

PLAN PEDAGÓGICO

SELECCIÓN DE FÚTBOL FEMENINO USME

**PROFESORA:
SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA**

Introducción

La práctica del fútbol en la adolescencia es una herramienta transformadora que permite el desarrollo integral de las participantes desde lo físico, social y emocional. Este plan se articula a la propuesta de la Jornada Escolar Complementaria. Reconoce a las jóvenes como sujetos activos y protagonistas en su formación. El enfoque se centra en un modelo sociocrítico, en el que el cuerpo y el juego son vehículos para el aprendizaje, la construcción de ciudadanía y el reconocimiento de la diversidad.

Justificación

La adolescencia es una etapa clave en la consolidación de habilidades motrices, cognitivas y psicosociales. El fútbol, entendido más allá de la competencia, ofrece un entorno rico para el fortalecimiento de la autoestima, la convivencia, la toma de decisiones y la apropiación del espacio público. En especial, para las niñas y adolescentes de la Localidad de Usme, este deporte brinda un escenario para el empoderamiento, la equidad de género y la ruptura de estereotipos, todo dentro de un marco de inclusión y respeto por las diferencias.

El desarrollo del fútbol Femenino obedece también a todos los procesos sociales en los que las mujeres, mediante su trabajo y su empeño personal han logrado resultados que benefician y motivan a las demás niñas, adolescentes y mujeres a llegar a lo más alto.

Además, responde a la necesidad de mejorar la permanencia escolar, el uso adecuado del tiempo libre y el desarrollo de competencias.

Objetivo General

Desarrollar un proceso de formación integral a través del fútbol, que fortalezca las dimensiones motora, lúdica, cognitiva y psicosocial de niñas entre 14 a 17 años, que han demostrado a través del tiempo y su permanencia en este proceso dentro de la Localidad sus cualidades deportivas que les permita competir y obtener resultados de este. Promoviendo la equidad, la participación y la construcción de ciudadanía.

Objetivos Específicos

- Motricidad y salud: Potenciar las habilidades técnicas y físicas mediante la práctica del fútbol, fomentando hábitos de vida saludable.
- Convivencia y ciudadanía: Promover valores como el respeto, la solidaridad, la inclusión y el trabajo en equipo desde el juego.
- Empoderamiento femenino: Fomentar la participación de las niñas en espacios tradicionalmente masculinizados, fortaleciendo su confianza y liderazgo.
- Pensamiento crítico y reflexivo: Estimular el análisis, la toma de decisiones y la resolución de conflictos dentro del juego y en la vida cotidiana.

Cronograma de microciclos

MICROCICLO 1	
OBJETIVO	Poner en práctica sus capacidades físicas básicas, motrices y su funcionamiento del cuerpo para la actividad física y adaptación al movimiento para las distintas circunstancias.
TEMA	Acondicionamiento Físico
SUB-TEMA	Coordinación Especifica- Coordinación viso-pedal y viso-manual.
OBJETIVO	Evaluar el estado inicial en que se encuentran las jóvenes en sus capacidades coordinativas básicas y específicas por medio de ejercicios y juegos.
DURACIÓN	Semana 1, 2, 3

MICROCICLO 2	
OBJETIVO	Mejorar la coordinación motriz, la conducción del balón y la calidad del pase y control en diferentes trayectorias.
TEMA	Acondicionamiento físico, coordinación específica y superficies de contacto.
SUB - TEMA	Coordinación viso-pedal y específica.
OBJETIVO	Realizar un acondicionamiento físico y la estimulación de la agilidad, la coordinación motriz y conducción con percepción del entorno.
DURACIÓN	Semana 4 - 5 - 6

MICROCICLO 3	
OBJETIVO	Conceptualizar y practicar de principios tácticos Defensivos para ejecutar en situaciones reales de juego.
TEMA	Toma de decisiones y resolución de problemas a través de las competencias motoras.
SUB - TEMA	Movimientos tácticos específicos de actitud defensiva grupal.
OBJETIVO	Ejercitar la mejora de la defensa individual y colectiva en espacios reducidos favoreciendo la circulación rápida y la visión de juego.
DURACIÓN	Semana 7 - 8 - 9 - 10

MICROCICLO 4	
OBJETIVO	Conceptualizar y practicar principios tácticos ofensivos para ejecutar en situaciones reales de juego. .
TEMA	Toma de decisiones y resolución de problemas a través de las competencias motoras.
SUB - TEMA	Movimientos tácticos específicos de actitud ofensiva grupal.
OBJETIVO	Ejercitar la mejora de la toma de decisiones ante situaciones reales de juego facilitando las salidas ofensivas individuales y colectivas siendo efectivas en la finalización de juego.
DURACIÓN	Semana 11 - 12 - 13 - 14

MICROCICLO 5	
OBJETIVO	Desarrollar la sensibilidad fina del balón con superficies de contacto no dominantes y dominantes.
TEMA	Dominio de la sensibilidad fina.
SUB - TEMA	Circuito de juegos con distintas superficies de contacto.
OBJETIVO	Perfeccionar la sensibilidad de las superficies de contacto fomentando la diversión y la importancia de la potencia que se ejerce al ejecutar un pase corto o largo y así mismo recibirlo.
DURACIÓN	Semanas 15 - 16 - 17 - 18

MICROCICLO 6	
OBJETIVO	Mejorar la habilidad técnica del remate con las diferentes superficies de contacto.
TEMA	Remates
SUB - TEMA	Remate con empeine, borde interno y cabeza.
OBJETIVO	Perfeccionar el remate con la superficie del empeine, borde interno y cabeza mejorando la ubicación, espacio-tiempo.
DURACIÓN	Semana 19 - 20 - 21 - 22