.
			Condición Física	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.

ENFOQUE DE COMPETENCIAS	COMPETENCIAS A DESARROLLAR	COMPETENCIA ANUAL	COMPONENTES	DESEMPEÑOS			
				PRIMER PERÍODO	SEGUNDO PERÍODO	TERCER PERÍODO	CUARTO PERÍODO
BÁSICA: Específicas Del área de educación física			Lúdica Motriz	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.	Participo en los juegos desarrollados con actitud empática.
	EXPRESIVA CORPORAL	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.	Lenguajes Corporales	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Ejecuto actividades y prácticas lúdicas.	Ajusto mis movimientos a diferentes ritmos.	Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).
	AXIOLÓGICA CORPORAL	Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.	Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.	Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica de ejercicio físico.	Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana
CIUDADANA	INTEGRADORAS: Eje Pluralidad, Identidad y Valoración de las Diferencias.	Comprendo la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la Convivencia Ciudadana.	Excelencia Determinación	Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución.	Corrijo mis errores y procuro desarrollar adecuadamente las actividades planteadas.	Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato en mi ejecución de las actividades.	Favorezco el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas.
			Respeto Igualdad	Identifico situaciones de discriminación que ocurrieron en el pasado y las relaciona con las que observo en la vida cotidiana.	Comprendo que la discriminación y la exclusión pueden tener consecuencias sociales negativas.	Expreso mi punto de vista frente a situaciones de exclusión o discriminación y adopto una postura frente a ellas.	Hago uso de diferentes mecanismos que promueven el respeto por la diversidad.

ENFOQUE DE COMPETENCIAS	COMPETENCIAS A DESARROLLAR	COMPETENCIA ANUAL	COMPONENTES	DESEMPEÑOS			
				PRIMER PERÍODO	SEGUNDO PERÍODO	TERCER PERÍODO	CUARTO PERÍODO
SOCIOEMOCIONAL	Autoconocimiento Relaciones interpersonales Toma de decisiones	Comprendo la importancia de los valores de la amistad, inspiración y valor en las relaciones con el otro	Amistad Inspiración Valor	Manifiesto mi punto de vista cuando se toman decisiones colectivas.	Expongo razones y escucho las posiciones de los demás.	Construyo relaciones pacíficas que contribuyen a una mejor relación con los demás.	Reconozco algunos mecanismos para enfrentar los conflictos.

Fuente: Competencias Básicas: Tomado del documento Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (Documento N° 15 MEN 2010)

Competencias Ciudadanas: Tomado del documento Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas Formar para la Ciudadanía ¡si es posible! (Serie Guías No. 6 MEN 2005)

Competencias Socioemocionales: Tomado del documento Emociones para la vida Programas de Educación Socioemocional (Guía docente SED 2018)

Tabla 27 Criterios de desempeño ciclo 3

BIMESTRE COMPETENCIA		COMPONENTES	CRITERIO No. 1 (EXPLORACION)	CRITERIO No. 2 (APROPIACIÓN)	CRITERIO No.3 (DOMINIO)
I BIMESTRE	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Ajusto los movimientos de mi Cuerpo en la manipulación de objetos.	Realizo los movimientos de mi Cuerpo en la manipulación de objetos.	Demuestro los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.
		Técnicas del Cuerpo	Realiza y combina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales.	Ejecuta y analiza las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales.	Domina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales.

		Condición Física	Identifica sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	Afianza sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	Demuestra sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.
		Lúdica Motriz	Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.	Comprende los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.	Lidera los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.
		Lenguajes Corporales	Identifico las prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros.	Interpreta y ejecuto prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros.	Participo de las prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros.
		Cuidado de sí mismo	Conoce y utiliza el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida.	Comprende el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida.	Demuestra interés por el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida.
	CIUDADANA	Excelencia	Identifica que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.	Comprende que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.	Aplica estrategias a través del respeto entre pares para evitar todo tipo de discriminación en su entorno.
	SOCIOEMOCIONAL	Amistad	Explora habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas.	Relaciona habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas.	Manifiesta habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas.
II BIMESTRE	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Reconoce sus posibilidades de movimiento y las condiciones propias en la ejecución de expresiones motrices	Explora sus posibilidades de movimiento y las condiciones propias en la ejecución de expresiones motrices	Domina sus posibilidades de movimiento y las condiciones propias en la ejecución de expresiones motrices
		Técnicas del Cuerpo	Explora esquemas o secuencias de movimiento con control corporal de manera espontáneos o guiados.	Controla esquemas y secuencias de movimiento con control corporal de manera espontáneos o guiados.	Construye y domina esquemas y secuencias de movimiento con control corporal de manera espontánea o guiados.
		Condición Física	Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas físicas manifestadas dentro de las actividades de los centros de interés.	Interpreta los cambios y desarrollo de las respuestas Físicas manifestadas dentro de las actividades de los centros de interés.	Comprende los cambios y desarrollo de las respuestas Físicas manifestadas dentro de las actividades de los centros de interés.
		Lúdica Motriz	Identifica la importancia de conocer y aplicar las normas y Condiciones de juego en el desarrollo de los centros de interés.	Interpreta la importancia de conocer y aplicar las normas y Condiciones de juego en el desarrollo de los centros de interés.	Comprende la importancia de conocer y aplicar las normas y Condiciones de juego en el desarrollo de los centros de interés.
		Lenguajes Corporales	Identifica cómo la práctica Lúdica incide favorablemente en su desarrollo físico.	Reconoce cómo la práctica Lúdica incide favorablemente en su desarrollo físico.	Evidencia cómo la práctica Lúdica incide favorablemente en su desarrollo físico.

		Cuidado de sí mismo	Reconoce la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.	Comprende la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.	Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.
	CIUDADANA	Respeto	Vivencia que las normas de convivencia ciudadana ayudan a evitar situaciones de exclusión y discriminación.	Reconoce que las normas de convivencia ciudadana ayudan a evitar situaciones de exclusión y discriminación.	Evidencia que las normas de convivencia ciudadana ayudan a evitar situaciones de exclusión y discriminación.
	SOCIOEMOCIONAL	Inspiración	Explora habilidades de aprendizaje cooperativo y comunicación asertiva en diferentes contextos y situaciones de tensión.	Aplica habilidades de aprendizaje cooperativo y comunicación asertiva en diferentes contextos y situaciones tensión.	Desarrolla habilidades de aprendizaje cooperativo y comunicación asertiva en diferentes situaciones.
III BIMESTRE	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Identifica las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.	Explora las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.	Domina las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.
		Técnicas del Cuerpo	Explora la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas	Controla la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas	Domina la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas
		Condición Física	Identifica movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.	Reconoce movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.	Aplica movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.
		Lúdica Motriz	Reconoce a sus compañeros como constructores de juego y es tolerante frente a las situaciones que se presentan en el desarrollo del centro de interés	Comprende a sus compañeros como constructores de juego y es tolerante frente a las situaciones que se presentan en el desarrollo del centro de interés	Aporta a sus compañeros como constructores de juego y es tolerante frente a las situaciones que se presentan en el desarrollo del centro de interés
		Lenguajes Corporales	Explora secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.	Realiza secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.	Domina secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.
		Cuidado de sí mismo	Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.	Desarrolla las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.	Muestra las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.
	CIUDADANA	Determinación	Identifica que existen diversas formas de exclusión, discriminación y sigue estrategias para impedir con sus acciones dicha situación a través de los valores respeto y excelencia.	Reconoce que existen diversas formas de exclusión, discriminación y sigue estrategias para impedir con sus acciones dicha situación a través de los valores respeto y excelencia.	Aplica estrategias para impedir situaciones de exclusión y discriminación a través de los valores respeto y excelencia.

