



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar

PROYECTO

SEMILLAS DE PAZ

**ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y USO CREATIVO DEL TIEMPO LIBRE COMO
ESTRATEGIA DE PAZ EN EL PROMOCION SOCIAL DE
EL CARMEN DE BOLIVAR
2024**

RESPONSABLES

Lic. EMETERIO PALIS ELAGUILA
Lic. ELKIN BAÑOS GARCIA
Lic. EDGAR VARGAS ANILLO
Lic. JOSE ROMERO MARTINEZ
Lic. DANNY SALAS BARBA



INTRODUCCIÓN

El Proyecto de Creación de escuela de formación deportiva y Uso Creativo del Tiempo Libre en la Institución Educativa Técnica De Promoción Social de El Carmen de Bolívar es de gran importancia para la formación integral de los individuos, en la medida en que tiene gran acogida en la población estudiantil.

El proyecto busca formar estudiantes conscientes de su capacidad física y mental, que pueden alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos, práctica deportiva y de su interacción con los otros, lo que les permitirá sostener relaciones armónicas con su entorno natural y social.

Esto exige la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a las prácticas, técnicas, los saberes y hábitos de actividad motriz, al hacer énfasis en acciones preventivas y participativas que fomenten la cooperación y la solidaridad.

Por su carácter vivencial, el Proyecto de escuela de formación deportiva y Uso Creativo del Tiempo Libre permite orientar la construcción de valores sociales –base de la convivencia ciudadana– como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general.

La experiencia de compartir exige reconocer el valor del otro, así como dar importancia a las reglas en la acción colectiva para el cuidado de lo público y para la construcción de acuerdos dirigidos a propósitos comunes. Por ello, el valor del juego y del conjunto de actividades socio motriz y expresivo-corporal se manifiesta en los actos del estudiante que lo conducen a reconocerse como ser social y ser político.

Vivimos, en la actualidad, una situación paradójica en lo que al deporte se refiere. Por un lado, desde el punto de vista social, el deporte constituye un fenómeno cultural universal que lo define, probablemente, como la más importante actividad física humana. En contraposición, su inclusión en la ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA, a veces está cuestionada por cuanto se duda de su idoneidad en relación a los objetivos educativos. Pensamos que el deporte posee una serie de valores educativos muy interesantes, intrínsecos a su propia práctica que deberían tratarse en este proyecto. Ahora bien, para poder beneficiarnos de ellos, debemos hacer un planteamiento metodológico que se aleje del modelo tradicional del deporte de competición. Uno de los objetivos de este proyecto es reflexionar sobre distintos aspectos relacionados con la enseñanza de los deportes colectivos e individuales en edad escolar y proponer unas pautas metodológicas para la orientación de ellos, y el adecuado tratamiento de los mismos en la iniciación deportiva dentro de la Escuela De Formación Deportiva.



DIAGNOSTICO

Teniendo en cuenta el contexto en el cual viven y se desenvuelven nuestros niños, jóvenes y los peligros sociales a los cuales se enfrentan como; el tabaquismo, las drogas, alcoholismo, prostitución, la delincuencia juvenil, la influencia negativa de las redes sociales etc...Estos niños y jóvenes le han tomado apatía y desinterés al deporte y al estudio, como también a crear un mal ambiente escolar con malas relaciones interpersonales entre ellos y en su núcleo familiar, lo cual los lleva a tener mal rendimiento y muchas veces al retiro del colegio lo que ha aumentado la deserción estudiantil.

Se hace necesario implementar un proyecto que permita reorientar a nuestros niños y jóvenes para que utilicen adecuadamente el tiempo libre en actividades recreativas, artísticas, culturales, deportivas, ofreciendo con ello alternativas de formación y de utilización adecuada de su tiempo libre, lo que a futuro se verá reflejado en su desarrollo integral, generando y potenciando actitudes y habilidades que le permiten visionar su proyecto de vida.

OBJETIVO GENERAL

Crear, incentivar y desarrollar espacios y actividades deportivas, culturales, sociales, recreativas, y lúdicas que brinden alternativas de formación a los estudiantes para el aprovechamiento adecuado y buena utilización del tiempo libre, por medio de la práctica deportiva, y la creación de una escuela de formación deportiva que le permitan llevar una sana convivencia en el ámbito escolar, social y familiar, contribuyendo así con la formación integral de los jóvenes y futuros ciudadanos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Planear las actividades recreativas, deportivas, culturales, lúdicas y artísticas que orienten el aprovechamiento del tiempo libre de toda la comunidad educativa de la institución educativa técnica de promoción social y que se ajusten a la jornada única, sus necesidades y a su entorno.
- ✓ Participar en las actividades lúdicas, deportivas y recreativas a nivel institucional.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar

- ✓ Participar en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas, a nivel municipal, zonal, departamental, regional y nacional y juegos SUPÉRATE.
 - ✓ Inaugurar y desarrollar los juegos Inter curso año 2024
 - ✓ Analizar los problemas que se generan en los educandos en el comportamiento, por la carencia de espacios y programas para el uso y buen aprovechamiento del tiempo libre en el ámbito escolar
 - ✓ Proyectar a la Institución Educativa Técnica de Promoción Social a nivel municipal, regional y local rescatando la cultura, los valores artísticos, éticos y morales, la creatividad, la capacidad deportiva – competitiva y científica;
 - ✓ Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz.
 - ✓ Brindar a los estudiantes, oportunidades de participación en los procesos de iniciación, formación y fomento deportivo y cultural, como contribución a su formación integral
 - ✓ Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medioambiente
-
- ✓ Permitir a la población infantil y adolescente DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE LA INSTITUCION DE PROMOCION SOCIAL DE EL CARMEN DE BOLIVAR una adecuada utilización del tiempo disponible a través de la implementación del programa Escuelas Deportivas.
 - ✓ Contribuir con la formación integral de los participantes mediante la implementación de acciones de tipo preventivo y asistencial en los aspectos biopsicosocial.
 - ✓ Desarrollar un trabajo interdisciplinario en las órdenes del fomento educativo, progreso técnico, físico y sicosocial del deportista.
 - ✓ Desarrollar el proceso de formación deportiva a través del establecimiento de estructuras de carácter administrativo, técnico y pedagógico.

FINES

- ✓ Mejoramiento de la calidad de vida de los alumnos deportistas.
- ✓ Promoción y desarrollo de un espíritu deportivo.
- ✓ Aprovechamiento y uso creativo del tiempo libre.
- ✓ Contribuir con el desarrollo y procesos de renunciación y paz en el ambiente.
- ✓ Desarrollo equilibrado, equitativo y sostenible del ser humano para la convivencia social.
- ✓ Mejoramiento de la capacidad crítica, creativa, laboral y la producción colectiva.
- ✓ Mejoramiento de la competencia comunicativa.
- ✓ Conservación y mejoramiento de la salud física y mental.
- ✓ Orientación del espíritu de superación frente a la solución de problemas.
- ✓ Mejoramiento de la capacidad de interacción con el entorno a través del movimiento.
- ✓ Promoción del desarrollo científico y tecnológico.
- ✓ Desarrollo de la conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar

- ✓ Contribuir con el desarrollo de los procesos de pensamiento.
- ✓ Ayudar a descubrir y desarrollar el placer por la actividad física.

METAS

- ✓ Desarrollar deportistas integrales.
- ✓ Relacionarse con más niños, niñas y jóvenes.
- ✓ Saber enfrentar el triunfo y la derrota.
- ✓ Aplicar principios tácticos como sistema de juego.
- ✓ Ejecutar habilidades motoras.
- ✓ Dominar aspectos técnicos básicos.
- ✓ Integrar a todos los alumnos independientes de su condición futbolística y social a la gran familia “**semillas de paz**” en la escuela de formación deportiva de la institución.
- ✓ Procurar a cada escolar la formación deportiva que necesite según sus intereses y capacidades.
- ✓ Fomentar el conocimiento de un amplio espectro de modalidades deportivas.
- ✓ Reforzar la generación de hábitos deportivos educando en modos de vida saludables.
- ✓ Complementar el proceso formativo-educativo de los niños y jóvenes a través de un entorno deportivo adecuado.
- ✓ Apoyo a todos los deportistas de la escuela de formación en los deportes de: fútbol, atletismo, baloncesto, fútbol sala y voleybol... para su masificación-formación integral y participación en eventos locales, departamentales, regionales y nacionales.
- ✓ Realizar actividades lúdicas recreativas, deportivas dirigidas.
- ✓ Realizar una o dos veces al año reconocimiento deportivo a los mejores de la escuela de formación deportiva.
- ✓ Realizar juegos deportivos Inter curso en inter sede buscando la integración total.
- ✓ Apoyar y gestionar recursos y organizar eventos deportivos.

MISION

La escuela de formación deportiva, tiene como finalidad entregarles a nuestros alumnos la posibilidad de utilizar su tiempo libre, en la práctica deportiva y así evitar el sedentarismo y los malos hábitos; y a la vez mejorar su calidad de vida y salud, como también el desarrollo social y la identificación de la escuela.

La escuela de formación deportiva busca crear y fomentar espacios de reconciliación y paz entre los alumnos para una mejor convivencia, formando personas útiles y de bien para la sociedad.



REGLAMENTOS

- ✓ Todos los alumnos deben entender que el deporte es más que una actividad física, ya que es un instrumento formativo de valores y de vida.
- ✓ Todos los integrantes y colaboradores del proyecto, deben tener una actitud de respeto en todas las actividades a realizar.
- ✓ Los alumnos deben mantener un rendimiento escolar mínimo de 3.5.
- ✓ Los alumnos deportistas deben mantener un comportamiento acorde con el manual de convivencia de la Institución.
- ✓ Los deportistas deben presentarse puntual y sin falta a las prácticas y reuniones que se les convoque.
- ✓ Los deportistas deben presentarse a la práctica con la vestimenta adecuada.
- ✓ Los deportistas deben tener constancia y sentido de pertenencia en las prácticas.
- ✓ Los deportistas y entrenadores deben mantener una actitud de respeto, solidaridad, compañerismo y espíritu deportivo.

JUSTIFICACIÓN

Los deportes, los juegos tradicionales, las rondas infantiles, las actividades recreativas y lúdicas contribuyen en gran medida al desarrollo de los organismos vitales de la persona. La recreación vigorosa que se efectúa al aire libre, donde se hace uso de la capacidad física, es el medio más notable para el mantenimiento de órganos saludables.

Toda persona goza de espacio del tiempo libre, de las obligaciones cotidianas de estudio o de trabajo, dicho tiempo libre sirve idealmente para el descanso, el alejamiento de la rutina y la realización de las actividades diferentes pero relajantes y quizás formadoras, sin embargo, es notorio cómo a medida que la técnica, la ciencia y la tecnología facilitan el desempeño humano y este dispone de más espacios de tiempo libre, lo emplea con frecuencia en actividades poco edificantes que no contribuyen a su crecimiento integral.

El ser humano es un ser social en espacios de mayor diversidad, como la escuela, en esta por muy numerosa que sea la familia, no supera el espacio para la convivencia porque además de encontrarse con estos miembros, lo que va a primar son los códigos sociales y culturales que definen la convivencia grupal de la escuela.



Estos grupos en la mayoría de los casos, no tienen proyectos que los cohesionan y les exijan funcionar realmente como grupo. Si existe una tendencia grupal y la institución no forma el ambiente propicio para ello, los alumnos buscan la formación de estos con el peligro de dejarse encausar hacia los vicios.

Asumir las actividades deportivas, recreativas, culturales y lúdicas como una actividad mediadora de procesos de desarrollo humano, significa comprenderlas desde sus beneficios en cada una de las dimensiones de desarrollo de los seres humanos y tener claridad sobre las condiciones que hacen estos beneficios posibles.

LIMITACIONES

Nuestra institución cuenta con un sin número de oportunidades a nivel municipal, departamental y regional, pero faltan espacios propicios para el desarrollo de las diferentes actividades, aunque por algún motivo siempre se ven interrumpidos los procesos lúdicos, recreativos y deportivos los cuales los vamos a numerar a continuación:

Apatía de algunos alumnos hacia la práctica de los deportes.

- ✓ Desintegración creciente del núcleo familiar.
- ✓ Pocas alternativas válidas en valores para practicar durante el tiempo libre.
- ✓ Poca valoración de lo autóctono y falta de identidad cultural.
- ✓ Falta de espacios adecuados para la práctica de los diferentes deportes.
- ✓ Falta más orientación para el empleo correcto de los diferentes medios.
- ✓ Poca valoración por la importancia de la recreación familiar.
- ✓ Pocos recursos físicos, didácticos y financieros

El PEI debe trascender los espacios, tiempos y muros de la Institución y permear los espacios y tiempos “no escolares o escolarizados”. Es necesario que la Institución abra las puertas y extienda sus horarios a otros espacios de vital importancia en la formación del niño y del individuo. Esto le permitirá a la Institución proyectarse e incidir en la transformación de su entorno debido a que sus procesos de formación que se desencadenan son radicalmente distintos, sobre todo si están encaminados a desarrollar hábitos de vida saludables.

MARCO CONCEPTUAL

Recreación: Es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad; todo esto para la realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o de esparcimiento.



