

PLAN PEDAGÓGICO

**ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
USME**

FUTSAL

**PROFESORA:
SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA**

INTRODUCCIÓN

Es importante para las Escuelas de Formación Deportiva en la Localidad de Usme, orientar una metodología para los niños, niñas y adolescentes, enfocada en que prevalezca la enseñanza por encima de la competencia. Es por lo que la función del instructor(a) o profesor(a) debe dirigirse al aprovechamiento del tiempo libre (ocio) y al aprendizaje de los componentes (técnica, táctica, físico y axiológico) del fútbol de salón.

La intención fundamental de las escuelas de Formación Deportiva y del proceso de aprendizaje de fútbol de salón, es que los niños, niñas y adolescentes entiendan que este deporte implica un proceso de superación consigo mismo, comprobando que cada día, tienen una oportunidad de intentar hacer las cosas mejor que en la anterior, superando sus equivocaciones y recibiendo en este proceso el apoyo constante, la guía, la conducción y motivación por parte de sus compañeros, profesores y familia en general. Por esta razón, se presenta a continuación, una propuesta metodológica de enseñanza del fútbol de salón, fundamentada en el nivel de maduración y el grado de desarrollo de destrezas, las habilidades motoras y de percepción de los niños, niñas y adolescentes.

De este modo se establecen unas pautas de actuación, para el momento de elaborar las programaciones, mensuales o diarias de este deporte, mostrando una estructura a largo plazo, dividida en unidades y con características bien establecidas, cada una de ellas con objetivos y contenidos diferentes, acordes a las necesidades de los niños, niñas y adolescentes.

JUSTIFICACIÓN

Con la elaboración de plan pedagógico, se busca desarrollar habilidades deportivas específicas del fútbol de salón, basadas en la formación integral de los participantes las Escuelas de Formación Deportiva, en los escenarios establecidos para realizar el impacto, teniendo en cuenta que en el contexto donde se encuentran habitando, se presentan una serie de problemáticas; tales como desventajas socio-económicas y educativas, desempleo, pobreza, inseguridad, violencia y en donde los jóvenes no tienen acceso a la formación deportiva.

Desde la percepción de la Alcaldía Local de Usme las Escuelas de Formación Deportiva, se comprenden y transforman en espacios y lugares de participación comunitaria, para el aprendizaje del deporte formativo, con el propósito de contribuir al mejoramiento de las habilidades, capacidades físicas y hábitos de vida saludable en los niños, niñas y adolescentes de la localidad.

OBJETIVOS

Objetivo General:

Promover la práctica de la Actividad Física y el Deporte en sectores críticos detectados por La Alcaldía Local de Usme, a partir de las necesidades, gustos y expectativas de beneficio de los ciudadanos, desarrollando habilidades deportivas específicas del fútbol de salón, basadas en la formación integral de los participantes de Las Escuelas de Formación Deportiva.

Objetivos específicos:

Mejorar las capacidades condicionales y coordinativas mediante la práctica del fútbol de salón en los niños y niñas de Las Escuelas de Formación Deportiva.

Desarrollar actividades encaminadas al trabajo de los aspectos técnicos básicos del fútbol de salón en los niños, niñas y adolescentes de Las Escuelas de Formación Deportiva.

Enseñar los conceptos y principios básicos de la táctica del fútbol de salón en los niños, niñas y adolescentes de Las Escuelas de Formación Deportiva.

Promover actividades deportivas estableciendo la formación integral para una mejor convivencia dentro del contexto social y familiar de los niños, niñas y adolescentes de Las Escuelas de Formación Deportiva.

Contribuir transversalmente a minimizar los fenómenos de vulnerabilidad, delincuencia e inseguridad que predominan en las canchas y escenarios de los barrios y sectores elegidos para el desarrollo de Las Escuelas de Formación Deportiva.

POBLACIÓN

La población que se tendrá en cuenta en Las Escuelas de Formación Deportiva en el deporte de fútbol de salón, en edades entre 6-17 años, ubicados en las canchas:

Zonas de alto impacto ya que en el contexto donde se encuentran habitando estos se presentan una serie de problemáticas complejas.

BARRIO	CANCHA	DIRECCIÓN
Vereda la Requilina	Cancha	
Danubio Azul	Cancha	

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES UNIDADES DE TRABAJO

MICROCICLO 1				
OBJETIVO: Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.				
TEMA	SUB-TEMA	OBJETIVO	DURACION	VALOR
Acondicionamiento Físico y fundamentación técnica	➤ Coordinación Dinámica General	Realizar un acondicionamiento físico, inicial del estado en que se encuentran los niños, niñas y jóvenes en sus Capacidades Coordinativas por medio de un ejercicios y juegos.	Semana 1	Compañerismo
	➤ Coordinación Viso-pedal y Viso manual		Semana 2	
	➤ Coordinación Dinámica General		Semana 3	