	SOCIOEMOCIONAL	Valor	Vivencia relaciones pacíficas a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo para ser capaces de resolver problemáticas en la convivencia cotidiana.	Maneja relaciones pacíficas a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo para ser capaces de resolver problemáticas en la convivencia cotidiana.	Genera relaciones pacíficas a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo para ser capaces de resolver problemáticas en la convivencia cotidiana.
IV BIMESTRE	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Interpreta diferentes movimientos técnicos en la realización de su centro de interés.	Comprende diferentes movimientos técnicos en la realización de su centro de interés.	Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de su centro de interés.
		Técnicas del Cuerpo	Relaciona coherentemente los movimientos técnicos y las capacidades individuales necesarias para su destreza.	Interpreta coherentemente los movimientos técnicos y las capacidades individuales necesarias para su destreza.	Comprende coherentemente los movimientos técnicos y las capacidades individuales necesarias para su destreza.
		Condición Física	Interpreta la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.	Reconoce la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.	Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.
		Lúdica Motriz	Comprende sus posibilidades de Expresión empática con los compañeros de grupo.	Construye sus posibilidades de Expresión empática con los compañeros de grupo.	Asume sus posibilidades de expresión empática con los compañeros de grupo.
		Lenguajes Corporales	Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física.	Ejecuta los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física.	Valora los cambios y desarrollo de las respuestas Fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física.
		Cuidado de sí mismo	Controla adecuadamente ejercicios y juegos que requieren de un buen ajuste postural.	Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren de un buen ajuste postural.	Domina adecuadamente ejercicios y juegos que requieren de un buen ajuste postural.
	CIUDADANA	Igualdad	Vivencia a través de las actividades planteadas el uso de mecanismos que promuevan la igualdad y el respeto por la diversidad.	Aplica a través de las actividades planteadas el uso de mecanismos que promuevan la igualdad y el respeto por la diversidad.	Evidencia a través de las actividades planteadas el uso de mecanismos que promuevan la igualdad y el respeto por la diversidad.
	SOCIOEMOCIONAL	Amistad	Identifica habilidades para manejar pacífica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva.	Ejercita habilidades para manejar pacífica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva.	Integra habilidades para manejar pacífica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva.

Fuente: Construcción propia componente pedagógico-social TEC, 2019

Tabla 28 Desempeños ciclo 4

COMPETENCIAS A	COMPETENCIA	DESEMPEÑOS
----------------	-------------	------------

ENFOQUE DE COMPETENCIAS	DESARROLLAR	ANUAL	COMPONENTES	PRIMER PERÍODO	SEGUNDO PERÍODO	TERCER PERÍODO	CUARTO PERÍODO
BÁSICA: Específicas Del área de educación física	MOTRIZ	Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución	Desarrollo Motor	Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Combino movimientos con uso de elementos.	Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.
			Técnicas del Cuerpo	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Realizo esquemas de movimiento con diferentes fundamentos o movimientos fijados.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica y el juego.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.
			Condición Física	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.
			Lúdica Motriz	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Apropiol las reglas de juego y las modifico, si es necesario.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.
	EXPRESIVA CORPORAL	Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.	Lenguajes Corporales	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.	Propongo secuencias de movimiento, que se ajusten a las reglas necesidades de la actividad o del juego.	Participo en la ejecución y organización de esquemas de movimiento creativos.	Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.
	AXIOLÓGICA CORPORAL	Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo	Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.	Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.	Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de las mismas.	Reconoce la importancia de la formación de hábitos de postura e higiene corporal.

ENFOQUE DE COMPETENCIAS	COMPETENCIAS A DESARROLLAR	COMPETENCIA ANUAL	COMPONENTES	DESEMPEÑOS			
				PRIMER PERÍODO	SEGUNDO PERÍODO	TERCER PERÍODO	CUARTO PERÍODO
CIUDADANA	INTEGRADORAS: Eje Pluralidad, Identidad y Valoración de las Diferencias.	Aplico los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad en la Convivencia Ciudadana.	Excelencia Determinación	Promuevo la responsabilidad en el desarrollo de las actividades trabajadas.	Modifico y oriento mis acciones para cumplir de manera sobresaliente en la ejecución de las actividades planteadas.	Busco generar mecanismos de solución en la ejecución de las actividades planteadas.	Empleo estrategias creativas para generar opciones frente al cumplimiento de actividades del grupo.
			Respeto Igualdad	Identifico y comprendo los prejuicios y estereotipos en mi entorno social.	Expreso mi posición ante situaciones de discriminación y exclusión.	Busco generar mecanismos de solución ante situaciones de exclusión o discriminación.	Promuevo el cumplimiento de las normas y acuerdos para la generación de un clima agradable y el respeto.
SOCIOEMOCIONAL	Autoconocimiento Relaciones interpersonales Toma de decisiones	Aplico de los valores de la amistad, inspiración y valor en las relaciones con el otro.	Amistad Inspiración Valor	Promuevo el dialogo y la transmisión de ideas u opiniones con otros.	Expreso emociones y opiniones en contextos adecuados, preocupándome por respetar al otro.	Construyo relaciones sociales con base en la amistad y el reconocimiento a la diferencia y la dignidad.	Conozco y utilizo mecanismos para la resolución de conflictos.

Fuente: Competencias Básicas: Tomado del documento Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (Documento N° 15 MEN 2010)

Competencias Ciudadanas: Tomado del documento Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas Formar para la Ciudadanía ¡si es posible! (Serie Guías No. 6 MEN 2005)

Competencias Socioemocionales: Tomado del documento Emociones para la vida Programas de Educación Socioemocional (Guía docente SED 2018)

Tabla 29 Criterios de desempeño ciclo 4

BIMESTRE		COMPONENTES	CRITERIO No. 1 (EXPLORACION)	CRITERIO No. 2 (APROPIACIÓN)	CRITERIO No.3 (DOMINIO)
COMPETENCIA					
I BIMESTRE	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Identifica movimientos que generan amplitud, destreza y autonomía de movimientos.	Ejecuta movimientos que generan amplitud, destreza y autonomía de movimientos.	Refuerza movimientos que generan amplitud, destreza y autonomía de movimientos.
		Técnicas del Cuerpo	Explora la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.	Controla la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.	Domina la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.
		Condición Física	Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas.	Reconoce su condición física a partir de la realización de pruebas específicas.	Evalúa su condición física a partir de la realización de pruebas específicas.
		Lúdica Motriz	Identifica y coopera en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.	Explora y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.	Controla y aporta en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.
		Lenguajes Corporales	Identifica las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Práctica las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Valora las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
		Cuidado de sí mismo	Reconoce que las actividades deportivas propuestas le generan bienestar y disfrute.	Comprende que las actividades deportivas propuestas, le generan bienestar y disfrute.	Refuerza y valora las actividades deportivas propuestas que le generan bienestar y disfrute.
	CIUDADANA	Excelencia	Identifica los prejuicios y estereotipos en su entorno social siguiendo estrategias para no formar una opinión sin el conocimiento necesario a través del respeto, excelencia y responsabilidad para aceptar a sus compañeros tal y como son.	Vivencia los prejuicios y estereotipos en su entorno social siguiendo estrategias para no formar una opinión sin el conocimiento necesario a través del respeto, excelencia y responsabilidad para aceptar a sus compañeros tal y como son.	Maneja los prejuicios y estereotipos en su entorno social siguiendo estrategias para no formar una opinión sin el conocimiento necesario a través del respeto, excelencia y responsabilidad para aceptar a sus compañeros tal y como son.
	SOCIOEMOCIONAL	Amistad	Vivencia que el dialogo y el intercambio de ideas u opiniones con sus pares a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo contribuyen al progreso del grupo	Reconoce que el dialogo y el intercambio de ideas u opiniones con sus pares a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo contribuyen al progreso del grupo	Relaciona que el dialogo y el intercambio de ideas u opiniones con sus pares a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo contribuyen al progreso del grupo
II BIMESTRE	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades de movimiento con el uso de elementos.	Desarrollo diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades de movimiento con el uso de	Domina diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades de movimiento

				elementos.	con el uso de elementos.
		Técnicas del Cuerpo	Identifica las diferentes técnicas del cuerpo a partir de diferentes situaciones de juego y las Posibilidades de su desarrollo.	Ejecuta las diferentes técnicas del cuerpo a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.	Domina las diferentes técnicas del cuerpo a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.
		Condición Física	Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física.	Expreso cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física.	Atiendo cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física - pausa - actividad física.
		Lúdica Motriz	Respeto las normas establecidas en la realización de juegos.	Participa y tiene en cuenta las normas establecidas en la realización de juegos.	Aporta y modifica las normas establecidas en la realización de juegos.
		Lenguajes Corporales	Conoce formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.	Realiza formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.	Domina las formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.
		Cuidado de sí mismo	Identifica la importancia de la actividad física para la salud.	Reconoce la importancia de la actividad física para la salud.	Valora la importancia de la actividad física para la salud.
	CIUDADANA	Respeto	Explora los conceptos de discriminación y/o exclusión expresando su posición y sus consecuencias sociales negativas por medio del respeto y la excelencia	Comprende los conceptos de discriminación y/o exclusión expresando su posición y sus consecuencias sociales negativas por medio del respeto y la excelencia	Maneja los conceptos de discriminación y/o exclusión expresando su posición y sus consecuencias sociales negativas por medio del respeto y la excelencia
	SOCIOEMOCIONAL	Inspiración	Identifica actividades de reconocimiento de emociones donde se involucre el lenguaje verbal y no verbal para comunicar el estado de nuestro organismo y sus intenciones de comportamiento a los integrantes del grupo.	Aplica actividades de reconocimiento de emociones donde se involucre el lenguaje verbal y no verbal para comunicar el estado de nuestro organismo y sus intenciones de comportamiento a los integrantes del grupo.	Desarrolla actividades de reconocimiento de emociones donde se involucre el lenguaje verbal y no verbal para comunicar el estado de nuestro organismo y sus intenciones de comportamiento a los integrantes del grupo.
	III BIMESTRE	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Identifica las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.	Domina las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.
			Técnicas del Cuerpo	Reconoce y aplica una adecuada técnica y los gestos motrices son propios del centro de interés.	Domina y aplica una adecuada técnica y los gestos motrices son propios del centro de interés.