Tiempo Libre: Es aquel en el cual la persona realiza actividades no impuesta por la necesidad que lo benefician física y mentalmente. También se puede decir que es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de enriquecimiento personal y del disfrute de la vida.

Educación Física: Es un proceso pedagógico encaminado al perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo del hombre a la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices vitalmente importante a la elevación de sus conocimientos y al desarrollo de cualidades morales individuales y sociales de la personalidad. En tal sentido, la educación física deberá propender por el mejoramiento de las capacidades físicas, de la salud, de la capacidad sicomotora, por la promoción de valores y actitudes para la convivencia social como para la actualización en el conocimiento específico del área, sus avances tecnológicos, su uso y transformación para el beneficio de la sociedad.

Juego: Es un estímulo valioso por medio del cual el hombre se hace hábil, perspicaz, diestro y fuerte. El juego es un medio de apoyo de los conocimientos y se constituye para su continuo desarrollo, y es que a través de él se desarrollan capacidades intelectuales y morales del niño, y se crean hábitos de sociabilidad, colectivismo, amor y respeto por la naturaleza.

Juegos Recreativos: Es el sentir de la propia cultura del hombre, que combinados con su propia creatividad dan como resultado el invento y la construcción de diversos juegos de la calle porque es ésta el escenario central de su nacimiento, realización y evaluación a través de las diferentes clases sociales.

Capacidades Físicas: Son cualidades con los que el ser humano nace, las cuales al desarrollarse mediante actividades físicas se logra eficiencia del movimiento en beneficio de sí mismo, son el resultado de una actividad armónica entre el sistema nervioso central, las diferentes estructuras del sistema muscular y el ambiente social.

Locomoción: Comprende la proyección del cuerpo al espacio extremo, la posibilidad de este movimiento puede ser flexible de acuerdo con el propósito del acto que lo implica.

DEPORTE: es una actividad o ejercicio físico reglamentado, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física de quien la práctica y además tiene propiedades que lo diferencian del juego.

MARCO TEORICO

PEDAGOGIA Y DIDACTICA EN LAS ESCUELAS DEPORTIVAS.

Dicha concepción permite comprender, explicar y orientar lo que ocurre en la práctica deportiva en relación con lo que pasa en el entorno social al que pertenece dicha práctica deportiva; labor que indudablemente requiere de un enfoque integral e interdisciplinario del fenómeno deportivo.

Consideramos que el proceso Escuelas Deportivas debe poseer una teoría pedagógica que respalde su qué hacer y no se limite únicamente a la técnica y a la táctica deportiva: reglamentos, fundamentos, sistemas de juego, destrezas, etc. Por el contrario, tenemos la certeza que una necesidad apremiante, es el componente educativo, hecho que implica en primera instancia definir una clara concepción de la educación que permita



consecuentemente con la misma establecer igualmente una clara concepción de Escuelas Deportivas y dentro de ésta el papel que juega el deporte como estrategia de formación.

MODELO CURRICULAR DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS.

El concepto de escuela nos obliga a pensar en una estructura o modelo curricular que contenga no solo las formas de aprendizaje y métodos de enseñanza, sino también la naturaleza del conocimiento que se aprende, el conocimiento previo del estudiante, la función social que cumple, así como los elementos constitutivos del proceso educativo: Diseñadores, institución, profesor, estudiante, recursos materiales, tecnología, entre otros.

Igualmente, el modelo curricular debe dar cuenta de los niveles semestres, grados etc. que debe recorrer un alumno desde su incorporación hasta estar en capacidad de decidir si su alternativa será la práctica deportiva de alto rendimiento o recreativo o solo en busca de mantener una buena condición física.

Los niveles a los que se hace referencia deben poseer una cierta autonomía sin perder la coherencia en su estructura y en la perspectiva integral en sus contenidos, actividades y criterios de evaluación, es decir que harán profesores y alumnos en cada nivel, como lo harán, como se valorará el trabajo y cuánto tiempo durará.

PROCESOS DE APRENDIZAJE MOTOR EN LAS ESCUELAS DEPORTIVAS

Los procesos de aprendizaje motor en las escuelas de formación deportiva son tenidos en cuenta en la propuesta que adelanta el departamento de educación física de la Institución Educativa Técnica De Promoción Social de El Carmen De Bolívar dada la importancia que reviste el desarrollo de las habilidades básicas. Así como propiciar su proceso de enseñanza aprendizaje en las primeras etapas del desarrollo humano como quiera que las experiencias adquiridas a temprana edad permitan al infante un amplio repertorio en sus posibilidades de movimiento, las cuales constituyen la base para el aprendizaje posterior de habilidades más complejas que se convierten luego en habilidades deportivas.



PRESENTACION.

El proyecto Escuela De Formación Deportiva y Uso Creativo Del Tiempo Libre que adelantamos en la Institución Educativa Técnica De Promoción Social De El Carme De Bolívar ha sido estructurado bajo un enfoque humanista, como quiera que está encaminado a favorecer a través de la práctica deportiva el desarrollo integral del participante, adelantando acciones en los aspectos biopsicosocial que permiten a los niños y jóvenes desarrollarse en forma natural; respetando los procesos y cambios que permanentemente se suscitan en el infante sin coartar su natural evolución.

Nuestra propuesta no se fundamenta en el concepto mecanicista de la práctica, si no que trasciende, permitiéndole al niño y a los jóvenes sentirse personas que actúan, piensan, reflexionan y construyen, donde el deporte no es el fin fundamental si no que se convierte en un medio eficaz para el logro de la formación.

Este proceso desarrollado a largo plazo permitirá validar en la práctica los fundamentos contenidos en la propuesta, propiciando no solo el desarrollo de deportistas de nivel competitivo, sino también de personas con capacidades críticas y creativas, capaces de interactuar socialmente en busca de un mundo mejor.

2. DEFINICION.

Las Escuelas de Formación Deportiva son estructuras curriculares de carácter pedagógico y técnico encargadas de contribuir a la formación física, intelectual, afectiva y social de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses, elegir el deporte como salud, recreación y/o rendimiento.

5. CONCEPCION METODOLOGICA.

La implementación del programa se fundamenta en una concepción metodológica que posibilita el desarrollo y logro de un hombre capaz de actuar en un mundo en constante transformación, mira el niño y la niña en su integridad, interacción social, autonomía, se preocupa por las actitudes y capacidades antes que por la especialización deportiva. El desarrollo de la clase parte de las experiencias vividas por el niño y la niña y como formas más concretas de trabajo recurre al trabajo colectivo donde la democracia sea la característica notoria. De otro lado estimulamos la espontaneidad, participación y la creatividad.



ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.

En la institución Educativa técnica de promoción social de El Carmen de Bolívar, desde su creación y hasta la fecha no ha existido un proyecto de escuela de formación deportiva y uso creativo del tiempo libre; pues solo se han desarrollado encuentros deportivos casuales, juegos Inter-curso y se planean, organizan y ejecutan actividades lúdicas, artísticas, culturales y musicales en forma aislada en cada una de las sedes; dichas actividades tienen la participación voluntaria de los estudiantes.

La institución ha tenido un destacado nivel deportivo en las disciplinas de fútbol de salón, atletismo, y vóleybol en los últimos años, representando a nivel municipal, departamental, regional y nacional en los juegos supérate intercolegiados.

MARCO LEGAL

A. La Ley del deporte, Ley 181 de 1995, específicamente el artículo 2, donde dice que El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

B. El aprovechamiento del tiempo libre encuentra su fundamentación legal en la Ley 115 de 1994 sobre educación en sus diferentes artículos 5, 14 y 22.

C. Apoyado en el artículo 14 del literal b, de la Ley General de Educación y que hace referencia al aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte formativo para lo cual la institución a través del área respectiva promoverá y estimulara su difusión y desarrollo; Iniciaremos la aplicación de este proyecto pedagógico.

D. En el artículo 22 expresa que uno de los objetivos específicos de la educación básica hace referencia a la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

E. El decreto 1860 donde se reglamenta la Ley General, en su apartado III, artículo 14 manifiesta que para lograr la formación integral de los educandos se hace necesaria la implementación de actividades pedagógicas relacionadas con la educación sexual, para el uso del tiempo libre, para el aprovechamiento y conservación del ambiente y en general para todos los valores humanos.

F. El artículo 52 de la constitución política determina que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano".



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar

El apoyo de la gestión anterior según los lineamientos curriculares está fundamentados en la Ley 115 de 1994, artículos 76 a 79, en el decreto reglamentario 1860 de 1994, en sus artículos 33 a 38 y en la circular 77 de 1994.

G. Artículo 13.- Todo menor tiene derecho al descanso, al esparcimiento, al juego, al deporte y a participar en la vida de la cultura y de las artes. El Estado facilitará, por todos los medios a su alcance, el ejercicio de este derecho. Código del menor en Colombia.

H. Declaración Universal de los derechos del niño, según resolución 217 A de 10 de diciembre de 1948.

METODOLOGÍA

Tomando como base las actividades programadas para la ejecución del proyecto, se empleará el método ACCION – PARTICIPACION, con el cual algunos de los integrantes de la comunidad educativa como ex alumnos, docentes, personal operativo de la institución y padres de familias que se destacan por sus habilidades y capacidades deportivas o artísticas se comprometen en forma incondicional, para colaborar en cada uno de los procesos conducentes a la formación integral en los aspectos lúdicos recreativos y deportivos de los niños y jóvenes de la INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA DE PROMOCION SOCIAL

Para lograr este importante cometido, se deben aprovechar todos los espacios, en donde se conjugan saberes, conocimientos, experiencias y aprendizajes significativos, que redundan en pro del amor hacia la recreación, el deporte, el arte y la cultura el cual es uno de los propósitos fundamentales del proyecto.

De igual forma, las actividades programadas, tanto a nivel institucional, como interinstitucional, tendrán la orientación de educadores idóneos, que les gusta lo que hacen, para transmitirlo así con esa energía a los estudiantes; previamente se dará a conocer el cronograma de actividades, para contar con el aval por parte del personal administrativo de la institución, en caso de una programación especial que requiera espacios dentro de la jornada pedagógica.

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

COMPETENCIAS DEL AREA DE EDUCACION FISICA

A través de las experiencias motrices y censo - motrices se explora el espacio, se usa los objetos y se reconoce las posibilidades y limitaciones del desplazamiento y el movimiento humano. Se genera experiencias que relacionan el pensamiento espacial y los sistemas geométricos.

A partir de la idea del cuerpo como medida de todas las cosas, son múltiples y diversas las posibilidades de articulación de las situaciones de movimiento corporal con la formación del pensamiento lógico y estratégico, que exige planeación y aplicación hacia diversos campos de la experiencia humana.

La resolución de problemas a partir del juego, desarrolla en los estudiantes un pensamiento creativo y divergente. Esta relación hace posible la exploración motriz de diferentes soluciones



y lleva a los estudiantes a realizar preguntas, aplicar conocimientos previos, inferencias y determinaciones para encontrar una solución efectiva.

COMPETENCIAS CIUDADANAS

Las competencias ciudadanas se enmarcan en la perspectiva de derechos y brindan herramientas básicas para que cada persona pueda respetar, defender y promover los derechos fundamentales, relacionándolos con las situaciones de la vida cotidiana en las que éstos pueden ser vulnerados, tanto por las propias acciones, como por las acciones de otros. En esas situaciones, las competencias ciudadanas representan las habilidades y los conocimientos necesarios para construir convivencia, participar democráticamente y valorar el pluralismo. Si estas habilidades y conocimientos se desarrollan desde la infancia, los niños y las niñas

Podrán ir construyendo los principios que fundamentan los derechos humanos y así los tendrán como horizonte para su acción y su reflexión.

COMPETENCIAS DEPORTIVAS

Habilidades del deportista propias del deporte

Las competencias en el deporte se refieren a las habilidades y destrezas que se requieren para participar y destacar en una disciplina deportiva. Estas competencias pueden incluir tanto aspectos físicos como técnicos, tácticos y psicológicos.

En el ámbito físico, las competencias se refieren a la capacidad atlética de un deportista, como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Estas habilidades son fundamentales para alcanzar el máximo rendimiento en cualquier disciplina deportiva.

Por otro lado, las competencias técnicas se relacionan con la habilidad y destreza para ejecutar correctamente los movimientos y acciones propios de cada deporte. Por ejemplo, en el fútbol, las competencias técnicas incluyen el dominio del balón, el pase, el regate y el disparo a puerta.

Las competencias tácticas se refieren a la capacidad de tomar decisiones estratégicas durante la práctica deportiva. Esto incluye la comprensión de los



principios del juego, la capacidad de leer y anticiparse a las acciones del oponente, y la capacidad de adaptarse y ajustarse a diferentes situaciones durante el desarrollo de un partido.

Finalmente, las competencias psicológicas son fundamentales para el éxito en cualquier disciplina deportiva. Estas competencias incluyen la concentración, la motivación, la confianza en uno mismo y la capacidad de controlar las emociones en situaciones de presión.

