PLAN PEDAGOGICO FUTSAL

INTRODUCCION

El programa Tunjuelito Campeones se consolida como un proceso institucional de formación deportiva orientado al desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes de la localidad de Tunjuelito, utilizando el futbol como medio pedagógico, social y formativo. El proyecto se fundamenta en los principios del entrenamiento deportivo formativo, priorizando el desarrollo motor, cognitivo, social y emocional por encima del resultado competitivo inmediato.

Con el fin de Promover hábitos de vida saludable, el uso adecuado del tiempo libre y la prevención de conductas de riesgo. El rol del entrenador se concibe como agente pedagógico y social, responsable de orientar procesos de enseñanza, aprendizaje bajo criterios técnicos, metodológicos y éticos, acordes a los lineamientos institucionales de la Alcaldía Local.

OBJETIVO GENERAL

- Fomentar la práctica del futsal en puntos establecido en el proyecto
- Promover hábitos de vida saludables mediante la actividad física organizada.
- Fomentar el sentido de pertenecía de los participantes y sus familias
- Garantizar el uso adecuado de los escenarios deportivo.

OBJETIVO ESPESIFICOS

- Evaluar periódicamente el progreso físico, técnico y táctico mediante test estandarizados.
- Planificar entrenamiento estructurados en las áreas técnica, táctica y física.
- Incentivar la participación competitiva progresiva.
- Organizar grupos por edades y niveles de desarrollo.
- Contribuir al desarrollo físico, social y emocional a través del futsal

MARCO TEORICO

El futsal es, por tanto, un deporte colectivo de colaboración-oposición (deporte sociomotriz) eminentemente táctico. Todo el proceso de la habilidad motriz tiene como objetivo lograr eficiencia en las acciones del juego (capacidad para resolver los problemas específicos). Jugar es una actividad táctica: hay que percibir y analizar la situación del juego, tomar decisiones para resolver los problemas que se plantean y refrendar tales decisiones con los patrones motores adecuados y ejecutados convenientemente para alcanzar la eficacia. (UEFA, Nyon, abril de 2017)

METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO

El proyecto adopta una metodología activa y participativa, basada en el aprendizaje significativo, la resolución de problema y el uso de situaciones reales de juego. Se priorizan tareas integradas, juegos reducidos y ejercicios contextualizados que estimulan la preparación, la toma de decisiones y la ejecución técnica.

PLANIFICACION GENERAL – MACROCICLIO ANUAL

El macrociclo anual 2026 se estructura en cuatro fases principales, respetando los principios de progresión, continuidad en el entrenamiento deportivo.

- Fase 1 Adaptación e iniciación (abril – junio): desarrollo de capacidades coordinativas, fundamentos técnicos básicos y adaptación general al entrenamiento.
- Fase 2 Desarrollo formativo (julio - septiembre): consolidación técnica, introducción táctica básica y mejora de la resistencia y velocidad.
- Fase 3 Precompetitiva y competitiva (octubre – noviembre): aplicación táctica, participación en encuentros y torneos, control del rendimiento.
- Fase 4 Transición y evaluación (diciembre): Recuperación activa, evaluación final y retroalimentación del proceso.

PLANIFICACION ESPESIFICA – MICROCICLO

Los micro ciclos se estructuran semanalmente, con una frecuencia de 2 a 3 sesiones por grupo, integrando los componentes técnicos, táctico y físico.

- Sesión 1 Técnica individual (control, pase, conducción, resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica)
- Sesión 2 Técnica aplicada (técnica básica, ocupación de espacios)
- Sesión 3 Juego reducido, velocidad y coordinación.

PLANIFICACION DEPORTIVA 2026 – FUTSAL FORMATIVO

Grupo 6 a 9 años (Principiante)

MES	OBJETIVO	CONTENIDO FISICO	CONTENIDO TECNICO	METODOLOGIA
Abril	Adaptación motriz, iniciación técnica	Equilibrio y agilidad	Conducción, pase y control	Juego libre y situación lúdica
Mayo	Desarrollo básico	Velocidad y resistencia general	Conducción, pase y remate básico	Mini juegos

Junio	Desarrollo básico	Coordinación	Pase control	Juegos aplicados
Julio	Aplicación	Velocidad	Fundamentos	Encuentros amistosos
Agosto	Aplicación	Resistencia	Técnica integral	Juegos
Septiembre	Aplicación	Agilidad	Fundamentos	Juego real
Octubre	Aplicación	Capacidades combinadas	Técnica	Juego
Noviembre	Transición	Recuperación activa	Revisión técnica	Juego recreativo
Diciembre	Transición	Recreación	Libre	Lúdico