		Condición Física	Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.	Reconoce la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.	Valora la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.
		Lúdica Motriz	Manifiesta interés por establecer relaciones de empatía y convivencia favorables para el desarrollo del centro de interés.	Comprende la importancia por establecer relaciones de empatía y convivencia favorables para el desarrollo del centro de interés.	Muestra interés por establecer relaciones de empatía y convivencia favorables para el desarrollo del centro de interés.
		Lenguajes Corporales	Identifica y planifica acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida.	Aplica acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida.	Fomenta acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida.
		Cuidado de sí mismo	Reconoce sus conocimientos sobre la relación de la actividad física, en el uso de una buena condición física.	Aplica sus conocimientos sobre la relación de la actividad física, en el uso de una buena condición física.	Valora sus conocimientos sobre la relación de la actividad física, en el uso de una buena condición física.
	CIUDADANA	Determinación	Vivencia a través del valor de determinación mecanismos de solución ante situaciones de exclusión, discriminación y la intolerancia a la diferencia.	Aplica a través del valor de determinación mecanismos de solución ante situaciones de exclusión, discriminación y la intolerancia a la diferencia.	Genera a través del valor de determinación mecanismos de solución ante situaciones de exclusión, discriminación y la intolerancia a la diferencia.
	SOCIOEMOCIONAL	Valor	Identifica habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana.	Construye habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana.	Integra habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana.
IV BIMESTRE	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Identifica técnicas de movimientos Centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en su cuerpo.	Reconoce técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en su cuerpo.	Propone técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo.
		Técnicas del Cuerpo	Reconoce la actividad física y sigue parámetros técnicos, físicos y de seguridad.	Comprende la actividad física y sigue parámetros técnicos, físicos y de seguridad.	Resuelve la actividad física y sigue parámetros técnicos, físicos y de seguridad.
		Condición Física	Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física.	Expreso cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física.	Atiendo cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física - pausa - actividad física.
		Lúdica Motriz	Identifica los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.	Assume los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.	Aporta los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.
		Lenguajes Corporales	Reconoce acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades.	Aplica acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades.	Coopera en acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades.

		Cuidado de sí mismo	Reconoce la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva.	Expresa la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva.	Valora la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva.
	CIUDADANA	Igualdad	Vivencia a través del cumplimiento de las actividades planteadas estrategias que promuevan normas y acuerdos para la generación de un clima agradable y sana convivencia.	Reconoce a través del cumplimiento de las actividades planteadas estrategias que promuevan normas y acuerdos para la generación de un clima agradable y sana convivencia.	Aplica a través del cumplimiento de las actividades planteadas estrategias que promuevan normas y acuerdos para la generación de un clima agradable y sana convivencia.
	SOCIOEMOCIONAL	Amistad	Vivencia procesos y técnicas de resolución de conflictos fomentando el dialogo y el entendimiento entre sus compañeros y compañeras	Aplica procesos y técnicas de resolución de conflictos fomentando el dialogo y el entendimiento entre sus compañeros y compañeras	Desarrolla procesos y técnicas de resolución de conflictos fomentando el dialogo y el entendimiento entre sus compañeros y compañeras

Fuente: Construcción propi

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA:	1/10/2024	AL	7/10/2024	DEPORTE:	FÚTBOL SALA FEMENINO	
	ENTRENADOR:	CLAUDIA PATRICIA DIAZ CARABALLO			CONTRATO N°:	1481-2024	
	MICROCICLO N°:	13	TENDENCIA MICRO:	COMPETITIVO	OBJETIVO MICRO:	Realizar un microciclo con acciones de desarrollo combinadas que involucren estímulos de las áreas funcionales anaeróbicas lactácidos y alécticos, con estímulos complementarios de fuerza resistencia de tren superior y core; además realizar estimulación bilateral y abordar elementos conceptuales de la fase ofensiva en cuanto a los principios ofensivos y los medios de ejecución funcionales.	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1.	Hora: 1:00 P.M. Lugar: POLIDEPORTIVO VALLES DE CAFAM Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: ANAERÓBICO ALÁCTICO - REACTIVO - TREN INFERIOR ENFASIS TÉCNICO: OFENSIVO: HABILIDAD INDIVIDUAL + CARRETEO (ACCIONES COMBINADAS) DEFENSIVO: BARRIDOS VISUALES ENFASIS CONCEPTUAL: MEDIOS DE EJECUCIÓN FASE OFENSIVA - LIBERACIONES ENFASIS COGNITIVO: P.D.J. + (MEMORIA) RANGO DE INTENSIDAD: >90% (>9 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (3*6*130**1' P.A.1 + (COGNITIVO)) (BARRIDO VISUAL- INTERPRETACIÓN DE COORDENADAS) 3.1 Línea de coordinación + control de pelota y conducir a foco según coordenada 130° 3.2 Habilidad pelota borde - borde 1° + Tren inferior 30°. 3.3 Línea de coordinación + control de pelota y conducir a foco según coordenada 130° 3.4 Habilidad pelota amagues taco 1° + Tren inferior 30°. 3.5 Línea de coordinación + control de pelota y conducir a foco según coordenada 130° 3.6 Habilidad individual creativa 1° + Tren inferior 30°. 4. NORMAIZACIÓN PROFILÁCTICO / RETROALIMENTACIÓN	Hora: 5:00 P.M. Lugar: CEFETUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: RESISTENCIA LÁCTICA - COORDINATIVO - TREN SUPERIOR ENFASIS TÉCNICO: OFENSIVO: HABILIDAD INDIVIDUAL + EVITACIÓN (ACCIONES COMBINADAS) ENFASIS CONCEPTUAL: PRINCIPIOS OFENSIVOS DE SUPERIORIDAD NUMÉRICA (COBERTURAS OFENSIVAS) ENFASIS COGNITIVO: P.D.J. (pilares del desarrollo del juego) CONCENTRACIÓN - DISPOSICIÓN - EJECUCIÓN + CREATIVIDAD. RANGO DE INTENSIDAD: >90% (>9 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 35' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (3*4*2*4 P.A.F.-1 (TREN SUPERIOR) + (COGNITIVO)) 3.1 Habilidad individual interno - interno regate a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción libre 30° 3.2 Habilidad individual planta interno corto - interno largo regate a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción condicionada 30° 3.3 Habilidad individual autopase, evitación y cambio de pierna regate planta externo a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción libre 30° 3.4 Habilidad individual creativa regate creativo a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción condicionada 30° 4. NORMAIZACIÓN PROFILÁCTICO / RETROALIMENTACIÓN	Hora: 1:00 P.M. Lugar: Polideportivo valles de cafam Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: RESISTENCIA LÁCTICA - COORDINATIVO - TREN SUPERIOR ENFASIS TÉCNICO: OFENSIVO: HABILIDAD INDIVIDUAL + EVITACIÓN (ACCIONES COMBINADAS) ENFASIS CONCEPTUAL: PRINCIPIOS OFENSIVOS DE SUPERIORIDAD NUMÉRICA (COBERTURAS OFENSIVAS) ENFASIS COGNITIVO: P.D.J. (pilares del desarrollo del juego) CONCENTRACIÓN - DISPOSICIÓN - EJECUCIÓN + CREATIVIDAD. RANGO DE INTENSIDAD: >90% (>9 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 35' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (3*4*2*4 P.A.F.-1 (TREN SUPERIOR) + (COGNITIVO)) 3.1 Habilidad individual interno - interno regate a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción libre 30° 3.2 Habilidad individual planta interno corto - interno largo regate a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción condicionada 30° 3.3 Habilidad individual autopase, evitación y cambio de pierna regate planta externo a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción libre 30° 3.4 Habilidad individual creativa regate creativo a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción condicionada 30° 4. NORMAIZACIÓN PROFILÁCTICO / RETROALIMENTACIÓN	Hora: 3:00 P.M. Lugar: CEFETUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: ANAERÓBICO ALÁCTICO - REACTIVO - TREN INFERIOR ENFASIS TÉCNICO: OFENSIVO: HABILIDAD INDIVIDUAL + CARRETEO (ACCIONES COMBINADAS) DEFENSIVO: BARRIDOS VISUALES ENFASIS CONCEPTUAL: MEDIOS DE EJECUCIÓN FASE OFENSIVA - LIBERACIONES ENFASIS COGNITIVO: P.D.J. + (MEMORIA) RANGO DE INTENSIDAD: >90% (>9 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (3*6*130**1' P.A.1 + (COGNITIVO)) (BARRIDO VISUAL- INTERPRETACIÓN DE COORDENADAS) 3.1 Línea de coordinación + control de pelota y conducir a foco según coordenada 130° 3.2 Habilidad pelota borde - borde 1° + Tren inferior 30°. 3.3 Línea de coordinación + control de pelota y conducir a foco según coordenada 130° 3.4 Habilidad pelota amagues taco 1° + Tren inferior 30°. 3.5 Línea de coordinación + control de pelota y conducir a foco según coordenada 130° 3.6 Habilidad individual creativa 1° + Tren inferior 30°. 4. NORMAIZACIÓN PROFILÁCTICO / RETROALIMENTACIÓN	Hora: 1:00 P.M. Lugar: Polideportivo valles de cafam Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: RESISTENCIA LÁCTICA - COORDINATIVO - TREN SUPERIOR ENFASIS TÉCNICO: OFENSIVO: HABILIDAD INDIVIDUAL + EVITACIÓN (ACCIONES COMBINADAS) ENFASIS CONCEPTUAL: PRINCIPIOS OFENSIVOS DE SUPERIORIDAD NUMÉRICA (COBERTURAS OFENSIVAS) ENFASIS COGNITIVO: P.D.J. (pilares del desarrollo del juego) CONCENTRACIÓN - DISPOSICIÓN - EJECUCIÓN + CREATIVIDAD. RANGO DE INTENSIDAD: >90% (>9 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 35' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (3*4*2*4 P.A.F.-1 (TREN SUPERIOR) + (COGNITIVO)) 3.1 Habilidad individual interno - interno regate a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción libre 30° 3.2 Habilidad individual planta interno corto - interno largo regate a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción condicionada 30° 3.3 Habilidad individual autopase, evitación y cambio de pierna regate planta externo a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción libre 30° 3.4 Habilidad individual creativa regate creativo a par o impar 1° + Iowa 30° * percepción 9 + conducción condicionada 30° 4. NORMAIZACIÓN PROFILÁCTICO / RETROALIMENTACIÓN	Lugar: cefe tunal Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: POTENCIA AERÓBICA - FUERZA RESISTENCIA TREN SUPERIOR ENFASIS TÉCNICO: OFENSIVO: DESCARGAS + FINTAS OFENSIVAS (ACCIONES COMBINADAS) DEFENSIVO: POSTURA BAJA ASECHOS ENFASIS CONCEPTUAL: MOMENTOS DE JUEGO Y SITUACIONES ESPECIALES ENFASIS COGNITIVO: P.D.J. (pilares del desarrollo del juego) CONCENTRACIÓN - DISPOSICIÓN - APLICACIÓN - EJECUCIÓN. RANGO DE INTENSIDAD: 85 - 95 % (9 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (4*6*130**2 P.A.1. (COGNITIVO REACTIVO)) 3.1 Descarga borde interno bilateral + finta + gestos de asecho medio bajo 130° 3.2 Tren superior seriado palmo 30° + Control pelota 30° + tren superior seriado plano 30° 3.3 Descarga borde externo bilateral + finta + gestos de asecho medio bajo 130° 3.4 Tren superior seriado inclinado 30° + Control pelota 30° + tren superior seriado inclinado 30° 3.5 Descarga mixta o empeine bilateral + finta + gestos de asecho medio bajo 130° 3.6 Tren superior seriado con crunch 30° + Control pelota 30° + tren superior seriado con crunch 30° 4. NORMAIZACIÓN PROFILÁCTICO / RETROALIMENTACIÓN	