En resumen, **las competencias en el deporte** son las habilidades y destrezas que permiten a un deportista destacar en su disciplina. Estas competencias pueden ser físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, y su desarrollo y mejora son fundamentales para alcanzar el máximo rendimiento deportivo.

COMPETENCIAS DE LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA

Las competencias asociadas a la Educación Artística son habilidades, conocimientos y actitudes que se relacionan en contextos particulares, y que deben tener unos dominios específicos.

En este sentido, el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes, comprensiones y disposiciones que son responsabilidad de las artes en la escuela permite identificar tres competencias de cuyo desarrollo se ocupa la Educación

Artística: **Sensibilidad, Apreciación estética y Comunicación**

El desarrollo de estas competencias específicas surge en contextos inherentes a las prácticas artísticas, es decir, es un aprendizaje situado en el ambiente característico del taller de artes plásticas, del salón de danza o música, etc. En este sentido, es pertinente hacer una mención de lo que algunos teóricos de la educación han denominado —cognición situada—.

La *cognición situada* remite a la noción de que el conocimiento se ubica como parte y como producto de una actividad, de un contexto y de una cultura.

LINEAMIENTO

Implementación de un modelo organizacional que asegure el manejo eficiente de los asuntos formativos, deportivos, administrativos y financieros.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar

Formación de un colectivo de Instructores-Promotores comprometidos con la gestión coordinativa general.

Planificación de acciones para procurar capacitación y actualización permanente de instructores y monitores.

Ejecución de acciones permanentes de evaluación de gestión como sistema integrado y para determinar las estrategias de mejoramiento sostenido.

Unificación los criterios a partir del Plan General de la coordinación

Trabajo metodológico y educativo que aporte significativamente a la formación integral de los niños y jóvenes.

Aplicación del programa de formación deportiva de acuerdo con sus directrices organizativas y metodológicas.

MODELO PEDAGÓGICO

NIVEL	DIFERENCIACION
Iniciación	Multilateralidad, fundamentación técnica, participación en festivales, educación ética y deportiva, fundamentación normativa, conceptos teóricos(normas de higiene, historia e importancia de cada disciplina)
Profundización	Fundamentación técnica, táctica, desarrollo de capacidades físicas especiales, mejoramiento de la preparación funcional, participación en festivales y modelaje deportivo.
Espíritu de equipo	Colaboración, compañerismo, trabajo asociado, sentido de pertenencia
Perfeccionamiento	Perfeccionamiento de la técnica y la táctica, desarrollo de capacidades físicas especiales, participación en festivales y competencias locales.

SISTEMA DE CONTROL Y SEGUIMIENTO



El control se basa en un mínimo de información significativa (necesaria) contenida en fichas para monitorear las acciones formativas y los resultados más importantes. El seguimiento, se realiza periódicamente, facilitando el contacto continuo con los resultados de cada Unidad Recreativa, del proceso formativo en general y de la significancia del programa en la comunidad.

Indicadores Cuantitativos	Indicadores Cualitativos
• Número de inscripciones mensuales por nivel de formación y edad del individuo. • Asistencia diaria y promedio mensual. • La continuidad individual en el proceso de formación deportiva. • Deserción del programa.	• Ficha individual de seguimiento del proceso formativo responsabilidad del Instructor-Promotor y supervisada por el Coordinador General del programa. • Para los Instructores-Promotores se lleva una ficha individual del proceso de enseñanza y organización del programa que es manejada por el coordinador general del programa y supervisada por el comité técnico.

PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES

Las actividades a desarrollar durante el año.

- ✓ Juegos Intercursos
- ✓ Juegos supérate
- ✓ Revista gimnastica
- ✓ Jornadas deportivas, recreativas
- ✓ Festivales escolares
- ✓ Juegos tradicionales
- ✓ Convocatoria, selección de los deportes representativos
- ✓ Entrenamiento de los deportes representativos (futbol de salón, atletismo, baloncesto, futbol y voleibol)
- Maratón de lectura en educación física
- ✓ Día de la juventud y el deporte, encuentros deportivos con ex alumnos.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES DEPORTIVAS:

Desarrollo de juegos inter-cursos a través de las competencias deportivas de Microfútbol, revista gimnastica, atletismo, fútbol, baloncesto, futbol sala, juegos tradicionales y vóleibol



ACTIVIDADES RECREATIVAS:

Desarrolladas durante jornadas escolares donde los estudiantes participan de una manera activa en maratones aeróbicas, competencia recreativa, de habilidades y destreza.

COMPETENCIAS DEPORTIVAS INSTITUCIONALES:

Preselección de los estudiantes deportistas con miras a la participación de las diferentes competencias deportivas, que se generan de otras instituciones “carreras atléticas municipales y departamentales, atletismo, microfútbol, fútbol, vóleybol, baloncesto.” Juegos supérate intercolegiados.

Las actividades desarrolladas en el proyecto van articuladas con los entes institucionales y municipales.

5. CONCEPCION METODOLOGICA.

La implementación del programa se fundamenta en una concepción metodológica que posibilita el desarrollo y logro de un hombre capaz de actuar en un mundo en constante transformación, mira el niño y la niña en su integridad, interacción social, autonomía, se preocupa por las actitudes y capacidades antes que por la especialización deportiva. El desarrollo de la clase parte de la experiencia vivida por el niño y la niña y como formas más concretas de trabajo recurre al trabajo colectivo donde la democracia sea la característica notoria. De otro lado estimulamos la espontaneidad, participación y la creatividad.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA.

DESARROLLO FISICO.

ATENCION MÉDICA: (Actividades de tipo asistencial y preventivo).

OBJETIVOS:

- ✓ Establecer un diagnóstico del estado de salud, enfermedad y desarrollo físico de los participantes.
- ✓ Diseñar estrategias que permitan mejorar las patologías o limitaciones detectadas en los participantes.



ATENCION NUTRICIONAL (Actividades de tipo asistencial y preventivo).

OBJETIVOS:

- ✓ Establecer un diagnóstico del estado nutricional de los participantes.
- ✓ Diseñar estrategias de trabajo que permitan mejorar el estado nutricional de los participantes.
- ✓ Desarrollar actividades educativas tendientes a mejorar hábitos alimentarios en los participantes.
- ✓

DESARROLLO SOCIOAFECTIVO (actividades de tipo asistencial y educativo).

OBJETIVOS:

- ✓ Contribuir con el mejoramiento de las relaciones intrafamiliares de los participantes mediante el desarrollo de acciones educativas.
- ✓ Desarrollar actividades que contribuyan con la estructuración de la personalidad de los participantes.
- ✓ Contribuir con el desarrollo y crecimiento personal.

DESARROLLO DEPORTIVO

NIVEL I ESTIMULACION MOTRIZ.

Dirigido a niños entre los 3 y 5 años.

OBJETIVOS:

- ✓ Contribuir al desarrollo de los patrones básicos de movimiento de los niños y niñas a través del juego.
- ✓ Permitir involucrar al niño y la niña en actividades física a temprana edad.
- ✓ Posibilitar a los niños y a las niñas experiencias comunitarias orientadas a mejorar la socialización.



✓

NIVEL II INICIACION AL DEPORTE.

Dirigido a niños entre los 6 y 8 años.

OBJETIVO:

- ✓ Contribuir al mejoramiento del desarrollo motor del participante a través del juego.
- ✓ Proporcionar al niño las vivencias de las distintas disciplinas deportivas que ofrece el programa.
- ✓ Contribuir a la adquisición de los aprendizajes escolares.

NIVEL III FUNDAMENTACION DEPORTIVA.

Dirigido a niños y jóvenes entre los 9 y 12 años.

OJETIVOS:

- ✓ Posibilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del deporte seleccionado a través de juego pre deportivo.
- ✓ Afianzar las conductas motrices para facilitar el aprendizaje y la ejecución de los fundamentos.
- ✓ Propiciar las condiciones necesarias para vivir en sociedad.

NIVEL IV ESPECIALIZACION DEPORTIVA.

Dirigido a jóvenes entre los 13 y 17 años.

OBJETIVOS:

- ✓ Posibilitar las automatizaciones de los fundamentos técnicos del deporte mediante actividades repetitivas.
- ✓ Posibilitar la integración de la técnica y la táctica través de actividades de juego.
- ✓ Promover mediante el diálogo y trabajo de grupo la integración y socialización.

7. MODALIDADES DEPORTIVAS.



- ✓ Fútbol.
- ✓ Microfútbol.
- ✓ Atletismo.
- ✓ Voleibol.
- ✓ Baloncesto

8. CONSTITUCION.

Pueden constituir las Escuelas Deportivas niños y jóvenes entre los 3 y los 17 años de edad.

9. HORARIO E INTENSIDAD DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

Las clases se desarrollan en la jornada contraria a las actividades académicas, con una intensidad de ocho (9) horas semanales distribuidas en tres sesiones de tres (3) horas cada una.

- ✓ Lunes: atletismo, voleybol, baloncesto y fútbol de 12:30 a 3:30 pm
- ✓ Martes: microfútbol infantil, fútbol, baloncesto y voleibol de 12:30 a 3:30 pm
- ✓ Miércoles: microfútbol juvenil, baloncesto, fútbol y voleibol de 12:30 a 3:30 pm

10. FESTIVALES DEPORTIVOS.

Son actividades tendientes a satisfacer las necesidades de competencia en los participantes.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar

FUTBOL SALA.





No cabe duda de la motivación que despierta este deporte en el alumnado de nuestra institución, sobre todo en los chicos. Además de utilizarlo como deporte de cooperación- oposición como parte del proceso en los diversos cursos y etapas escolares, podríamos ver en él un medio óptimo para llegar a la salud, cooperación, amistad, socialización, etc.

No podemos olvidar los elementos técnicos, táctico y reglamentarios de este deporte los cuales debemos tener presente en nuestras sesiones de trabajo. Enseñar el futbol sala pasa por aprender la técnica correcta del pase, de la recepción, de la finta, del golpeo., pasa por conocer las rotaciones de defensa- ataque, las permutas de jugadores..., y pasa por conocer todos los reglamentos oficiales del futbol sala.

A lo largo del proceso de formación mostraremos como enseñar el futbol sala analizando las diferentes estrategias metodológicas posibles para su desarrollo. Responderemos a la cuestión ¿Cómo enseñar el futbol sala?

Pasaremos también por el papel de los alumnos en este concepto de deporte de equipo, donde ellos son el actor principal, nuestra intención como instructores, orientadores y formadores sobre los niños y jóvenes de nuestra institución es hacer ver el futbol sala como contenido motivante dentro de nuestras sesiones de trabajo. Intentaremos que aprenden más que jugar un partidillo de futbol.

También es preciso destacar la importancia de los docentes, monitores, técnicos e incluso el equipo de apoyo (padres de familia, ex alumnos), en el papel que juegan ayudando al alumnado a participar en el tercer tiempo pedagógico con este deporte.

EVOLUCION HISTORICA DEL FUTBOL SALA.

La historia del futbol sala, desde sus comienzos en América del sur, hace ya más de sesenta años, ha estado llena de dificultades y polémicas, especialmente motivadas por saber qué país es el creador de dicho deporte.

ORIGENES DEL FUTBOL SALA.

Desde que este deporte comenzó como actividad recreativa existe la polémica de que país es el creador del futbol sala. Siguiendo la creencia de los uruguayos, dicha actividad se comenzó a realizar en los recreos de la escuela en Monte Video, por parte de unos alumnos que no practicaban ningún deporte. A este deporte inventado por ellos los denominadores “Indro- footbsall” y lo practicaban en la sala de baloncesto.



La persona al cual se le atribuye la creación de este deporte es al doctor Don Juan Carlos Ceriani Garvier, profesor de la Asociación de Jóvenes Católicos (A.J.C) de Montevideo.

Con el paso del tiempo el interés por este juego fue cada vez mayor. Fue entonces cuando el profesor Ceriani, redactó unas reglas en el año 1933, tomando como base cuatro deportes ya reglamentados como eran el baloncesto, el balón mano, el fútbol y el waterpolo. De cada uno de ellos tomó alguno de sus aspectos reglamentarios como muestra la figura inferior:

- ✓ Del baloncesto, además del terreno de juego, adoptó el cambio de jugadores, la falta personal y la duración del partido.
- ✓ Del balón mano, adoptó las porterías de pequeñas dimensiones y el no poder marcar gol desde cualquier distancia.
- ✓ Del fútbol, su condición como deporte.
- ✓ Del waterpolo, casi todas las reglas sobre el portero.

Los brasileños en cambio exponen que no existen pruebas documentales de las reglas del profesor Ceriani, y opinan, que decir que ese “deporte inventado” era fútbol sala, es una exageración. Además, añaden que la práctica de este deporte se hacía sin el control de ningún organismo.

El profesor de la Asociación de Jóvenes Católicos, de Sao Paulo, Habib Maphuz, estuvo en Montevideo al final de la década de los 40 y comenta que lo que vio en Uruguay era una práctica sin ninguna organización ni reglas de juego, no existiendo control en el número de jugadores ya que igual se jugaba con cinco, seis o siete jugadores en cada equipo.

POSICIONES DEL FUTBOL SALA.



ELEMENTOS REGLAMENTARIOS.