Grupo 10 a 13 años (Principiante)

MES	**OBJETIVO**	**CONTENIDO FISICO**	**CONTENIDO TECNICO**	**METODOLOGIA**
Abril	Adaptación motriz, iniciación técnica	Coordinación, velocidad	Conducción, pase y recuperación	Juego libre y situación lúdica
Mayo	Desarrollo	Fuerza básica y resistencia general	Control orientado	Tareas tácticas simples
Junio	Desarrollo	Capacidades combinadas	Técnica integrada	Juego real
Julio	Aplicación	Velocidad	Técnica	Juego
Agosto	Aplicación	Resistencia	Técnica básica	Juego
Septiembre	Aplicación	Agilidad	Técnica	Juego
Octubre	Aplicación	Condición física	Técnica-táctica	Juego
Noviembre	Transición	Recuperación	Refuerzo técnico	Juego recreativo
Diciembre	Transición	Recreación	Libre	Lúdico

Grupo 14 a 17 años (Principiante)

MES	OBJETIVO	CONTENIDO FISICO	CONTENIDO TECNICO	METODOLOGIA
Abril	Desarrollo	Velocidad	Control aplicado	Juego aplicado
Mayo	Desarrollo	Fuerza	Remate	Juego real
Junio	Desarrollo	Capacidades combinadas	Técnica integrada	juego
Julio	Aplicación	Velocidad	Técnica	juego
Agosto	Aplicación	Resistencia	Táctica básica	juego
Septiembre	Aplicación	Agilidad	Técnica	juego
Octubre	Aplicación	Condición física	Técnica - táctica	juego
Noviembre	Transición	Recuperación	Análisis técnico	Juego recreativo
Diciembre	Transición	Recreación	Libre	Lúdico

INDICADORES DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

- Cobertura: Número de niños y niñas inscritas y activos.
- Permanecía: Porcentaje de asistencia mensual.
- Progreso técnico – táctico: evaluaciones observacionales.
- Impacto social: Participación familiar y disminución de conductas de riesgo.
- Gestión: uso adecuado de escenarios y cumplimiento de cronograma.

EVALUACION Y CONTROL

La evaluación se realiza de manera continua mediante test físicos (cooper, fuerza de brazo y fuerza abdominal) pruebas técnicas específicas.

REFERENCIAS

Simon, H. A. y Chase, W. G.: “Skill in chess”. En: American Scientist , vol. 61, 1973, págs. 394-403.

Terreros, J., Navas, F., Gómez-Carramiñana, M. A. y Aragonés, M. T.: Valoración funcional. Aplicaciones al entrenamiento deportivo. Madrid, editorial Gymnos, 2003.

Torres, J.: Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Consideraciones Didácticas. Granada, Imprenta Rosillos, 1996.

Tous, J.: Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona, editorial Julio Tous Fajardo, 1999.

Vasconcelos Raposo, A.: Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.

Verjoshanski, I. V.: Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1990.
Vidal Montaldo, F.: El fútbol sala: El juego y el entrenamiento. Conferencia en: Curso para entrenadores de nivel 2 de Andalucía (CEDIFA) (Sevilla, mayo-junio de 2013.
Vidal Montaldo, F.: Herramientas estructurales para el diseño de tareas: variables y condicionantes. Conferencia en: Curso de nivel 3 para entrenadores de fútbol sala (Las Rozas, Madrid, junio de 2015). Madrid, Escuela de entrenadores de la Real Federación Española de Fútbol.
Vidal Montaldo, F.: Metodología (diseño de tareas). Conferencia en: Curso para entrenadores de nivel 3 de la Federación Catalana de Fútbol (Cornellá, Barcelona, 30 de junio-1 de julio de 2016).
Viru, A.: "Mecanismos de adaptación biológica y entrenamiento". En: Revista de Entrenamiento Deportivo , nº 9, 1995, págs. 5-11.
Weber, E.: El problema del tiempo libre. Estudio antropológico y pedagógico. Madrid, ed. Editora Nacional, 1976.
Weineck, J.: Entrenamiento total. Barcelona, editorial Paidotribo, 2005.
Zabala, M., Chirosa, I. J., Chirosa, L. y Viciana, J.: Tecnología y metodología científica aplicada al control y evaluación del rendimiento deportivo. Granada, Reprografía Digital, 2002.
Zeeb, G.: Manual de entrenamiento de fútbol. Barcelona, editorial Paidotribo, 1994.
Zintl, F.: Entrenamiento de la resistencia. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1991
UEFA, Nyon, abril de 2017