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA:	8/10/2024	AL	14/10/2024	DEPORTE:	FÚTBOL SALA FEMENINO	
	ENTRENADOR:	CLAUDIA PATRICIA DIAZ CARABALLO			CONTRATO N°:	1481-2024	
	MICROCICLO N°:	14	TENDENCIA MICRO:	COMPETITIVO	OBJETIVO MICRO:	Realizar un microciclo con acciones de desarrollo combinadas que involucren estímulos de las áreas funcionales anaeróbicas lactácidos y alácticos, con estímulos complementarios de fuerza :resistencia de tren superior y core; además realizar estimulación bilateral y abordar elementos conceptuales de la fase ofensiva en cuanto a los principios ofensivos y los medios de ejecución funcionales.	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1.	Hora: 1:00 PM Lugar: Polideportivo Valles de Cafam Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: DESCANSO PASIVO ÉNFA SIS CONCEPTUAL: CONTROL CONCEPTUAL MEDIOS DE EJECUCIÓN TRANSICIONES DEFENSIVAS- GESTIÓN ESPACIAL - ESTRUCTURACIÓN E INTERPRETACIÓN DEL JUEGO ÉNFA SIS AXIOLÓGICO: LA FAMILIA Y LA ESTABILIDAD EMOCIONAL VOLUMEN ESPECÍFICO: 50' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2 .DESARROLLO CENTRAL (CUESTIONARIO) 2.1 Realizar una gráfica que diferencie la fijación y la evitación? 2.2. En que situación de juego se utiliza cada uno de esos conceptos? 2.3 . Cuales son los tres principios de superioridad numérica y equilibrio ofensivo? 2.4 Grafique una situación de juego con dos coberturas ofensivas 2.5 Mencione cual es su consumo adecuado de proteínas en gramos de acuerdo a la charla de nutrición y cómo podemos porcionar el consumo de la misma.	Hora: 5:00 P.M. Lugar: CEFETUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: SUPERAERÓBICO - PROPIOCEPCIÓN - CADENA CINÉTICA GENERAL ÉNFA SIS TÉCNICO: OFENSIVO: CAMBIO DE PIERNA + CARRETEO (ACCIONES COMBINADAS) DEFENSIVO: ORIENTACIONES - AJUSTES ESPACIALES ENFASIS CONCEPTUAL: TÁCTICA FIJA GENERALIDADES ÉNFA SIS COGNITIVO: P.D.J + ATENCIÓN RANGO DE INTENSIDAD: 70 - 80 % (7' desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (4*4*10R+ FUERZA (COGNITIVO)) (ATENCIÓN) 3.1 Descarga cambio de pierna + ajuste espacial 4* 6r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman) 3.2 Skipping - abánicos - ajuste + descarga 4*5r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman). 3.3 volea pared - ajuste espacial + carreteo 4*5r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman). 3.4 Descarga cambio de pierna taco + ajuste espacial defensivo zonal 4* 6r 4. NORMAIZACIÓN PROFILACTICO / RETROALIMENTACIÓN	Hora: 1:00 P.M. Lugar: Polideportivo Valles de Cafam Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: SUPERAERÓBICO - PROPIOCEPCIÓN - CADENA CINÉTICA GENERAL ÉNFA SIS TÉCNICO: OFENSIVO: CAMBIO DE PIERNA + CARRETEO (ACCIONES COMBINADAS) DEFENSIVO: ORIENTACIONES - AJUSTES ESPACIALES ENFASIS CONCEPTUAL: TÁCTICA FIJA GENERALIDADES ÉNFA SIS COGNITIVO: P.D.J + ATENCIÓN RANGO DE INTENSIDAD: 70 - 80 % (7' desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (4*4*10R+ FUERZA (COGNITIVO)) (ATENCIÓN) 3.1 Descarga cambio de pierna + ajuste espacial 4* 6r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman) 3.2 Skipping - abánicos - ajuste + descarga 4*5r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman). 3.3 volea pared - ajuste espacial + carreteo 4*5r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman). 3.4 Descarga cambio de pierna taco + ajuste espacial defensivo zonal 4* 6r 4. NORMAIZACIÓN PROFILACTICO / RETROALIMENTACIÓN	Hora: 5:00 P.M. Lugar: CEFETUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: SUPERAERÓBICO - PROPIOCEPCIÓN - CADENA CINÉTICA GENERAL ÉNFA SIS TÉCNICO: OFENSIVO: CAMBIO DE PIERNA + CARRETEO (ACCIONES COMBINADAS) DEFENSIVO: ORIENTACIONES - AJUSTES ESPACIALES ENFASIS CONCEPTUAL: TÁCTICA FIJA GENERALIDADES ÉNFA SIS COGNITIVO: P.D.J + ATENCIÓN RANGO DE INTENSIDAD: 70 - 80 % (7' desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (4*4*10R+ FUERZA (COGNITIVO)) (ATENCIÓN) 3.1 Descarga cambio de pierna + ajuste espacial 4* 6r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman) 3.2 Skipping - abánicos - ajuste + descarga 4*5r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman). 3.3 volea pared - ajuste espacial + carreteo 4*5r + fuerza cadena cinética general (flexión spiderman). 3.4 Descarga cambio de pierna taco + ajuste espacial defensivo zonal 4* 6r 4. NORMAIZACIÓN PROFILACTICO / RETROALIMENTACIÓN	Hora: 1:00 PM Lugar: Polideportivo Valles de cafam Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: DESCANSO PASIVO ÉNFA SIS CONCEPTUAL: CONTROL CONCEPTUAL PRINCIPIOS DEFENSIVOS SUPERIORIDAD NUMÉRICA Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS CONCEPTUALES ÉNFA SIS AXIOLÓGICO: LA FAMILIA VOLUMEN ESPECÍFICO: 50' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2 .DESARROLLO CENTRAL (CUESTIONARIO) 2.1 Explique en que consiste el principio de línea de pase. 2.2. Cómo se clasifica la línea de pase: a) Directas e indirectas b) Amplitud y profundidad c) Ruptura y apoyo 2.3 . A que fase del juego pertenece el principio de línea de pase? 2.4 Qué diferencia hay entre giro directo e indirecto 2.5 Realice la entrega de las gráficas interpretativas del partido España - Portugal. 2.6 Mencione dos pilares del desarrollo del juego	Hora: 4:00 PM Lugar: CEFETUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: DESCANSO PASIVO ÉNFA SIS CONCEPTUAL: CONTROL CONCEPTUAL MEDIOS DE EJECUCIÓN TRANSICIONES DEFENSIVAS- GESTIÓN ESPACIAL - ESTRUCTURACIÓN E INTERPRETACIÓN DEL JUEGO ÉNFA SIS AXIOLÓGICO: LA FAMILIA Y LA ESTABILIDAD EMOCIONAL VOLUMEN ESPECÍFICO: 50' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2 .DESARROLLO CENTRAL (CUESTIONARIO) 2.1 Realizar una gráfica que diferencie la fijación y la evitación? 2.2. En que situación de juego se utiliza cada uno de esos conceptos? 2.3 . Cuales son los tres principios de superioridad numérica y equilibrio ofensivo? 2.4 Grafique una situación de juego con dos coberturas ofensivas 2.5 Mencione cual es su consumo adecuado de proteínas en gramos de acuerdo a la charla de nutrición y cómo podemos porcionar el consumo de la misma.	