MICROCICLO 2				
OBJETIVO: Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades.				
TEMA	SUB-TEMA	OBJETIVO	DURACION	VALOR
Acondicionamiento Físico Coordinación	➤ Coordinación Dinámica General ➤ Coordinación Viso-pedal y Viso manual	Realizar un acondicionamiento físico, inicial del estado en que se encuentran los niños, niñas y adolescentes en Sus capacidades Coordinativas por medio de ejercicios y juegos.	Semana 3	Compañerismo
Acondicionamiento Físico Aeróbico-Anaeróbico	➤ Trabajo Aeróbico ➤ Trabajo anaeróbico	Realizar un acondicionamiento físico, inicial del estado en que se encuentran los niños, niñas y adolescentes, por medio de ejercicios y juegos.	Semana 4	Perseverancia
Acondicionamiento Físico Fuerza	➤ Fuerza General ➤ Fuerza Resistencia ➤ Fuerza explosiva	Realizar un acondicionamiento físico, inicial del estado en que se encuentran los niños, niñas y jóvenes por medio de ejercicios y juegos trabajando los diferentes tipos de fuerza.	Semana 5	Solidaridad
Acondicionamiento Físico Velocidad	➤ Velocidad ➤ Velocidad acción/reacción ➤ Capacidad de aceleración ➤ Cambios de ritmo	Realizar un acondicionamiento físico, inicial del estado en que se encuentran los niños, niñas y adolescentes por medio de ejercicios y juegos trabajando los diferentes tipos de Velocidad.	Semana 6	Solidaridad

MICROCICLO 3				
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) de la conducción con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las capacidades coordinativas en los niños, niñas y adolescentes.				
TEMA	SUB-TEMA	OBJETIVO	DURACION	VALOR
Conducción Capacidades Coordinativas	<ul style="list-style-type: none"> - Conducción con borde interno del pie - Coordinación Viso-Manual 	Direccionar a través de actividades prácticas la conducción del balón con el borde interno del pie desarrollando a su vez la coordinación viso-manual.	Semana 7	Igualdad
Conducción Capacidades Coordinativas	<ul style="list-style-type: none"> - Conducción con borde Externo del pie. - Coordinación Viso-pedal 	Establecer la importancia de la conducción del balón con el borde externo del pie, experimentando la complejidad del ejercicio a través de la práctica trabajando a su vez la coordinación viso-pedal.	Semana 8	Autonomía
Conducción Capacidades Coordinativas	<ul style="list-style-type: none"> - Conducción con la planta del pie - Coordinación Dinámica General 	Ejercitar la práctica de la conducción del balón a través de la conducción con la planta del pie, induciendo al desarrollo de la coordinación dinámica general.	Semana 9	Autoestima
Conducción Capacidades Coordinativas	<ul style="list-style-type: none"> - Conducción con el empeine - Capacidad Coordinativa de diferenciación 	Aprender a través de la práctica la conducción del balón con el empeine alternando el trabajo de la capacidad coordinativa de diferenciación	Semana 10	Responsabilidad

MICROCICLO 4				
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del control con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las capacidades físicas en los niños, niñas y adolescentes.				
TEMA	SUB-TEMA	OBJETIVO	DURACION	VALOR
Control Capacidades Físicas	-Control con el borde interno y Externo del pie _Capacidad Condicionales resistencia	Enseñar la habilidad del control con la superficie del borde interno, trabajando la capacidad física de la resistencia.	Semana 11	Amistad
Control Capacidades Físicas	-Control con la planta del pie y Dirigido con el pie _Capacidad Condicionales velocidad	Enseñar la habilidad del control con la planta del pie y control dirigido, trabajando la capacidad física de la Velocidad.	Semana 12	Disciplina
Control Capacidades Físicas	-Control con el muslo, con el pecho y con la cabeza _Capacidad Condicionales Fuerza	Perfeccionar la habilidad del control con el muslo, pecho y cabeza, trabajando la capacidad física de la Fuerza.	Semana 13	Puntualidad
Control Capacidades Físicas	-Controles combinados con las diferentes superficies de contacto _Capacidad Condicionales Flexibilidad	Perfeccionar la habilidad del control con las diferentes superficies de contacto, trabajando la capacidad física de la flexibilidad.	Semana 14	Lealtad

MICROCICLO 5

OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Dominio con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las Capacidades Físicas condicionales en los niños, niñas y adolescentes.