Debido a su extensión, hemos realizado un resumen de las reglas fundamentales para el desarrollo del juego desde un punto de vista educativo y recreativo.

ELEMENTOS REGLAMENTARIOS.

TERRENO DE JUEGO.
La cancha de juego es un rectángulo de 40x 20.
El área de portería es una semicircunferencia que está a 6 m. de la portería.



El punto de penalti está a una distancia de 6 m. de la portería, pintado sobre la línea del área.
La línea de doble penalti está pintada a una distancia de 10m. De la portería.
SAQUE DE META.
El saque de meta lo realiza el portero poniendo el balón en juego únicamente con la mano, desde cualquier parte del interior del área de meta.
FALTA E INCORRECCIONES.
Dar una patada, hacer caer, golpear, escupir, sujetar o empujar al adversario o intentar cualquier de estas acciones. Cargar de forma peligrosa sobre el rival. Sanción: tiro libre desde el lugar exacto en que fue cometido la falta o penalti si la falta es dentro del área.
Intervenir el portero en jugadas fuera del área de la mitad de cancha para disputar un balón o tocar a un jugador adversario. Sanción: tiro libre desde el lugar exacto en que el portero toca el balón o al rival.
Retener el balón más de cinco segundos sin jugarlo. Obstruir una jugada sujetando el balón con los pies. Golpear con el balón el técnico, la iluminación o cualquier otro elemento de la infraestructura de la cancha. Sanción: saque de banda del equipo contrario al infractor.
Demostrar con palabras, actos o gestos la no conformidad con las decisiones de los árbitros. Mantener una conducta antideportiva. Dirigirse al árbitro o el público para reclamar o discutir. Sanción: las faltas disciplinarias serán sancionadas con tarjeta de amonestación, descalificación o expulsión según la gravedad o la acumulación.
FALTAS ACUMULATIVAS.
Serán consideradas faltas acumulativas todas las faltas técnicas, personales y disciplinarias.
A partir de la 5° falta acumulativa de equipo todas las faltas técnicas que se produzcan a una distancia superior a 12 m. de la línea de fondo, se sancionaran con tiro desde la línea de doble penalti, sin barrera.
El lanzamiento consistirá en un tiro hacia portería con intención de conseguir gol.



PENALTI.

El penalti es un tiro directo, que se ejecuta desde la distancia de los 6 m. y en ese momento todos los jugadores excepto el portero y el lanzador deberán estar fuera del área de penalti y como mínimo a 5 m detrás del balón. El portero adversario deberá permanecer sobre su línea de meta, sin mover los pies hasta que el balón este en juego.

GESTOS TECNICOS DEL FUTBOL SALA.

En la tabla inferior, podemos ver los distintos gestos técnicos que se pueden dar en el deporte del futbol sala, siempre dependiendo de si tenemos o no tenemos balón.

CAMBIOS DE DIRECCIÓN.	SIN BALON.
Finta.	Interceptación.
Dominio de balón.	Entrada.
Tiro a portería.	Marcaje.
Pase.	Resección.
Regate.	Bloqueo.
Driblen.	Anticipación.
Parada.	Desplazamiento.

EL FUTBOL SALA EN EL CURRÍCULO.

En el primer ciclo tomaremos los juegos modificados de estructura de meta colaborativa lo que supondrá un planteamiento alternativo a los juegos competitivos durante el proceso e iniciación deportiva como consecuencia de la valoración del deporte como lugar de encuentro, de afirmación personal, superación de uno mismo, surgido a partir de un ambiente de colaboración (Omeñaca y Ruiz 2002).



De igual forma en el segundo ciclo seguiremos con esta propuesta que favorecerá la participación y auto aceptación, liberando presiones a los metros capacitados motrizmente.

OBJETIVOS PRINCIPALES.

- ✓ Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- ✓ Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- ✓ Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

OBJETIVOS GENERALES.

- ✓ Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, mejora de la condición física para la salud y perfeccionamiento de las funciones de ajustes, dominio y control corporal.
- ✓ Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas.
- ✓ Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas colectivas, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos.
- ✓ Mostrar habilidades y aptitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación de actividades, juegos y deportes.
- ✓ Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto escolar.

LOS CONTENIDOS DEL FUTBOL SALA POR CURSO Y ETAPAS DE FORMACION

CONTENIDOS A ABORDAR EN LA ENSEÑANZA DEL FUTBOL SALA.	
MANTENER LA POSICION DEL BALON.	PROGRESAR EN EL JUEGO.
La línea de pase.	Ayudas permanentes.
Pasar y moverse	Creación y ocupación de espacios.



Correcta ocupación del espacio.	Desmarques de ruptura y de apoyo.
Correcta orientación corporal.	Ritmo de juego.
RECUPERAR LA POSESION DEL BALON.	EVITAR LA PROGRESION EN EL JUEGO.
Marcaje.	Marcaje.
Cobertura.	Cobertura.
Repliegue.	Repliegue.
Reproducciones de espacio.	Reducción de espacio.
FINALIZACION.	EVITAR LA FINALIZACION.
Ocupación de zonas de remate.	Marcaje.
Correcta orientación corporal.	Correcta orientación corporal.
Anticipar	Anticipar.

A continuación, presentaremos una sencilla secuenciación de los mismos en las diferentes etapas. Nos hemos centrado en los aspectos más relevantes, de forma que el profesorado pueda profundizar en los contenidos que desee.

EJEMPLOS DE SECUENCIACION DE CONTENIDOS DE FUTBOL SALA.

1º
✓ ¿Qué es el futbol sala? ✓ ¿Dónde se juega?: el campo de juego. ✓ ¿Cómo se juega? ❖ faltas técnicas



❖ Faltas personales. ❖ Faltas disciplinarias. ✓ Técnicas de iniciación (control del balón, conducción, regate y finta). ✓ Pase. ✓ Tiro y desplazamiento con balón. ✓ Estrategia y táctica de ataque y defensa (táctica de ataque y contraataque).
2°
✓ Técnica: ❖ Desmarques. ❖ Fintas driblen. ❖ Recepciones. ❖ Postura básica defensiva. ✓ Táctica de ataque. ✓ Contraataque (sistema de ventaja numérica 2x1, 3x2).
3°
✓ Técnica: ❖ Acciones técnico- tácticas del portero. ❖ Organizador defensivo: jugadas ataque (movimiento y balón parado). ❖ Ultimo defensa o salidas. ✓ Saque de meta y sus variantes. ✓ Roles de jugadores (cierre, central o fijo, ala derecha o izquierdo y pivot). ✓ Táctica: ❖ Ocupación de espacios. ❖ Defensa sin balón. ❖ Triangulo defensivo. ❖ Cortes (por delante, por detrás). ❖ Sobrecargas y aclarados. ❖ Bloqueos y pantallas.
4°
✓ Competición. ✓ Acta y arbitraje. ✓ Sistema de ataques: rotaciones y juego x conceptos. ✓ Zonas y zona press. ✓ Jugadas de estrategias (faltas, saques de banda, esquina o portero). ✓ Ataque o zaguero. ✓ Transiciones.



CARACTERISTICAS DE LOS MODELOS ALTERNATIVOS DE ENSEÑANZA.

- ✓ **CONCEPCION DEL ALUMNO:** Sujeto activo con capacidad reflexiva para poder organizar su motricidad de manera autónoma.
- ✓ **ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS:** Progresiones situacionales el futbol sala a través del juego.
- ✓ **METODOS DE ENSEÑANZA:** Resolución de problemas y descubrimiento guiado.
- ✓ **TIPO DE SITUACIONES DE ENSEÑANZA:** Contextualizadas con una integración progresiva de los elementos del futbol sala, comportamientos estratégicos individuales y colectivos, problemas estratégicos, etc.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS DIDACTICOS.

A continuación, se exponen los objetivos didácticos y contenidos acerca de la propuesta de actividades para mejorar el ámbito cognitivo del jugador del futbol sala.

OBJETIVOS.

Estos que se muestran a continuación, son los objetivos didácticos más relevantes que podemos plantearnos con nuestro grupo clase en la puesta en práctica del futbol sala.

OBJETIVOS DIDACTICOS DE LAS ACTIVIDADES.	
1	Mejorar las capacidades coordinativas específicas del futbol sala: fintas, regates, golpes de cabeza, pivotajes, disparos a portería desde diferentes ángulos y con diferentes trayectorias, saques de banda y esquina cortos, largos, rasos medianos y altos, etc. Combinaciones de las mismas en forma de trabajo perceptivo espacio- temporal e integrando acciones técnicas del portero como adversario y como portero del equipo.



2	Aplicar los recorridos y circuitos con elementos técnicos como forma de trabajo habitual para mejorar las capacidades condicionales y ciertas acciones colectivas: pasar y recibir (pared) apoyo y rotura, desdoblamientos, pase y va, paralelas, diagonales, etc.
3	Desarrollar las acciones técnicas, tácticas y estratégicas de forma que intervengan las capacidades de percepción y decisión.
4	Desarrollar el juego de equipo, en ataque, en defensa, con y sin oposición, con y sin superioridad numérica.
6	Desarrollar la defensa individual en diferentes zonas del campo.
7	Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad gestual, con y sin balón, utilizando ejercicios de complejidad creciente.

CONTENIDOS DE TRABAJO
Ejecución de recorridos y circuitos dirigidos a la mejora de las capacidades coordinativas específicas del fútbol de sala.
Prácticas de ejercicios que incluyan las habilidades específicas de nueva incorporación: fintas, regates, golpes o de cabeza, pivotajes, etc.... y combinaciones de las misma dirigidas al trabajo perceptivo espacio temporal.
Ejecución de ejercicios para mejorar ciertas acciones colectivas: pasar y recibir (pared), apoyo y rotura, desdoblamientos, pase y va, diagonales, paralelas...
Practica de situaciones técnicas, tácticas y estrategias donde intervengan las capacidades de percepción y decisión.
Realización de juegos de cooperación con la máxima participación de todos los grupos, en ataque, en defensa, con y sin oposición, en inferioridad y con superioridad numérica

SIMBOLOGIA DE LAS ACTIVIDADES.

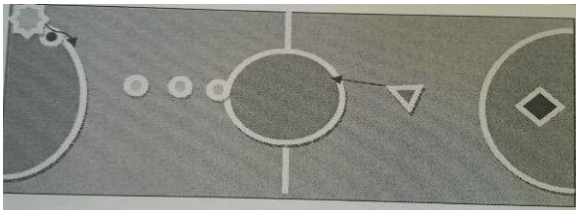


SIGNIFICADO	SIMBOLO
Balón	
Jugador en ataque	
Jugador en defensa	
Jugador con balón	
Movimiento sin balón	
Portero	
Conos	

ACTIVIDADES CON APLICACIÓN COGNITIVA.

ACTIVIDAD 1	DESCRIPCION
OBJETIVO	Mejorar las capacidades coordinativas del futbol sala, fintas, regates, golpes de cabeza, disparos a portería.
ORGANIZACION	Por parejas.
TIEMPO	7-10 minutos
MATERIALES	Balones y conos.
DESARROLLO	Recorridos donde intervengan acciones colectivas: pared, paralelas, diagonales. Dos jugadores (A-B), el jugador A sale desde la esquina del campo contrario conduciendo el balón, pasa los 6 conos haciendo zigzag, pasa al jugador B situado en el centro del campo, que devuelve el pase y pasa a ser adversario. El jugador A intenta finalizar fintando al jugador B y lanzando a portería.



ILUSTRACION	
-------------	--

ACTIVIDAD 2	DESCRIPCION
Objetivo	Mejorar las capacidades coordinativas del futbol sala: fintas, regates, golpes de cabeza, disparos a portería. Aplicar los recorridos y circuitos con elementos técnicos como forma de trabajo habitual para mejorar las capacidades condicionales y ciertas acciones colectivas
Organización	Ejercicio individuales en circuito
Tiempo	60 segundos en cada estación, determinar número de vueltas en función de condición física y contenido específico de la sesión de entrenamiento.
Materiales	Balones, conos, vallas.
Desarrollo	Circuitos, cada jugador situado en una estación realiza una acción técnica diferente de forma individual durante 60", pasado ese tiempo pasa a la siguiente estación, sin pausa, ni recuperación. Ejercicios del circuito: toques continuos de balón,



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar

	pases continuos a la pared con pierna derecha, luego con la pierna izquierda, elevación del balón por encima de una valla de 50 cm del suelo, condición del balón entre conos, lanzamientos a puerta vacía (ambas piernas). Para los porteros estaciones específicas a su puesto.
--	---

ACTIVIDAD 3	DESCRIPCION
OBJETIVO	Mejorar las capacidades coordinativas del futbol sala: fintas, regates, golpees de cabeza, disparos a portería.
ORGANIZACIÓN	Grupos de 6.
TIEMPO	7-10 minutos.
MATERIALES	Balones y conos.
DESARROLLO	En grupos de 5 realizar un rondo en un espacio limitado y reducido con conos con posibilidad de ampliarlo, empezar con tres toques para acabar jugando con un toque solo.