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA:	15/10/2024	AL	21/10/2024	DEPORTE:	FÚTBOL SALA FEMENINO	
	ENTRENADOR:	CLAUDIA PATRICIA DIAZ CARABALLO			CONTRATO N°:	1401-2024	
	MICROCICLO N°:	15	TENDENCIA MICRO:	COMPETITIVO	OBJETIVO MICRO:	Realizar un microciclo con acciones de desarrollo combinadas que involucren estímulos de las áreas funcionales anaeróbicas lactácidas y alácticas, con estímulos complementarios de fuerza resistencia de tren superior y core; además realizar estimulación bilateral y abordar elementos conceptuales de la fase ofensiva en cuanto a los principios ofensivos y los medios de ejecución funcionales.	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1.		Hora: 2:00 P.M. Lugar: CEFE TUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: CAPACIDAD ANAERÓBICA - COORDINACIÓN - FUERZA REACTIVA TREN INFERIOR ENFASIS TÉCNICO: OF: CONTROL BILATERAL DF: ABANICOS BILATERALES (AMENAZAR PERFIL DE LANZAMIENTO) ENFASIS CONCEPTUAL: MEDIOS DE EJECUCIÓN INDIVIDUALES FASE DEF ENFASIS COGNITIVO: P.D.J. RANGO DE INTENSIDAD: 80 - 90% (9 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL POR SERIES (4*4*8R*1'30" P.A.H.C) COGNITIVA (APLICATIVO CONCEPTUAL (GRAFICAR CONCEPTOS)) 3.1 Coordinativo escalera slalom y transferencia a pelota (4 gestos) 8r + 30" control mulo pelota bilateral + saltos verticales 10r 3.2 Coordinativo escalera lateral y transferencia a gobernar descarga (4 gestos) 8r + 30" control pie pelota bilateral + tijeras con salto 10r 3.3 Coordinativo escalera cruzado y transferencia a pelota (4 gestos) 8r + 30" drille en L con media + salto unipodal 10r por cada pie 3.4 Coordinativo escalera talón - mano cruzada y transferencia a gobernar descarga (4 gestos) 8r + 30" mulo empeine bilateral + bicicleta bilateral 10r 4. NORMALIZACIÓN PROFILÁCTICO (protocolo normalización) / RETROALIMENTACIÓN		Hora: 3:00 P.M. Lugar: CEFE - TUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: POTENCIA ANAERÓBICA - VELOCIDAD DE EJECUCIÓN - POTENCIA TREN SUPERIOR ENFASIS TÉCNICO: OFENSIVO: FIACIÓN - FINTAS DEFENSIVO: DESARMES BILATERALES ENFASIS CONCEPTUAL: PODER INDIVIDUAL, DUALIDADES, TRIADAS, JUEGO DE 4 Y 5 ENFASIS COGNITIVO: P.D.J + PROCESO DE PENSAMIENTO VELOCIDAD DE EJECUCIÓN RANGO DE INTENSIDAD: > 85 % (>8 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL (4*4*10R+ FUERZA (COGNITIVO)) (interpretativo) 3.1 Fijar externo - finta + reactivo a cambiar pelota y organizar # 1'30" 3.2 Tren superior isométrico a dinámico potencia 30" + 8r reactivo gestos desarme a color 3.3 Evitación - reversible + reactivo a cambiar pelota y organizar color 1'30" 3.4 Tren superior perceptivo a potencia 30" + 8r reactivo gestos desarme a # 3.5 Fijar evita + reactivo a cambiar pelota y organizar color y # 1'30" 3.6 Tren superior potencia 30" + 8r reactivo acorralamientos a # y color 4. NORMALIZACIÓN PROFILÁCTICO / RETROALIMENTACIÓN			