TEMA	SUB-TEMA	OBJETIVO	DURACION	VALOR
Dominio Capacidades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio con el pie - Capacidad Condicionales resistencia a la velocidad y a la fuerza 	<p>Dominar balón con las diferentes partes del pie, mediante ejercicios que impliquen el desarrollo de la resistencia a la velocidad, fuerza</p>	Semana 15	Generosidad
Dominio Capacidades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio con el muslo - Capacidad Condicionales Potencia 	<p>Mejorar dominio muslo, mediante ejercicios de potencia, haciendo énfasis en la protección, amortiguación y dominio del balón, desarrollando la potencia.</p>	Semana 16	Paz
Dominio Capacidades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio con la cabeza - Capacidad Condicionales velocidad a la resistencia y la fuerza 	<p>Dominar el balón con el cabeza, combinado con el desarrollo de la velocidad a la resistencia y la fuerza.</p>	Semana 17	Trabajo en equipo
Dominio Capacidades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio combinado con las diferentes superficies de contacto - Capacidad física de fuerza 	<p>Controlar el balón las diferentes superficies de contacto.</p>	Semana 18	Equidad

MICROCICLO 6				
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Remate con las diferentes superficies de contacto y a su vez Orientar los principios tácticos Ofensivos y Defensivos en los niños, niñas y adolescentes.				
TEMA	SUB-TEMA	OBJETIVO	DURACIÓN	VALOR
Remate Principios tácticos Defensivos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Remate con el empeine ➤ Ubicación Espacio-tiempo 	Perfeccionar el remate con la superficie del empeine, mejorando la ubicación, espacio-tiempo.	Semana 19	Superación
Remate Principios tácticos defensivos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Remate con el borde interno y externo ➤ Principios tácticos Ataque y Defensa 	Perfeccionar el remate con el borde interno del pie, conociendo los principios tácticos ataque y defensa.	Semana 20	Higiene
Remate Principios tácticos defensivos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Remate con la punta del pie ➤ Principios defensivos de temporización y marcaje 	Optimizar la técnica de remate con la punta del pie, empleando los principios ofensivos de temporización y marcaje.	Semana 21	Espíritu Deportivo
Remate Principios tácticos defensivos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Remate con la cabeza ➤ Principios defensivos de anticipación y de relevos 	Optimizar la técnica de remate con la cabeza empleando los principios defensivos de anticipación y relevos.	Semana 22	Confianza

MICROCICLO 7				
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Dribling con las diferentes superficies de contacto y a su vez Orientar los principios tácticos Ofensivos y Defensivos en los niños, niñas y adolescentes.				
Dribling Principios tácticos Ofensivos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dribling ➤ Regates ➤ Principios ofensivos de conservación del balón y de contra - ataque 	Mejorar el Dribling y el regate empleando estructuras básicas de ataque 1 vs 1, 2 vs 1 y 2 vs 2, trabajando los principios de conservación del balón y de contra-ataque.	Semana 23	Reglas de juego
Dribling Principios tácticos Ofensivos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dribling (fintas) ➤ Principios Ofensivos de Apoyo y paredes. 	Mejorar el Dribling, fintas y regates empleando estructuras avanzadas de ataque 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3 y 4 vs 4 trabajando los principios ofensivos de apoyo y paredes.	Semana 24	Reglas de juego
Dribling Principios tácticos Ofensivos/ Defensivos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Amortiguación ➤ Control dirigido ➤ Regate ➤ Finta 	Afianzar la técnica individual de dribling, amortiguación, control dirigido, regate y fintas Enseñar los esquemas tácticos del futbol de salón: - 2 x 2 - 1 x 2 x 1 - 1 x 1 x 2	Semana 25	Competitividad
Dribling Principios tácticos Ofensivos/ Defensivos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cambios de ritmo ➤ Cambios de dirección ➤ Regate ➤ Finta 	Reforzar la técnica individual de dribling, cambios de ritmo, cambios de dirección, regates y fintas. Trabajar los cuatro (4) primeros conceptos tácticos defensivos de futbol de salón: - Línea de balón - Línea de pase - Zona débil - Zona fuerte	Semana 26	Creatividad

MICROCICLO 8				
OBJETIVO: Enseñar y reforzar la (técnica) del Dribling con las diferentes habilidades superficiales de vez Orientar los principios tácticos Ofensivos y Defensivos en los niños, niñas y adolescentes.				
Juegos estructurados Defensiva/ Ofensiva	➤ Estructuras de juego 1 vs 1 2 vs 1	Aplicar los conceptos de marca individual, dribling, enganches, fintas, amagues y perfilación.	Semana 27	Trabajo individual y en equipo
Juegos estructurados Defensiva/ Ofensiva	➤ Estructuras de juego 2 vs 2 3 vs 2	Reforzar los conceptos de marca individual haciendo énfasis en el cierre de línea de pase.	Semana 28	Trabajo individual y en equipo
Juegos estructurados Defensiva/ Ofensiva	➤ Estructuras de juego 3 vs 3 4 vs 3 4 vs 4	Implementar los conceptos defensivos y de marca individual haciendo énfasis en el cierre de línea de pase y marca al jugador pivot.	Semana 29	Trabajo individual y en equipo
Juegos estructurados Defensiva/ Ofensiva	➤ Estructuras de juego 1 vs 1 2 vs 1 2 vs 2	Evaluar los conceptos defensivos y de marca individual dentro de situaciones de juego a través de estructuras básicas y avanzadas de ataque y defensa.	Semana 30	Trabajo individual y en equipo