ACTIVIDAD 4	DESCRIPCION
OBJETIVO	Mejorar acciones colectivas como pared, diagonales o paralelas. Desarrollar las acciones técnicas, tácticas y estratégicas de forma que intervengan las capacidades de percepción y decisión.
ORGANIZACIÓN	Por equipos de tres jugadores.
TIEMPO	7-10 minutos.
MATERIALES	Balones.
DESARROLLO	En un tercio de campo (ancho) formamos tres equipos (A-B-C) de tres jugadores cada uno, dos equipos (A-B) se sitúan defendiendo las dos porterías, mientras que el equipo C empieza el ataque desde el medio hacia una portería, cuando



	el equipo C pierde la posesión del balón, pasa a defender y empieza el ataque el equipo que defendía hacia la portería contraria y así sucesivamente.
--	---

ACTIVIDAD 5	DESCRIPCION
OBJETIVO	Mejoras las capacidades coordinativas del futbol sala: fintas, regates, golpeos, disparos a portería.
ORGANIZACIÓN	Grupos de tres.
TIEMPO	10 minutos.
MATERIALES	Balones, conos y vallas a 50 cm del suelo
DESARROLLO	Se construyen diversos campos de futbol tenis con las vallas y los limitamos con los conos, donde se enfrentan 3x3, se consigue punto cuando el balón toque en el suelo, solo juego por arriba, los partidos se juegan a 5 puntos cada equipo que pierda tiene que realizar una jugada, diseñada previamente que contenga acciones de finta, regates y finalizar la jugada con lanzamientos. De esta forma los partidos de futbol tenis son muy cortos y de intensidad alta. El recorrido al circuito debe ser a velocidad máxima. Jugada: el jugador recoge el balón en el centro del campo sale a la derecha con una finta a un cono, cambia la dirección y sale en velocidad hacia el lado contrario y hace un regate a otro cono, cambia de nuevo la dirección y realiza el lanzamiento a portería. Jugada por pérdida de partido.
ILUSTRACION	

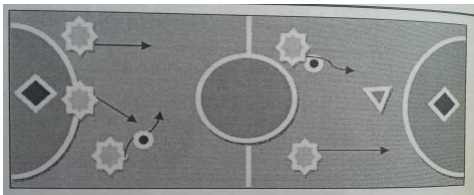
ACTIVIDAD 6	DESCRIPCION
-------------	-------------



OBJETIVO	Desarrollar las acciones técnicas, tácticas y estratégicas de forma que intervengan las capacidades de percepción y decisión. Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad gestual, con y sin balón.
ORGANIZACIÓN	Equipos de 5 jugadores.
TIEMPO	Partidos de 5-8 minutos.
MATERIALES	Balones y petos.
DESARROLLO	Partidos pre- competitivos de aplicación de los sistemas básicos 3-1 o 2-2, entre los propios jugadores, de las otras escuelas o clubes, que tengan la misma edad y nivel técnico, adaptar el reglamento si fuese necesario para trabajar sistemas y situaciones de juego tanto en ataque como en defensa.

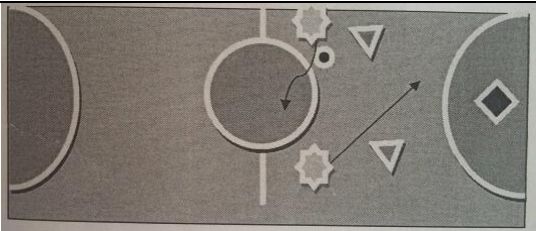
ACTIVIDAD 7	DESCRIPCION
OBJETIVO	Mejorar acciones colectivas como pared, diagonales o paralelas. Desarrollar las acciones técnicas, tácticas y estratégicas de forma que intervengan las capacidades de percepción y decisión.
ORGANIZACIÓN	Grupos de tres.
TIEMPO	7-10 minutos
MATERIALES	Balón y conos.
DESARROLLO	Un portero colocado en cada portería, el grupo de tres salen desde fondo de la pista de la portería contraria haciendo pases, pared, pisadas, etc..... Cuando lleguen a la altura del doble penalti habrá un cono colocado que indica que el próximo golpeo es lanzamiento a portería, el jugador que golpea a portería tendrá que defender la jugada contra los otros dos jugadores



	que le acompañaban en la jugada, siempre hay que finalizar la jugada.
ILUSTRACION	

ACTIVIDAD 8	DESCRIPCION
OBJETIVO	Mejorar acciones colectivas como pare, diagonales o paralelas. Desarrollar las acciones técnicas, tácticas y estratégicas de forma que intervengan las capacidades de percepción y decisión. Mejora la capacidad de marque y desmarque.
ORGANIZACIÓN	Por parejas y grupos de 4
TIEMPO	7-10 minutos
MATERIALES	Balones
DESARROLLO	Se colocan dos jugadores contra otros dos sobre de una portería utilizando solo un tercio de campo, la pareja que lleva balón tiene que hacer jugada y lanzar a portería en menos de 10 toques al balón, si la pareja que defiende recupera balón tiene que dar entre los dos mínimos tres toques antes de lanzar a portería y seguir manteniendo ese máximo de 10 para lanzar. Hacer movimientos de marque y desmarque muy rápidos



ILUSTRACION	
--------------------	--

ACTIVIDAD 9	DESCRIPCION
OBJETIVO	Mejorar acciones colectivas como pare, diagonales o paralelas. Desarrollar las acciones técnicas, tácticas y estratégicas de forma que intervengan las capacidades de percepción y decisión.
ORGANIZACIÓN	Equipos de 5 jugadores.
TIEMPO	10 minutos
MATERIALES	Balones y petos.
DESARROLLO	Se forman varios equipos de 4 jugadores y los porteros siempre en las porterías, utilizando dos tercios del campo, el equipo que ataca lo hará siempre con los 4 jugadores de campo y el equipo que defiende lo hará siempre con 3, en el momento que se finalice la jugada se cambian los papeles, entra el jugador del equipo que defendía y sale uno del equipo que ataca, así se trabaja en superioridad e inferioridad. Los jugadores se van rotando y descansan una vez cada uno.
ILUSTRACION	

FUTBOL.



Una Escuela de fútbol es la organización de la participación de los jóvenes futbolistas, que debe tratar con progresión metodológica, la consecución de los objetivos físico-técnicos-tácticos y psicológicos, respetando y favoreciendo el natural proceso evolutivo de esos jóvenes.

De esta forma se obtiene una doble vertiente:

- ✓ **Función humana:** colaborar en el desarrollo integral del niño (como modelo educativo).
- ✓ **Función deportiva:** desarrollar las capacidades en el aprendizaje deportivo (Como modelo formativo).

En la escuela de formación deportiva el fútbol base se debe comenzar el trabajo en edades a partir de 6 años, teniendo en cuenta para la enseñanza- aprendizaje técnico, una adecuada progresión y una educación física adaptada a las características evolutivas y patrones de crecimiento.

Los materiales: campos de juego, porterías, balones, pelotas, conos, petos, indumentaria, calzado y otros representan los medios para el desarrollo de las actividades.

Las sesiones de entrenamientos y enseñanzas del juego como las competiciones deben tener en cada etapa su adecuado método en beneficio de la salud psicofísica del joven.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar

Las escuelas de fútbol base no alteran las estructuras que tienen los clubs deportivos para el trabajo de su cantera, sino que la potencian, aportando un trabajo elaborado desde la base.

OBJETIVO:

La enseñanza-aprendizaje del trabajo de fútbol en escuelas de base es prioritario en edades tempranas que permitan aprovechar las mejores etapas receptivas entre 6 y 12 años y a partir de ahí comenzar las etapas de desarrollo y perfeccionamiento de cara a la consecución de los objetivos:

Colaborar en la formación integral del joven (Formación educativa)

Desarrollar la formación futbolística (Formación deportiva)

Promocionar puestos deportivos (Monitores, educadores, entrenadores)

Aumentarla actividad física desde edades tempranas como instrumento educativo y de salud.

También dentro de nuestros objetivos tenemos que estar inmersos en aproximarnos a un convenio de colaboración con club de primera división donde se consiga una interacción en la colaboración entre ambos con fines comunes, en beneficio de la promoción futbolística del joven.

Siempre creando un sentido lúdico a todas las actividades dando a los jóvenes la posibilidad de expresión, cualquiera que sea su nivel deportivo, a través de una gama muy variada de juegos que respeten su estado mental y de salud.

PALABRAS CLAVES: Iniciación deportiva. Deportes fútbol.

Además, intentamos a través de este proyecto, difundir e informar sobre cuál es nuestra posición y señalar el porqué de nuestros fundamentos con respecto al tema del deporte infantil en General y Fútbol infantil en particular, de acuerdo a nuestras experiencias.

Consideramos que el deporte, es un medio de educación y no un fin en sí mismo, por lo tanto, no podemos desconocer todos los aportes de las Ciencias de la Educación a la enseñanza del deporte. También reconocemos que el entrenamiento deportivo nos brinda una ayuda importantísima en cuanto a que es a través de sus canales que debemos encarar el proceso de Aprendizaje Deportivo.

FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS PARA LA PRÁCTICA DEL FUTBOL.



FUNDAMENTOS TECNICOSBASICOS	CATEGORIAS DE MOVIMIENTO	CAPACIDADES FISICA	CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS
AMBIENTACION Y ADAPTACION AL ELEMENTO Y AL CAMPO DE JUEGO Juegos y ejercicios. Familiarización. Conducta de entrada.	Locomoción. Manipulación. Equilibrio.	CONDICIONALES Rapidez, resistencia, fuerza. COORDINATIVAS Orientación. Anticipación, agilidad, Reacción.	Reseña histórica del juego. Conceptualización. Superficie de contacto. Bases fisiológicas. Elementos que intervienen. Aspectos reglamentarios.
CONDUCCION Y DRIBLING En forma libre. Según la superficie de contacto: borde interno, externo, empeine, total. Según la forma: con finta, amague, esquive. Juegos de aplicación.	Locomoción. Manipulación. Equilibrio.	CONDICIONALES Rapidez, resistencia, fuerza. COORDINATIVAS Orientación, anticipación, agilidad, reacción	Conceptualización. Superficie de contacto. Capacidades físicas. Bases fisiológicas. Principios de juego. Reglamento.
PASE Y REMATE Según la superficie: interno, externo, empeine, total, punta, talón.	Locomoción. Manipulación. Equilibrio	CONDICIONALES Rapidez, resistencia, Fuerza. COORDINATIVAS Orientación.	Conceptualización. Capacidades físicas. Bases biológicas.



Según la forma: volea, semigola, cabeza. Según distancia: elevado, medio, rasante. Combinaciones: conducción pase rasante. Juego de aplicación.		Anticipación, agilidad, Reacción.	
DOMINIO DEL BALON Con empeine. Con muslo. Con cabeza. Juego de aplicación.	Equilibrio. Manipulación.	CONDICIONALES Rapidez, resistencia, Resistencia, fuerza. COORDINATIVAS Orientación, anticipación, agilidad, reacción.	Conceptualización. Capacidades físicas. Bases biológicas. Aspectos reglamentarios.
LAS MANIOBRAS TECNICAS Trabajo de los pies. Toque lateral. Carga legal.	Locomoción.	CONDICIONALES Rapidez, resistencia, Fuerza. COORDINATIVAS Orientación. Anticipación.	Conceptualización. Capacidades físicas. Bases biológicas. Aspectos reglamentarios.
TRABAJO PARA ARQUERO		CONDICIONALES	Conceptualización.



Condición física. Velocidad de reacción. Agarre del balón. Cubrimiento de ángulos de tiro. Juegos de aplicación.	Manipulación. Locomoción.	Rapidez, resistencia, fuerza. COORDINATIVAS Orientación. Anticipación.	Capacidades físicas. Bases biológicas. Aspectos reglamentarios.
APLICACIÓN PRINCIPIO DE JUEGO Pequeños grupos. Grupos mayores. Mini torneos de fútbol.	Locomoción. Manipulación. Equilibrio	CONDICIONALES Rapidez, resistencia, fuerza. COORDINATIVAS Orientación. Anticipación.	Principios generales. Principios defensivos Principios ofensivos.

DESARROLLO DE LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Los canales de la Iniciación deportiva a nivel de entrenamiento son: 1) La Preparación Física. 2) La Preparación Técnica. 3) La Preparación Mental. 4) La Preparación Táctica.

Debemos diferenciar en cada uno de estos canales en una forma general (que apunta a una formación global para todo el deporte). Y una forma especial (que apunta a una formación específica para el deporte que haya sido seleccionado). Veremos más adelante como estos cuatro canales actúan en las distintas etapas de Aprendizaje Deportivo, en una forma transversal.

DESCRIPCIÓN SINTÉTICA DE LAS DISTINTAS ETAPAS:

1.- ETAPA DE FORMACIÓN PERCEPTIVA MOTORA: Esta etapa comienza con el nacimiento y se prolonga hasta los nueve años aproximadamente. Se caracteriza por el desarrollo de las capacidades perceptivo motrices. Esquema Corporal Estructuración Tempor~Espacial, Equilibrio, Objeto, Coordinación Dinámica General y Coordinación Sonso Motora.