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA:	23/10/2024	AL	31/10/2024	DEPORTE:	FÚTBOL SALA FEMENINO	
	ENTRENADOR:	CLAUDIA PATRICIA DIAZ CARABALLO			CONTRATO N°:	1481-2024	
	MICROCICLO N°:	16	TENDENCIA MICRO:	COMPETITIVO	OBJETIVO MICRO:	OBTENER MEDALLA EN LA FINAL NACIONAL DE LOS JUEGOS INTERCOLEGIADOS.	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1.		Hora: 5:00 p.m Lugar: CEFE MICROCICLO: DESARROLLADOR Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: SUBAERÓBICO - FUERZA PREVENTIVA GENERAL ENFASIS TÉCNICO: OFENSIVO: CONTROL PELOTA DEFENSIVO: POSTURA - BILATERALIDAD DEFENSIVA ENFASIS CONCEPTUAL: IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN DESCANSO - CARGA ENFASIS COGNITIVO: (PILARES DEL DESARROLLO DEL JUEGO) CONCENTRACIÓN RANGO DE INTENSIDAD: 55-65% (6 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1. CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL POR SERIES (4*8*1*1' P.A.H.T) (T: Derecho - Izquierdo - Alterno) 3.1 Pasos añadidos 1' 3.2 tren superior (isométrico - seriado - isométrico) 1' 3.3Abdomen de pie elevaciones laterales 1' 3.4Tren inferior (sentadilla frontal + cruz) (cadena cinética cerrada) 1' 3.5 Plancha alta elevación bilateral alterna 1' 3.6Bilateralidad defensiva + tren superior 1'		Hora: 3:00 P.M. Lugar: CEFE - TUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: CAPACIDAD ANAERÓBICA - COORDINACIÓN - FUERZA REACTIVA TREN INFERIOR ENFASIS TÉCNICO: OF: CONTROL BILATERAL DF: ABANICOS BILATERALES (AMENAZAR PERFIL DE LANZAMIENTO) ENFASIS CONCEPTUAL: MEDIOS DE EJECUCIÓN INDIVIDUALES FASE DEF ÉNFAIS COGNITIVO: P.D.J. RANGO DE INTENSIDAD: 80 - 90% (9 desde percepción subjetiva del esfuerzo) VOLUMEN ESPECÍFICO: 45' VOLUMEN GENERAL: 90' Desarrollo/Ejercicios: 1. CONTEXTUALIZACIÓN 2.ACERCAMIENTO FISIOLÓGICO 3.DESARROLLO CENTRAL POR SERIES (4*4*8R*1'30" P.A.H.C) COGNITIVA: (APLICATIVO CONCEPTUAL(GRAIFICAR CONCEPTOS)) 3.1 Cordinativo escalera slalom y transferencia a pelota (4 gestos) 8r + 30" control muslo pelota bilateral + saltos verticales 10r 3.2 Cordinativo escalera lateral y transferencia a gobernar descarga (4 gestos) 8r + 30" control pie pelota bilateral + tijeras con salto 10r 3.3 Cordinativo escalera cruzado y transferencia a pelota (4 gestos) 8r + 30" drible en L con media + salto unipodal 10r por cada pie 3.4 Cordinativo escalera talón - mano cruzada y transferencia a		Hora: 4:00 PM Lugar: CEFE - TUNAL Contenidos de la sesión: ENFASIS FISIOLÓGICO: DESCANSO PASIVO ÉNFAIS CONCEPTUAL: CONTROL CONCEPTUAL MEDIOS DE EJECUCIÓN TRANSICIONES DEFENSIVAS - GESTIÓN ESPACIAL - ESTRUCTURACIÓN E INTERPRETACIÓN DEL JUEGO ÉNFAIS AXIOLÓGICO: LA FAMILIA Y LA ESTABILIDAD EMOCIONAL VOLUMEN ESPECÍFICO: 50' Desarrollo/Ejercicios: 1.CONTEXTUALIZACIÓN 2.DESARROLLO CENTRAL (CUESTIONARIO) 2.1 Realizar una gráfica que diferencie la fijación y la evitación? 2.2. En que situación de juego se utiliza cada uno de esos conceptos? 2.3 . Cuales son los tres principios de superioridad numérica y equilibrio ofensivo? 2.4 Grafique una situación de juego con dos coberturas ofensivas 2.5 Mencione cuales es su consumo adecuado de proteínas en gramos de acuerdo a la charla de nutrición y cómo podemos porcionar el consumo de la misma.	



REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

ENTRENADOR:		CLAUDIA DÍAZ										
LUGARES DE ENTRENAMIENTO:		Lugar: Virtual,Nacional . Escenarios: EL TUNAL,VALLES DE CAFAM,ALCAZARES,CAYETANO CAÑIZARES										
DEPORTE / MODALIDAD:		FÚTBOL - FÚTBOL SALA										
FECHA DE REPORTE		Periodo 2024-09-25 a 2024-10-25										
No.	ATLETAS (Nombre y apellido)	SEXO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	ETAPA	DÍAS			TOTAL SESIONES		
							Asistencias	Fallas	Excusa Médica	PLAN	REAL	% DE ASISTENCIA
1	Mariana Zarate Hernandez	Hombre	1023396763	Carrera 43d bis #68c-45 sur	3123013866	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
2	Karol Natalia Suta Alfonso	Hombre	1141332374	Calle 50a sur # 81b-23	3144644563	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
3	Tania Gisel Ruiz Duran	Hombre	1013636769	Trasversal 13G ESTE #57-53	3023277963	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
4	Emily Sofia Collazos Barragan	Hombre	1022980746	Calle 89 bis a sur #5a-71	3124237748	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
5	Gabriela Dueñas Perdomo	Hombre	1023165594	Carrera 112 #70c-83	3112575306	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
6	Isabella Hernandez Sanchez	Hombre	1145225898	Carrera 81f #65-24 sur	3116919746	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
7	Nicol Mariana Bonilla Penagos	Hombre	1013010618	Carrera 87k bis #70-31 sur	3176632516	Tecnificación	9	0	0	9	9	100,0
8	Valery Nicol Amaya Mora	Hombre	1033765383	Calle 73 sur #23-12	3118428000	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
9	Shalom Dahianna Hernandez Malagon	Hombre	1029288135	Carrera 18 bis #65d-50 sur	3142874941	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
10	Eileen Samantha Hernandez Lache	Hombre	1028842903	# 771-49 casa 191 - sandie	3108614841	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
11	Juanita Arias Henao	Hombre	1122928852	Calle 61 # 3f -43 apt 602	3118532459	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
12	Nicolle Fernanda Higuera Sandoval	Hombre	1028947379	Trasversal 5 #5-26	3212122651	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
13	Natalia Ardila Zuluaga	Hombre	1010966927	Calle 62 #82-09	3186688202	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
14	Stephanie Piñeros Corredor	Hombre	1016956876	Calle 75c#111a-15	3142053827	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
15	Mariana Reyes Herrera	Hombre	1023390798	Carrera 49b #68d-53 sur	3132203238	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
16	Ingrý Carolina Zambrano Dominguez	Mujer	47435731	72 bis 25b 50 bloque 8 apto	5,73107E+11	Rendimiento	10	0	0	10	10	100,0
17	Isabella Herrera Mahecha	Mujer	1073482748	Kra 8a #23-41	3505417325	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
18	Laura Valentina Amaya Sánchez	Mujer	1140914921	13 # 137 -38 sur usme cer	3232191625	Tecnificación	7	0	0	7	7	100,0
19	Stefanny Michell Sánchez Franco	Mujer	31939475	72 bis 25b 50 bloque 8 apto	3132203238	Tecnificación	7	0	0	7	7	100,0
20	MARIA FERNANDA RIOS LOZANO	Mujer	1022962541	CALLE 87D # 6B 48	5,73146E+11	Tecnificación	5	0	0	5	5	100,0
21	Maria Jose Pineda Rey	Hombre	1023084252	Calle 185A1-18	3014896370	Tecnificación	5	0	0	5	5	100,0

EVIDENCIAS ENTRENAMIENTO





 J Jenny Carolina Flechas Mendivelso (Presentando)

[illegible]

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

INFORME No.	06		
FECHA DEL INFORME	dd	Mm	aa
	31	10	2024

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO-1481-2024
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2024800701602391E

1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	CLAUDIA PATRICIA DIAZ CARABALLO
N° DE IDENTIFICACIÓN	52.369.311
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADOR(A) DE TECNIFICACIÓN 3.2 PARA DISEÑAR, PLANIFICAR, EJECUTAR Y VERIFICAR LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DEL REGISTRO DE BOGOTÁ EN LA DISCIPLINA ASIGNADA.
PLAZO DE EJECUCIÓN	7 meses y 15 días
VALOR	\$ 36.536.000
FECHA ACTA DE INICIO	15/05/2024
FECHA PREVISTA DE TERMINACIÓN	31/12/2024
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA (solo cuando aplique)	N/A
SUSPENSIONES (solo cuando aplique)	N/A
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	Del 1 al 30 de Septiembre del 2024

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Enunciar cada una de las obligaciones específicas establecidas en el contrato y describir las actividades realizadas en el período para el cumplimiento de la misma, así como enunciar las evidencias y su ubicación (actas, documentos, planillas, listados, etc.).

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Obligaciones específicas	Avance, evidencias y ubicación
Obligación 1. Planificar, direccionar, controlar y evaluar, la preparación de los deportistas asignados para la etapa de tecnificación (etapa rendimiento subetapa de rendimiento o/y tecnificación) por el equipo metodológico en coordinación con las ligas deportivas del registro de Bogotá, generando planes de entrenamiento a seguir durante esta vigencia, realizar los ajustes necesarios que sean requeridos, aportando los respectivos anexos. Cuando se realice una transición de atletas de su disciplina deportiva, el cual debe ser de acuerdo a los parámetros y criterios establecidos por el proyecto de inversión y en los planes pedagógicos.	Avance: Durante el mes de septiembre se planificó periodización competitiva con un total de 4 microciclos precompetitivo- competitivo con los siguientes objetivos: 1. Microciclo: Realizar un microciclo con acciones de desarrollo combinadas que involucren estímulos de las áreas funcionales anaeróbicos lactácidos y a lácticos, con estímulos complementarios de fuerza resistencia de tren superior y core; además realizar estimulación bilateral y abordar elementos conceptuales de la fase ofensiva en cuanto a los principios ofensivos y los medios de ejecución funcionales. 2. Microciclo: Ejecutar estimulación bilateral y abordar elementos conceptuales de la fase ofensiva en cuanto a los principios ofensivos y los medios de ejecución funcionales. 3. Microciclo: Realizar un microciclo con acciones de desarrollo combinadas que involucren estímulos de las áreas funcionales anaeróbicos lactácidos y alácticos, con estímulos complementarios de fuerza resistencia de tren superior y core. 4. Microciclo: Ejecutar estimulación bilateral y abordar elementos conceptuales de la fase ofensiva y defensiva en cuanto a los principios y los medios de ejecución funcionales. Se desarrollaron las unidades de entrenamiento en los siguientes escenarios deportivos:

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

	Lunes; Polideportivo Valles de Cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m. Martes: Cefe – Tunal 5 a 7 p.m. Miércoles; Polideportivo Valles de cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m. Jueves: Unidad de Fuerza – 3:00 p.m a 4:00 p.m Cefe – Tunal de 5 a 7 p.m Viernes; Polideportivo valles de cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m. Sábado: Cefe Tunal de 4:00 pm a 6:00 p.m. Domingo; Veedurías en las diferentes competencias. Evidencia y Ubicación. 1. Plan gráfico de entrenamiento V2o 2022 - 2024. 2. Planificación Microciclos septiembre 2024 3. Plan de Trabajo escrito.
Obligación 2. Desarrollar estrategias de actualización, capacitación e implementación de los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva del proyecto de inversión, talento y reserva, masificación e iniciación deportiva que le sean solicitados, así como, realizar el acompañamiento técnico y capacitación a los programas institucionales y de Ligas en las etapas de iniciación deportiva, talento y reserva y tecnificación.	Avance: Se construyó el plan pedagógico de tecnificación de fútbol sala femenino. Quedo atenta a cualquier ajuste que se deba realizar. los test físicos de la categoría se desarrollaron en el mes de agosto. El grupo está conformado por adolescentes entre los 11 y 13 años. El grupo presenta un promedio de 13 años y 5 meses, lo cual lo hace proyectable para competir dos años en la categoría Sub 15 de acuerdo a los parámetros que maneja Difútbol. En cuanto a la parte antropométrica, el grupo muestra un promedio de estatura de 152 cms y

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

	48 kilos de peso, presentando dos deportistas en sobre peso según parámetros actuales. Además, presenta valores significativos en potencia anaeróbica e índice de recuperación. En cuanto a velocidad de desplazamiento y cambios de dirección muestra buenos resultados en promedio con desviaciones estándar dentro de lo normal (dos o tres jugadoras por debajo de la media del grupo) Se debe mejorar la resistencia aeróbica, así como en la fuerza rápida a nivel general. En conclusión, desde la valoración física, el grupo pre seleccionado cumple con los requerimientos del cuerpo técnico para competir, pero se hace necesario mejorar la fuerza rápida y la resistencia aeróbica para aspirar a excelentes resultados. Evidencia y Ubicación: 1. Plan pedagógico
Obligación 3. Dar Cumplimiento con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y eventualmente Ligas Deportivas Distritales, garantizando un mínimo de ocho (8) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de Página 6 de 13 ADQUISICIÓN DE BIENES Y SERVICIOS. V-5 entrenamiento concertado con el IDRD	Avance: En el periodo comprendido entre el 1 y el 31 de octubre se realizaron 36 sesiones de entrenamiento presenciales. Se anexa el plan gráfico de entrenamiento actualizado, mesociclos, microciclos, planilla de asistencia y certificado de la asistencia de las deportistas del mes de octubre. A la fecha se está trabajando con dos grupos; • Uno de 5 deportistas (tecnificación 1) • Dos de 15 deportistas (tecnificación 2) Para un total de 20 deportistas. en los siguientes escenarios y horarios de trabajo: Lunes; Polideportivo Valles de Cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m.

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

	Martes: Cefe – Tunal 5 a 7 p.m. Miércoles; Polideportivo Valles de cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m. Jueves: Cefe – Tunal de 5 a 7 p.m Unidad de Fuerza – 3:00 p.m a 4:00 p.m Viernes; Polideportivo valles de cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m. Sábado: Cefe Tunal de 4:00 pm a 6:00 p.m. Domingo; Veedurías en las diferentes competencias. Evidencia y Ubicación. 1. Planificación Microciclos octubre.
Obligación 4. Realizar seguimiento a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en coordinación con las Ligas Deportivas Distritales, en las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones médicas y de ciencias aplicadas al deporte, en los entrenamientos, fogueos, competencias preparatorias y principales, de acuerdo a lo establecido en el plan de entrenamiento vigente: así como Actuar en reuniones o eventos nacionales o internacionales, que le sean asignados por el Supervisor del Contrato, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual. Parágrafo: La participación en los eventos Nacionales o Internacionales deben ser autorizados por la Dirección General o por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD, en preferencia, en coordinación con el equipo metodológico y/o con las ligas deportivas del registro de Bogotá.	Avance: En el periodo comprendido entre el 1 de octubre y el 31 de octubre se realizaron acompañamientos a los grupos de tecnificación en sus entrenamientos y competencias. Se desarrollaron 36 unidades de entrenamiento, para el presente informe, en los siguientes escenarios deportivos: Lunes; Polideportivo Valles de Cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m. Martes: 1. Gimnasio (cefe tunal) Unidad de acondicionamiento físico. 3 a 4 p.m. Miércoles; Polideportivo valles de cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m. Jueves: 2. Gimnasio (cefe tunal) Unidad de acondicionamiento físico. 3 a 4 p.m 3. Polideportivo Cefe tunal – 5:00 p.m a 7:00 p.m

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

	Viernes; Polideportivo valles de cafam de 1:00 p.m a 3:00 p.m.		
	Sábado: Cefe Tunal de 4:00 pm a 6:00 p.m.		
	El grupo de tecnificación del año pasado, paso a la etapa de rendimiento, anexo el listado de las deportistas que subieron a la etapa de rendimiento.		
	No.	ATLETAS (Nombre y apellido)	
	1	KAROL NICOLL RIOS LOZANO	
	2	LAURA VALENTINA AMAYA SÁNCHEZ	
	3	LAURA VALENTINA RODRIGUEZ AVENDAÑO	
	4	MARIA FERNANDA RIOS LOZANO	
	5	PERDOMO OSPINO KAROL PATRICIA	
	6	SARA MORALES TAUTIVA	
	7	LAURA VALENTINA PALLARES COPETE	
	8	ZHARICK DAIHAN CHAVEZ CASTAÑEDA	
	9	MARIA CAMILA UBAQUE SANA	
	10	ALISSON JIRTH DIAZ HERNANDEZ	
	11	MARIA FERNANDA FONSECA FONSECA	
12	MARIA CRISTINA PEREZ LOPEZ		

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

	13	YIRLEY DAYANNA GOMEZ LOPEZ	
	14	DANA SOFIA HERNANDEZ SORIANO	
	15	STEFANNY MICHELL SÁNCHEZ FRANCO	
	16	NICOLL MELIZA ROBAYO ALFONSO	
	17	YURLEY XIOMARA BOCAREJO SANTANA	
	18	EILEEN DANIELA GUILLEN QUINTANA	
	19	EVELIN LIZETH MUNERA CAMACHO	
	20	LUISA FERNANDA GARAY SÁNCHEZ	
	21	SHAIRA NIKOLLE CELY MORENO	
	22	MARÍA JOSÉ PINEDA REY	
	las siguientes jugadoras apoyadas por el idrd, seguirán su proceso con el grupo de tecnificación, por orden del metodólogo de pelota. 1. MARÍA JOSÉ PINEDA REY 2. STEFANNY MICHELL SÁNCHEZ FRANCO. 3. MARIA FERNANDA RIOS LOZANO. Evidencia y Ubicación. 1. Lista de Asistencia. 2. Fotos de las sesiones de entrenamiento.		