2.- ETAPA DE FORMACIÓN DEPORTIVA MULTILATERAL: Esta etapa abarca desde los doce a trece años. Sus objetivos son: El desarrollo de las más variadas formas de coordinación, y familiarización, con los más diversos elementos y el desarrollo del pensamiento táctico general.

3.- ETAPA DE FORMACIÓN ESPECÍFICA DEPORTIVA: También abarca de desde 13; hasta los 17 y/o 18 años. Sus objetivos son: El desarrollo de las destrezas y habilidades específicas, el desarrollo del pensamiento táctico específico, el aprendizaje de las técnicas específicas del deporte elegido. El trabajo se realiza sobre un grupo de deportes con las mismas características; por Ejemplo: Deportes con pelotas por equipo.

4.- ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO ESPECÍFICO: Abarca desde los 17 -18 años hasta los 20-21 años. Aquí se profundizan mucho más los objetivos de la etapa anterior y se trabaja casi con exclusividad sobre un solo deporte.

5.- ETAPA DEL RENDIMIENTO PURO: Abarca desde los 20-21 años en adelante. Aquí el jugador está preparado para rendir al máximo de sus posibilidades en el deporte que ha elegido y se dedica exclusivamente a este. La formación de un deportista debe ir necesariamente de lo general a lo específico. Es por esto que en las primeras etapas todas debe ser un modelo de trabajo global sin especializaciones de ningún tipo, permitiendo que el niño viva la mayor cantidad de experiencias de movimientos posibles. Poco a poco y de acuerdo con las condiciones y elecciones que vaya haciendo el individuo, se irá especificando el trabajo hasta que en la adultez dedique todos sus esfuerzos al rendimiento puro en un solo deporte.

Pasemos ahora a un análisis más profundo de cómo debe ser el trabajo en las primeras etapas ya que son estas el objeto de este proyecto.

DESCRIPCIÓN MUY ESPECÍFICA DE LAS 2 ETAPAS MÁS IMPORTANTES

1.- ETAPA DE FORMACIÓN PERCEPTIVA MOTORA: (De 0-9 Años) esta etapa nos presenta un gran desarrollo del sistema nervioso junto con una gran capacidad perceptiva por esto se debe dedicar primordialmente al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Además, no hay desarrollo de las capacidades físicas por el entrenamiento, no hay aprendizaje técnico por más que se entrene ese aspecto. ¿Nos preguntamos qué debe hacer un niño en esta etapa? Correr, saltar, trepar, recibir, arrojar y todas las formas básicas del movimiento. Es necesario brindarle al niño las más amplias, ricas y variadas experiencias motrices con la intención de que todo sea recreativo, pero asistemático, estimulando y desarrollando sus capacidades ya mencionadas. Es importante que bajo ningún punto de vista olvidemos que el niño organiza su yo, y su propio mundo a través del juego (sobre todo en estas edades). Es decir que el niño aprende jugando por eso todas las actividades deben ser organizadas en forma de juego.

¿Qué cosas no debe hacer el niño en esta etapa?

En esta etapa no debe competir oficialmente, ni debe ser entrenado para ello. El niño puede jugar al fútbol, pero debe actuar. En forma de juego, como si jugara a cualquier juego común a todos; un ejemplo sería: Jugar a las fi-guritas, a las bolitas o a la mancha. Si bien el niño compite desde su nacimiento y a través de todas sus etapas evolutivas, no olvidemos que el resultado



de su juego no le crea ningún tipo de conflicto, más que la natural alegría o tristeza de ganar o perder. Ahora imaginemos que sucederá si a sus simples juegos le organizamos un campeonato con público y padres alrededor de la cancha, periodistas, premios para los campeones, etc. ¿Reaccionaría de la misma manera al ganar o al perder?... Tampoco en esta etapa debemos pretender que el niño aprenda gestos técnicos de ningún tipo porque su estadio evolutivo no puede hacerlo.

Además, como ya sabemos, para aprender los gestos técnicos es necesario repetirlos gran cantidad de veces lo que es sumamente aburrido para el niño, más cuando no tiene resultados. Si nos empeñamos ya desde estas edades en que el niño entrene y compita oficialmente corremos el riesgo de provocarle daños físicos y psíquicos. Hemos visto como adolescentes de 15 y 16 años que empezaron a competir y entrenar oficialmente desde los 7 y 8 años en los campeonatos de fútbol de Salón (Ex baby fútbol); sufren el síndrome de "Saturación deportiva" (Desinterés por el Deporte) y dejando de practicarlo, cuando más deberían hacerlo. De otro lado que pasa con el niño, que empieza tempranamente (de 6 o 7 años); a practicar un deporte y a los 15 años se da cuenta de que ese deporte no le satisface y pretende cambiarlo por otro.

¿Podrá hacerlo o se convertirá en otro deportista espectador? En síntesis, los niños en esta etapa deben jugar a todo, sus tareas deben ser lo más variadas amplias y ricas posibles, pero no les debe iniciar en el deporte y hacerlo competir oficialmente.

2.- ETAPA DE FORMACIÓN DEPORTIVA MULTILATERAL: (Desde los 9- 12/13 años): Esta etapa nos presenta una gran capacidad de las técnicas de movimientos en forma global. No se consigue la inhibición de movimientos, por lo tanto, no hay precisión. Es posible el incremento de las capacidades físicas por medio del entrenamiento sistemático. Estamos en la edad de oro del aprendizaje deportivo, los niños son capaces de aprender de todo, pero siempre en forma general y/o global.

¿Qué debe hacer un niño de esta etapa? En cuanto a la preparación Técnica: Aprender las técnicas globales de movimiento del deporte. En cuanto a la Preparación Física: Desarrollar sus capacidades motoras: resistencia, fuerza, movilidad, equilibrio, velocidad, coordinación, en forma general. En cuanto a la preparación Mental: Conocer la idea central, las reglas del fútbol. Aprenda a cooperar, educarse por y para el esfuerzo, y tratar de conseguir el desarrollo de la alegría, en la forma cognitiva.

Por supuesto que todo esto sin perder de vista el desarrollo de los 3 objetivos de la etapa: Desarrollo de los más variados patrones de la coordinación; familiarización con los más diversos elementos, desarrollo del pensamiento táctico general. Entre los 9 a 12/13 años, el niño debe jugar además de fútbol a todos los deportes que pueda o estén a su alcance.

El juego sigue siendo en esta etapa el mayor agente para desarrollar los objetivos propuestos por todo lo ya enumerado y fundamentalmente porque nos permite un gran desarrollo del pensamiento táctico, ya sea individual o grupal, que consideramos es por donde se debe comenzar la enseñanza del fútbol, donde se da que todas las situaciones a resolver son diferentes, como el caso de estos deportes ya mencionado; que el niño en esta etapa debe jugar



también a otro deporte como: vóley, básquet, hándbol, también podría hacer atletismo, en fin todo lo que este a su alcance pero en forma general.

Cuanto mayor sea su número de experiencias motrices que acumule el niño en esta etapa, mejores posibilidades de aprender lo específico tendrá en la siguiente. Luego no hay más que combinar todo lo aprendido y almacenado en sus centros nerviosos.

¿Qué no debe realizar en esta etapa?

Aprender Técnicas específicas o acabadas de ningún deporte, porque no puede inhibir determinados movimientos que la técnica pura exige sean inhibidas. No debe ser especializado en ningún deporte y mucho menos en algún puesto determinado. No olvidemos que estamos iniciando al niño en el deporte en general y no al deporte que nosotros queremos que practique. Esto significa que sí, estamos enseñando fútbol, el niño deber jugar en todos sus puestos, arquero defensor, medio campista y delantero. Tampoco es bueno que en estas edades aprenda sistemas complejos de táctica colectiva, sino los principios que rigen tanto en el ataque como en la defensa. Es de suma importancia que no compita oficialmente en ningún deporte. Si bien el niño en esta etapa tiene mejores posibilidades de adaptación a los esfuerzos todavía no está preparado para soportar el "stress" de la competencia oficial cuyos inconvenientes he explicado. En el caso del fútbol infantil debemos tratar de adaptar las dimensiones de la cancha, no pueden jugar 11 contra 11 en una cancha profesional. Propongo que jueguen en un tercio de cancha, unos 30 mts. Aproximadamente, 7 Vs. 7, 9 Vs. 9; en dos tiempos de 25 y con arcos de 2 mts por 4 mts. Es recomendable además para un mejor aprendizaje táctico que se acostumbre a resolver situaciones en espacios reducidos, ya sean de ataque o defensa, por lo tanto, sería conveniente que se jugará 1 contra 1, 2 contra 2; 3 contra 3; 4 contra 4; etc. Realizar estas actividades en pequeñas canchas, bien delimitadas por conos y/o palos de color resaltante, (anaranjado) así se van acostumbrando a los límites de una cancha. Es necesario aclarar que cuando más situaciones tienen que resolver, más necesidad de aprendizaje (Globales en este caso); tendrá y cuantas más posibilidades técnicas tengan, mejor resolverá las situaciones tácticas que se le planten. Estamos seguros de que, respetando, el desarrollo y maduración de los niños, no solo ayudamos a su educación, sino que estamos formando un verdadero deportista. En la siguiente etapa ya podemos comenzar con la enseñanza de los aspectos técnicos específicos, pero todavía no podemos desarrollarlo en un deporte, aunque ya el niño compita en alguno.

Todavía es necesario brindándole aprendizaje de muchos deportes, por lo menos lo de su área de especialidad, para que las posibilidades de combinación que tan amplia base brinda, le sirvan para resolver la mayor cantidad de situaciones con eficacia. Propongo aquí una organización tentativa y a modo de ejemplo, orientador.



MODELO DE PLAN DE CLASES; PARA EL FÚTBOL INFANTIL: (Edad: 9-10/11 años) 1 hora reloj de clase

- a) Parte Inicial: (Duración entre 5´ a 10´; minutos) Calentamiento a través de ejercicios muy suaves de elongación, de los siguientes grupos musculares: posteriores de la pierna, interiores de la pierna, gemelos, pectorales, extensores de la columna, psoas-iliaco y tibial anterior. Preparación del aparato cardiovascular, a través de ejercicios de locomoción (Ej.: trotar). Motivará al niño a participar de la clase a través del juego.
- b) Parte Principal: (Duración entre 30-35 minutos) Se enseña los fundamentos y en esta parte de la clase, los niños jugarán 1 Vs. 1 2 Vs. 2 y 3 Vs. 3, etc. Realizarán ejercitaciones de “Driblen”, de pases, de patear con o sin oposición y por supuesto jugarán al fútbol, como ya hemos recomendado. También puede incluirse juegos como fútbol de 4 arcos, guerra de pelotas, Vóley-fútbol, fútbol con limitación a 2 pases, fútbol por zonas, etc.
- c) Parte final: Esta última parte (duración entre 5-10 minutos) se debe realizar para volver al niño a su estado normal después del esfuerzo. Se utilizan juegos pasivos, ejercicios de movilidad y elongación, y entre ellos se organizan de torneo de tiro penal. En los distintos arcos, que habrá distribuido en la cancha. Y por último una charla sobre la clase.

CONSIDERACIONES.

El fútbol, como cualquier otro deporte, es un medio de la Escuela De Formación Deportiva, cuyos objetivos primarios son formativos. Existen etapas en la formación de un deportista, estas deben ser respetadas, jamás deben pasarse por alto o intentar ignorarlas y lo que es más importante aún, no debe procurarse acelerar el pasaje por la mismas, en su tiempo y forma de maduración. Es necesario ser paciente y no pensar que el niño que hoy tenemos en nuestras manos será un buen deportista de elite y/o jugador profesional, gracias a nosotros, apenas somos unos de los muchísimos factores que harán que ese niño, algún día, pueda ser un deportista de primera línea.

La formación de un deportista debe ir de lo general a lo particular, no sirve de nada salir campeón a los 12 años en el fútbol, ni hay deportista adulto campeones en varios deportes. Considero que un jugador recién empieza a logra los buenos resultados de su trabajo personal a los 19-20 años. Los niños no deben competir oficialmente en las edades en que no están preparados para ello y toda su actividad debe ser enfocada en forma de juego, es decir siempre jugando.

Es necesario motivar a los niños a jugar solamente a jugar, a todo y con todos los elementos de que disponga. De lo contrario produciremos cada vez más deportista espectadores; la formación del deportista es muy amplia y debe ser dirigida a crear hábitos de DEPORTE PARA TODA LA VIDA y no para cumplir un ciclo de alto rendimiento en determinada edad, creo que es importante cambiar el sistema de formación de nuestros futuros deportista, depende de nosotros.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar

Contenidos Etapa Iniciación (4 a 6 años)

Educación física de base.

Psicomotricidad.

- ✓ Esquema corporal (conciencia segmentaria, lateralidad y orientación, actitud y equilibrio, respiración...).
- ✓ Percepción espacial (organización espacial, apreciación de distancias, de trayectorias, orientación).
- ✓ Percepción temporal (ritmo, velocidad, duración).
- ✓ Coordinación dinámica general (marcha y carrera, saltos, giros, transporte y conducciones...).
- ✓ Coordinación dinámica especial (coordinación ojo-mano, ojo-pie).
- ✓ Aspectos psicológicos (autoestima, atención, inteligencia, memoria...)
- ✓ Aspectos transversales (respeto por la naturaleza, conocimiento del medio, educación para la paz...).
- ✓ Aspectos sociales (educación en valores).

Contenidos Etapa Formación (7 a 10 años).

- ✓ Aspectos básicos del fútbol (control, conducción, pase, tiro, acciones ofensivas/ofensivas...).
- ✓ Psicomotricidad.
- ✓ Aspectos psicológicos (autoestima, atención, inteligencia, memoria...)
- ✓ Aspectos transversales (respeto por la naturaleza, conocimiento del medio, educación para la paz...).
- ✓ Aspectos sociales (educación en valores).

Contenidos Etapa Tecnificación (11 a 15 años).

Preparación Técnica

Fundamentos a desarrollar:

- ✓ Dominio del balón - Habilidades Estáticas, habilidades dinámicas.
- ✓ Pase, Golpeo - Interior, exterior, cabeza, puntera, talón.
- ✓ Saque de banda - Estático, dinámico.
- ✓ Control - Interior, empeine, muslo, pecho, cabeza.
- ✓ Regate - Sencillo, compuesto En movimiento, con finta.
- ✓ Conducción - Interior, exterior, empeine, Cambios dirección y ritmo.
- ✓ Entrada - Por delante, lateral.
- ✓ Cabeceo - Frontal, parietales (Estático o en movimiento).
- ✓ Tiro - Con oposición, sin oposición, ángulo.



Preparación Táctica

Fundamento a desarrollar:

- ✓ Principios defensivos: Inferioridad numérica, Marcaje, Coberturas y permutas, Repliegues y juego en bloque, Anticipación.
- ✓ Principios ofensivos: Apoyos y juego en bloque, Desmarques, Espacios libres, Paredes, Superioridad numérica.
- ✓ Preparación Física.
- ✓ Test de condición física.
- ✓ Entrenamiento general de coordinación.
- ✓ Entrenamientos de condición física.
- ✓ Entrenamientos de agilidad.
- ✓ Entrenamientos de flexibilidad.
- ✓ Entrenamientos de fuerza y potencia.
- ✓ Preparación Psicológica.
- ✓ Valoradas las actitudes y conductas de los alumnos, el psicólogo trabajará distintos aspectos: competitividad, deportividad, autoestima, motivación de logros, autoconfianza, etc.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar

ATLETISMO.





podemos definir al atletismo como: “El conjunto de movimientos naturales y contruidos del caminar, el correr, el saltar y el lanzar, llevados a la competencia Cuando decimos movimientos naturales, nos estamos refiriendo a que caminar, correr, saltar y lanzar son formas básicas de movimiento. Es decir, que todo ser humano, de una u otra manera, se manifiesta socialmente, a través de estas acciones elementales. Decimos contruidos, porque al llevar a la práctica estas formas básicas de movimiento, se establecen secuencias motrices, luego estructuradas en técnicas, con el objetivo de aprovechar al máximo las posibilidades físicas del ser humano. En otras palabras, se contruyen en vista a mejorar la performance personal del atleta. Además, es importante aclarar que, a diferencia de otros deportes, donde también se camina, se corre, se salta y se lanza durante la práctica, en el atletismo, estos movimientos naturales, son llevados a la competencia, donde el atleta, busca correr, más rápido, saltar más alto y lanzar más lejos. Concepto-Posicionamiento: El atletismo, al igual que otros medios de la educación física, tiene como finalidad servir de instrumento en la formación de la persona humana. Es una creación cultural del hombre practicado de una u otra forma, por todas las sociedades. Sabemos también, que las olimpiadas convocan a competir a los atletas de distintos países, en pos del logro de las mejores marcas en su especialidad. Allí demuestran el máximo rendimiento psico-físico, resultado de la superación personal a través de entrenamientos rigurosos. Por lo general, cuando hablamos de atletismo, lo asociamos a récords, entrenamientos rigurosos, etc.; pero el concepto de este deporte, es mucho más amplio dentro de la concepción de la educación física. En efecto, debemos diferenciar al atletismo escolar, formativo; del atletismo de elite,



competitivo, no en cuanto a sus patrones técnicos, sino a la forma de enseñarlo durante el proceso metodológico.

El primero, el Atletismo Escolar, Formativo, es de gran importancia en un esquema de educación física que está orientado hacia el normal desarrollo de nuestros alumnos en las diferentes edades evolutivas.

El atletismo de elite, el competitivo posee una finalidad determinada, sólo es importante para un grupo minoritario de la población, dedicado a la práctica de alguna actividad deportiva.

El Atletismo como asignatura tiene gran importancia, su contenido sirve de preparación para la práctica de otros deportes. En su impartición, el uso de las Ciencias Aplicadas, permite el trabajo diferenciado en los diferentes subgrupos de clase, según el rendimiento motor y el nivel de desarrollo de las habilidades técnica de los estudiantes en las secciones de trabajo, durante la enseñanza del Atletismo, en la cual se debe tener en cuenta un período determinado en la realización sistemática de actividades físicas, y se basa en los principios biológicos y físicos.

El objetivo es dirigir el proceso de enseñanza y aprendizaje del Atletismo, sobre la base de los adelantos científico - técnicos en la potenciación de la calidad de dicho proceso y de sus resultados, de manera que contribuya a la formación de valores en los estudiantes, utilizando métodos productivos y forma dinámica de organización.

METODOLOGIA PARA LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO.

De la interrelación de las Ciencias Aplicadas con el contenido de las disciplinas del Atletismo y en correspondencia con las regularidades de este deporte, se elaboró una metodología para su enseñanza en la que se tiene en cuenta la particularidad de cada una de las áreas que lo componen.

Área I: Carrera plana.

Las carreras de diferentes distancias se encuentran entre las actividades naturales por lo que, en comparación con otros eventos atléticos, resultan menos complejas desde el punto de vista técnico. A pesar de ello, el movimiento natural llevado al ambiente deportivo como una disciplina más, exige un dominio de la técnica por parte del alumno, lo que permite una mejor utilización de los recursos propios y de la voluntad del estudiante.

En las distancias medias y largas, las diferencias técnicas del movimiento, en relación con las carreras más cortas, son consecuencias de la mayor o menor velocidad con que se ejecutan los elementos del movimiento tales como amplitud del paso y del movimiento de los brazos, así como la flexión de la pierna sobre el muslo después del despegue posterior.

Los principios metodológicos de todos los tipos de carreras son los mismos, por lo que se hace necesario y facilita la unificación de su enseñanza.



METODOLOGIA PARA LA CARRERA.

Dar una concepción general del tipo de carrera. A pesar de las similitudes de varias de las acciones que se ejecutan en los diferentes tipos de carreras, el estudiante debe tener información de las particularidades propias de cada una de ellas. Esta distinción le permite, dentro de la concepción general, definir la esencia de las diferencias que le corresponde al tipo de carrera que se trate.

Enseñar las carreras recta y curva. Esta parte de la metodología de la enseñanza que incluye ambos tipos es la que consume más tiempo en la ejecución del movimiento. No obstante, es necesario distinguir las diferencias entre ellas por la participación de principios diferentes en su realización. En la carrera curva funcionan en los diversos tramos diferentes tipos de fuerzas. En los tramos curvos las fuerzas centrífugas tienden a orientar el movimiento en una dirección recta, tangencial a la trayectoria mientras persista la curva. En los tramos rectos esta fuerza pierde su acción. En cambio, en las carreras rectas la fuerza centrípeta no afecta el movimiento y sólo actúa la acción de frenaje realizada por la pista expresada en forma de fricción.

Enseñar la arrancada y a correr los primeros pasos. La arrancada, como elemento técnico, debe impartirse unido a la enseñanza de los primeros pasos por formar parte de la ejecución inicial de la modalidad, responder al orden secuencial de realización y para evitar los cambios bruscos (frenaje) como causales de accidentes musculares.

Utilizar las diferentes formas de culminar la carrera. Las formas de culminar las carreras son normales, de pecho y de hombro, pero todas ellas en fase de apoyo. La culminación no debe realizarse en fase de vuelo porque ésta es causal de posibles accidentes.

Perfeccionar todas las secuencias de forma unida. Todas las secuencias participan, en mayor o menor medida, en los resultados del ejercicio, aunque en cada una de ellas deben cumplirse las funciones específicas y asignárseles la duración del tiempo necesario para su asimilación.

Evaluar y controlar, aunque metodológicamente esta secuencia aparece descrita en posición postrera en el proceso de enseñanza - aprendizaje, estas acciones deben estar presentes en cada una de las anteriores. El cumplimiento de estos elementos asegura el seguimiento de la asimilación de las habilidades, la dosificación del tiempo necesario para cada una de ellas y la caracterización del desarrollo individual para el trabajo diferenciado.

Área II: Saltos.

A pesar de que la secuencia de enseñanza de estas modalidades sirve tanto para los saltos verticales como los horizontales, se debe precisar que los elementos técnicos difieren en las disciplinas que la conforman.



METODOLOGIA DE LOS SALTOS.

Dar una concepción general del tipo de salto. La importancia de la concepción general en los saltos es similar a la señalada en las carreras planas.

Enseñar a despegar del suelo. En el análisis mecánico del salto, en la fase técnica del despegue, se encuentran los valores de la velocidad inicial y ángulo de vuelo. Como estos factores son determinantes en la longitud de un salto, esta fase resulta muy importante en estas modalidades. También importantes, pero con menor significación son la carrera, la caída y el vuelo. Esta última fase no influye en la longitud ni la altura del salto, sino que sólo ayuda a mantener el equilibrio del cuerpo después del despegue.

Enseñar la técnica de la carrera de impulso y del despegue. Ambas fases unidas constituyen la secuencia de mayor importancia para todos los saltos.

Perfeccionar la unión de la carrera de impulso y el despegue. La eficacia de la acción de despegue depende en gran medida de la forma de realización de la carrera de impulso por la contribución que ésta hace a la altura y longitud del salto. Esta relación de dependencia obliga a que se traten en forma unida como un sistema.

Enseñar el vuelo y la caída. Estos elementos también muestran relaciones de dependencia, ya que el grado de ejecución del vuelo influye en la forma de la caída. Es necesario señalar que las fuerzas gravitacionales influyen en la caída, pero además están presentes las cinéticas y las acciones de fricción en el momento del contacto del atleta con la superficie.

Perfeccionar todo el elemento de forma unida. Este perfeccionamiento de manera armónica de todas las secuencias tiene un fundamento didáctico similar al señalado en la enseñanza de las carreras planas.

Evaluar y controlar. Al igual que en todos los procesos en que se evalúe el comportamiento del objeto estudiado, estas acciones constituyen un medio eficaz de conocer la marcha del proceso docente en estas modalidades.

Área III: Lanzamiento e impulsión.

Los lanzamientos en Atletismo tienen por objetivo lanzar o impulsar un implemento a la mayor distancia posible. Esto se puede realizar desde la posición final o después de haber realizado una serie de movimientos preparatorios.

Metodología de los lanzamientos e impulsión:

Para la enseñanza de los lanzamientos e impulsión de la bala, se debe tener en cuenta el siguiente orden:

Dar una concepción general del tipo de envío. Esto permite la diferenciación en la utilización de cada implemento de una manera más precisa.



Enseñar el esfuerzo final en sus tres posiciones: de frente, de lado y de lado espalda al área. En este aspecto es necesario recalcar la importancia de la utilización del sistema latigazo con vista a aprovechar la energía potencial, contenida en el brazo contrario al que sostiene el implemento, de manera que se logre un mayor y más eficiente impulso o lanzamiento.

Enseñar la carrera de impulso. La carrera de impulso en los lanzamientos se puede realizar de tres formas: carrera en giro, deslizamiento y trote normal de acuerdo al implemento. La primera corresponde al disco y martillo; la segunda a la bala y la tercera a la jabalina.

Perfeccionar la técnica. Estas disciplinas exigen la conjugación de la fuerza física, la estabilidad corporal y la elasticidad muscular, con la participación de una técnica depurada. Por estas razones, junto con la preparación física se debe lograr la asimilación de los recursos técnicos necesario para un lanzamiento o impulsión que corresponda a los niveles alcanzados.

Evaluar y controlar. Aunque la evaluación y control tiene pedagógicamente una importancia similar a la de las demás áreas, el seguimiento del cumplimiento de los patrones técnicos alcanza prominencia en estas acciones.

Al desarrollar la metodología se concreta la aplicación de las ciencias biomédica, Metodología de la Educación Física y Psicología. Por ejemplo, se debe tener en cuenta las distintas formas de satisfacer los requerimientos energéticos al cuerpo, ya sea a través del sistema aeróbico, anaeróbico - a láctico o anaeróbico - láctico en las diferentes capacidades condicionales o coordinativas que se pretenden desarrollar.