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Obligación 5. Generar un informe técnico de competencia con la gestión, teniendo como objetivo desarrollar resultados de acuerdo al modelo implementado por el área de deportes, participando activamente en fogueos y competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional máximo tres (3) días hábiles después de cada competencia y anexarlo evidencias de seguimiento en el informe mensual.	Avance: En el periodo comprendido entre el 1 de Octubre y el 30 de octubre, se da inicio a la fase local de los juegos intercolegiados, donde se realiza un acompañamiento. Programación juegos intercolegiados martes 15 de octubre, parque el tunal. Grupo de tecnificación 1 (colegio Brasilia). Programación juegos intercolegiados miercoles 16 de octubre, parque el tunal. Grupo de tecnificación 1 (colegio Brasilia). Programación juegos intercolegiados jueves 17 de octubre, parque alcázares. Grupo de tecnificación 1 (colegio Brasilia). Programación juegos intercolegiados viernes 18 de octubre, parque PRD. Grupo de tecnificación 1 (colegio Brasilia). Programación juegos intercolegiados lunes 21 de octubre, coliseo Cayetano cañizales. Grupo de tecnificación 1 (colegio Brasilia). Programación juegos intercolegiados lunes 21 de octubre, coliseo Cayetano cañizales. Grupo de tecnificación 1 (colegio Brasilia). Programación juegos intercolegiados martes 22 de octubre, coliseo Cayetano cañizales. Grupo de tecnificación 1 (colegio Brasilia). Evidencia y Ubicación. 1. Fotos
Obligación 6. Gestionar las herramientas digitales, tecnologías y/o ofimáticas necesarias para garantizar la ejecución del contrato de manera presencial y/o virtual contando con los medios tecnológicos para la	Avance: se anexa de forma virtual el informe de actividades del mes de octubre con las evidencias de cada obligación.

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

constante comunicación con el supervisor del contrato, para el cumplimiento del objeto y obligaciones del contrato, así como a las reuniones misionales y eventos convocados por los componentes del proyecto, el IDRD y/o entidades aliadas.	El día miércoles 2 de octubre, se asiste de forma virtual a una capacitación del secop, con la agrupación de pelota. Reunión 22 de octubre con el metodólogo de los deportes de pelota del idrd. Para hablar del tema de la participación del grupo de tecnificación deportiva en los juegos intercolegiados, en el deporte de fútbol de salón. A lo cual le manifesté; Las deportistas de rendimiento y tecnificación de fútbol sala desde el año 2017 vienen siendo apoyadas, por los siguientes logros deportivos. Año 2017 – Juegos Nacionales Intercolegiados Fútbol sala Cali 2017 – juegos Intercolegiados sudamericanos fútbol sala Bolivia Cochabamba – 2017.  Año 2018 – Campeonas Nacionales en el torneo interligas de difutbol – Fútbol sala Neiva - 2018 
--	--

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



Año 2018 – Medalla de oro en los Juegos Nacionales Intercolegiados – Barranquilla - fútbol de salón.



Año 2019 – Medalla de Bronce en fútbol sala – XXI Juegos deportivos Nacionales 2019.



Año 2019 – Medalla de oro en los Juegos Nacionales Intercolegiados – Tunja - fútbol de salón.

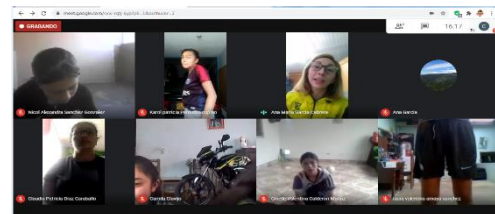
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



Para el año 2020 se rompe el vínculo con la liga de fútbol de Bogotá, y este trabajo de tres años, pasa a un nuevo entrenador que contrata el idrd, para rendimiento deportivo en fútbol sala femenino.

Después de argumentar mi trabajo con la nueva administración del idrd, me vinculo nuevamente a la institución en tecnificación deportiva. En plena pandemia, con voz a voz y con algunos conocidos, armo un grupo de forma virtual.



El cual con trabajo, dedicación y amor por el fútbol sala femenino bogotano, llegamos a obtener los siguientes logros deportivos, Estas deportistas fueron incluidas en los apoyos de la resolución 777 de 2021 al lograr medalla de oro en la final Nacional de juegos Intercolegiados en Armenia en la modalidad de fútbol sala.

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



Las mismas deportistas disputaron en el año 2022, la final de Juegos Nacionales Intercolegiados En Palmira Valle, ratificando la medalla de oro, esta vez, en la modalidad de fútbol de salón. Cabe resaltar que el cambio de disciplina no fue opcional, sino que hace parte de la organización del Ministerio del Deporte ya que en la categoría juvenil que fue en la que se participó, por la edad de las deportistas que vienen en el proceso desde el 2021, se disputa fútbol de salón y por los incentivos que está ofrece a las estudiantes (crédito condonable por 40 millones de pesos) a aquellas deportistas que están cursando grado 11º.



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



Para este año 2024, el idrd contrata a un nuevo entrenador de rendimiento deportivo en fútbol sala femenino. las deportistas en mención pasaron de tecnificación deportiva a rendimiento deportivo después de tres años de trabajo, con el profesor Andrés Parra. Quiero que sea de su conocimiento que dos de las deportistas amparadas en la resolución 777 de 2021 expedida el primero de octubre de

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

	2021, están integrando la Selección Colombia Sub 20 femenina, que en este momento está concentrada en Asunción, Paraguay de cara al Suramericano Conmebol 2024. Además, tres deportistas más estuvieron en la selección Bogotá Sub 20 que participó en el torneo Interligas de Fútbol Sala Femenino, disputado hace dos semanas en la ciudad de Bogotá y una jugadora esta en Venezuela con la selección Bogotá sub 15 de fútbol sala, además estas deportistas han participado en campeonatos de deporte asociado en la disciplina de fútbol sala FIFA, tanto a nivel de clubes llegando a representar a Colombia en la Copa Libertadores de fútbol sala femenina organizada por la CONMEBOL, en el año 2023 en Paraguay, así como en torneos interligas de la categoría y en los pasados Juegos Deportivos Nacionales realizados en Dosquebradas Quindío. Dando cumplimiento a mi objeto contractual como entrenadora de tecnificación deportiva en fútbol sala femenino. Este recuento con el objetivo de explicar que en ningún momento he participado, participo o he tenido la intención de participar de eventos organizados por entes de deporte asociado en la disciplina del fútbol de salón, únicamente en deporte escolar por las circunstancias que he expuesto en párrafos anteriores. Además, se me asignó un grupo de preselección Bogotá para la categoría 2010-2011 con el cual trabajaba en el Centro Felicidad del Tunal los días martes, jueves de 5:00pm a 7:00pm y sábados de 4:00pm a 6:00pm y que tuve que disolver hace más de cinco semanas, al recibir la indicación de parte del vicepresidente de la liga de fútbol de Bogotá al conocer la posición de Difutbol de no realizar torneo interligas para este año, en esa categoría.
--	---

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

	Como deportista que fui, no voy a tener un grupo de deportistas, ilusionadas entrenando para un torneo que no se iba a dar. Por lo tanto, hice un grupo de niñas que estoy entrenando para proyectarlas a los juegos nacionales 2030 y las competencias de la categoría en el año 2025. Con un proceso nuevo. Al comentarle esta situación al metodólogo de la agrupación de pelota, el me da la indicación, de no citar el grupo de tecnificación a los entrenamientos. Situación que me preocupa ya que está colocando en riesgo mi contrato con el IDRD, ya que no estoy cumpliendo con mis obligaciones contractuales. Y no entiendo la decisión ya que yo no tengo vínculo laboral con la liga de fútbol de Bogotá. El día jueves 24 de septiembre, me citan a una reunión con el comité ejecutivo, para hablar del mismo tema mencionado en la parte superior. Evidencia y Ubicación: 1. Fotos de las reuniones. 2. Informe de actividades del mes de septiembre 2024
Obligación 7. El Contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021, “Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD”, o la vigente. Esta situación se produce cuando, como consecuencia de intereses económicos,	Durante el periodo no hubo ningún tipo de conflicto de intereses en el Instituto de Recreación y Deporte - IDRD Adopto y acojo todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021.

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

profesionales, afinidades políticas o nacionales, vínculos familiares, afectivos, o cualesquiera otros intereses compartidos, se ve comprometida la ejecución imparcial y objetiva del Contrato.	
Declaración: Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las labores efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.	

3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	SALUD TOTAL	\$ 228.400
PAGO APORTES PENSIÓN	PORVENIR	\$ 292.300
PAGO RIESGOS PROFESIONALES	POSITIVA	\$ 44.600
	TOTAL	\$ 565.300

4. ANEXOS (Planilla de pago Seguridad Social, Certificación Cumplimiento Requisitos Tributarios, etc).

Nota: Para la entrega del informe correspondiente al último periodo de actividades; es indispensable anexar adicionalmente: el documento expedido por el Almacén General y el Área de Sistemas donde se evidencie que el contratista se encuentra a paz y salvo con la entidad y el medio magnético con las evidencias de las actividades realizadas durante la ejecución contractual.



Firma Contratista
Claudia Patricia Diaz



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)