EJEMPLO DE INICIACION AL ATLETISMO EN DIEZ SECCIONES

- ✓ **Nivel:** alumnos entre 10-11 años.
- ✓ **Sesión 1.** Juegos variados y motivante de carrera, saltos y lanzamientos, intercalando breves explicaciones teóricas sobre el atletismo.
- ✓ **Sesión 2.** Técnica de carrera. Multilanzamientos con balón medicinal de 2kg. Ejercicios de iniciación y juegos de salto de longitud.
- ✓ **Sesión 3.** Ejercicios de iniciación y juegos de vallas. Ejercicios de iniciación y juegos de salto de altura. Ejercicios de iniciación y juegos de lanzamiento de jabalina.
- ✓ **Sesión 4.** Técnica de carrera. Ejercicios de iniciación y juegos de lanzamiento de peso. Ejercicios de iniciación y juegos de saltos con pértiga.
- ✓ **Sesión 5.** Técnica de carrera. Ejercicios de velocidad de reacción y ejercicios de iniciación a la salida. Estímulos máximos: 2x30m, 2x40m, 1x50m. ejercicios de iniciación a la entrega del testigo. Carreras de relevos cortos.
- ✓ **Sesión 6.** Supe frecuencia con vallas pequeñas. Ejercicios de iniciación a las vallas. Ejercicios de iniciación y juegos de lanzamiento de jabalina. Ejercicios de iniciación y juegos de salto de longitud.
- ✓ **Sesión 7.** Técnica de carrera. Multisaltos horizontales. Ejercicios de iniciación y juegos de marcha atlética.

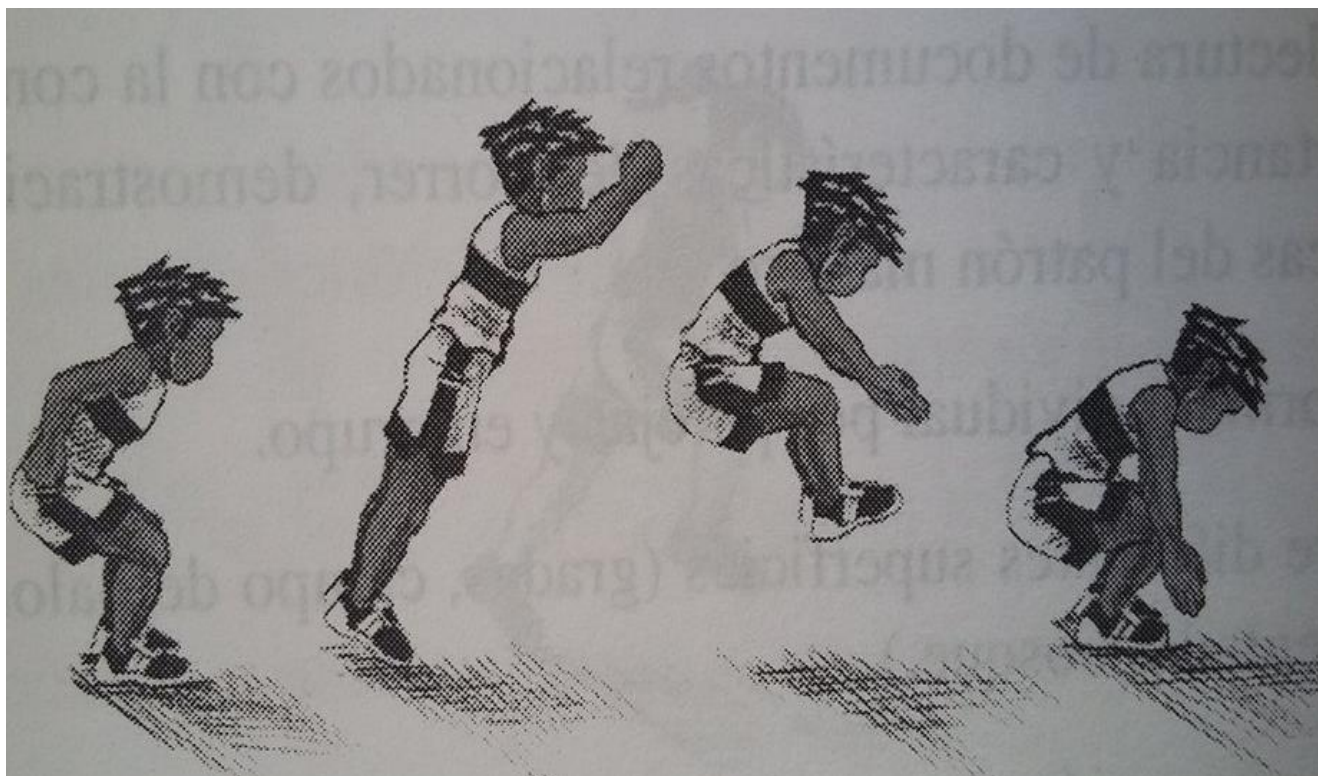


- ✓ **Sesión 8.** Tres pruebas: una carrera, un salto y un lanzamiento, de libre elección. El profesor organiza pequeñas competencias, buscando siempre un nivel lo más igualado posible. Grabación en video de la sesión.
- ✓ **Sesión 9.** Visionado del video. El profesor comenta las imágenes y los alumnos añaden sus propias impresiones. A continuación, visionados de meeting de atletismo internacional.

Análisis divulgativo del profesor y comentario de los alumnos.

Sesión 10. Organización de un campeonato interno de triatlón (carrera de 80m vallas, salto de longitud, lanzamiento de peso) y una competición de relevos (4x80m). El profesor elige los relevos para que sean equipos igualados y mixtos, pero los alumnos organizan el orden de atleta. Todo se graba en video y se visiona otro día fuera del horario de sesión de trabajo, procurando siempre realizar comentarios positivos y estimulantes.

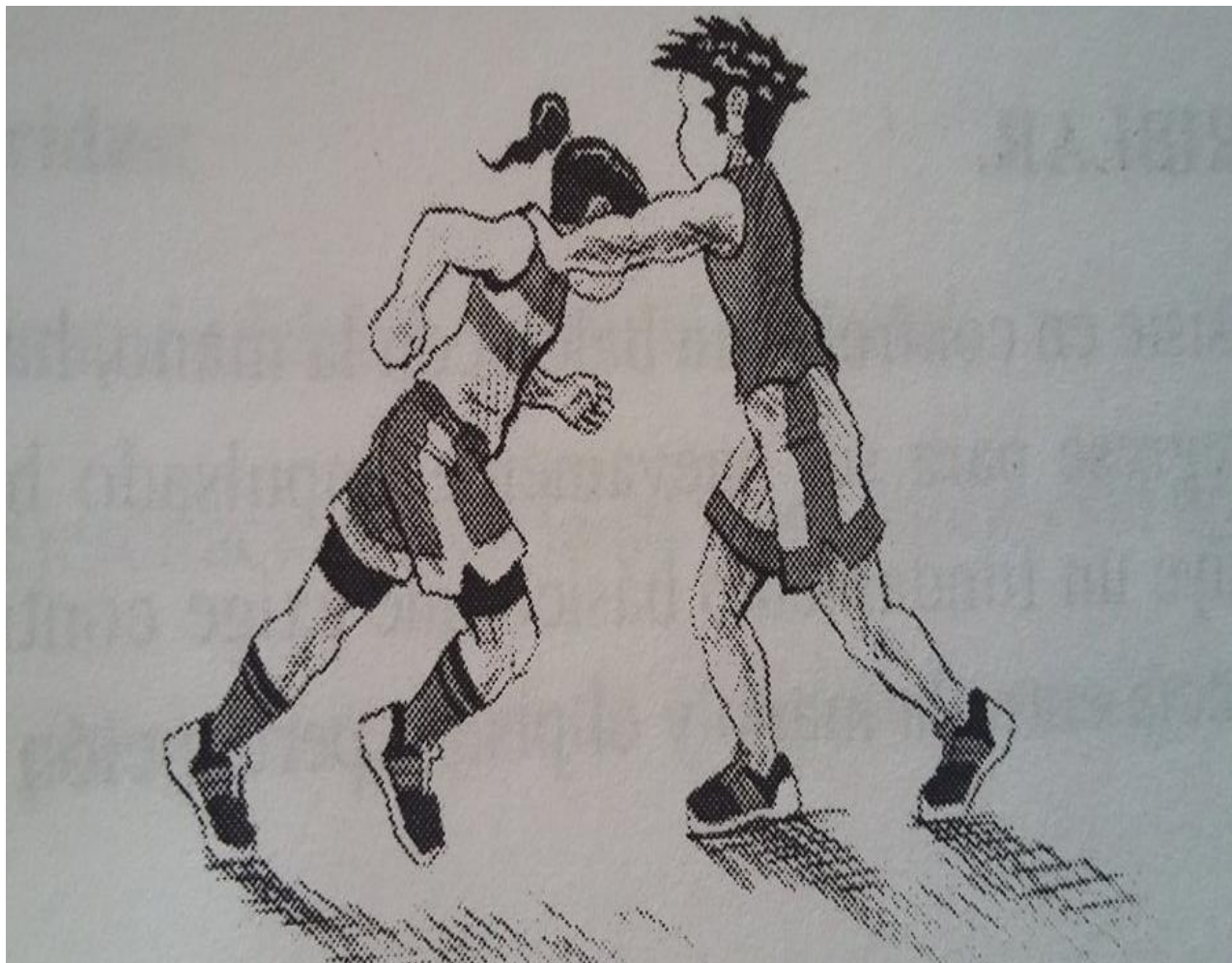
FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS PARA LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO.





Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar





Institución Educativa Técnica de Promoción Social

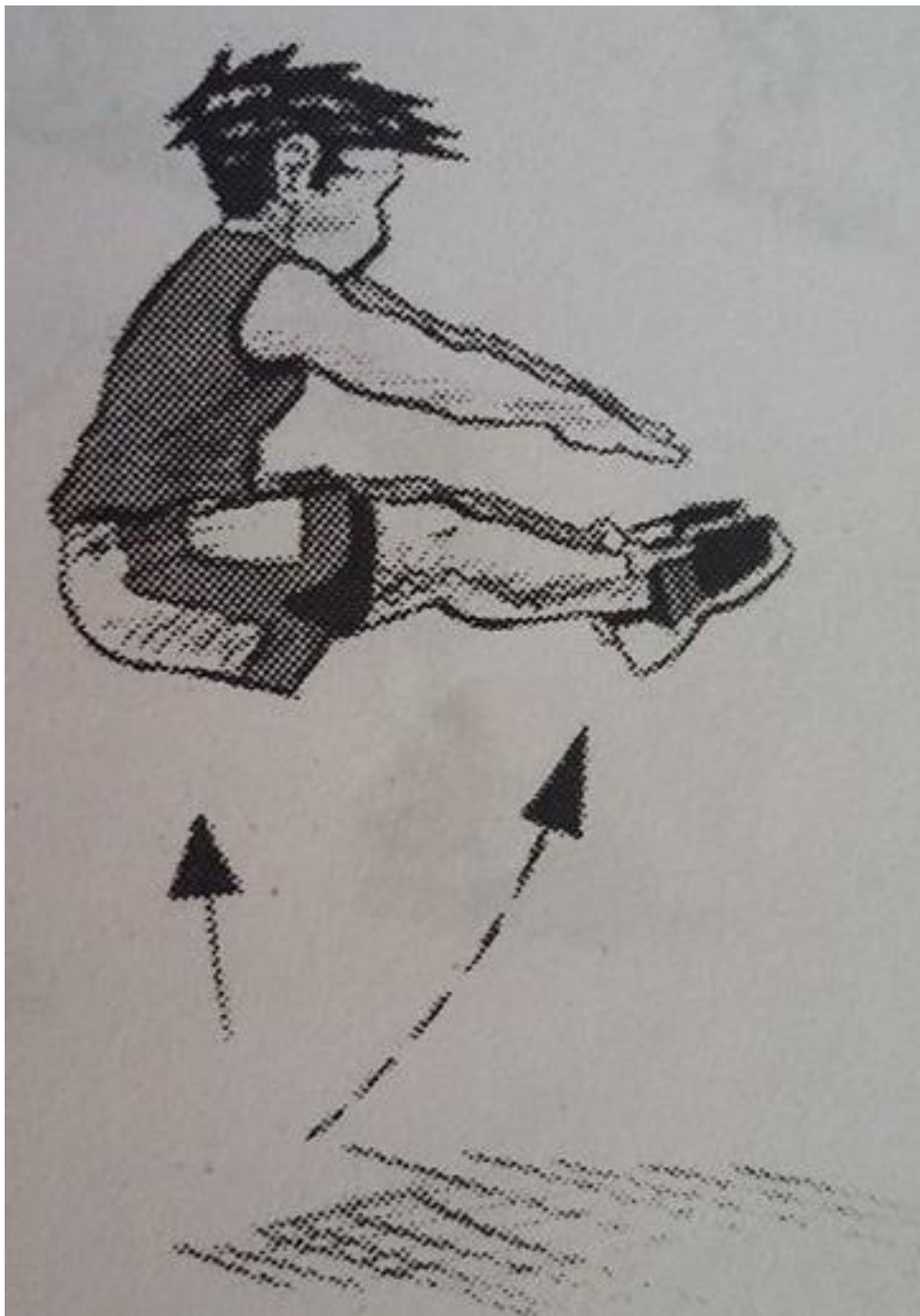
El Carmen de Bolívar

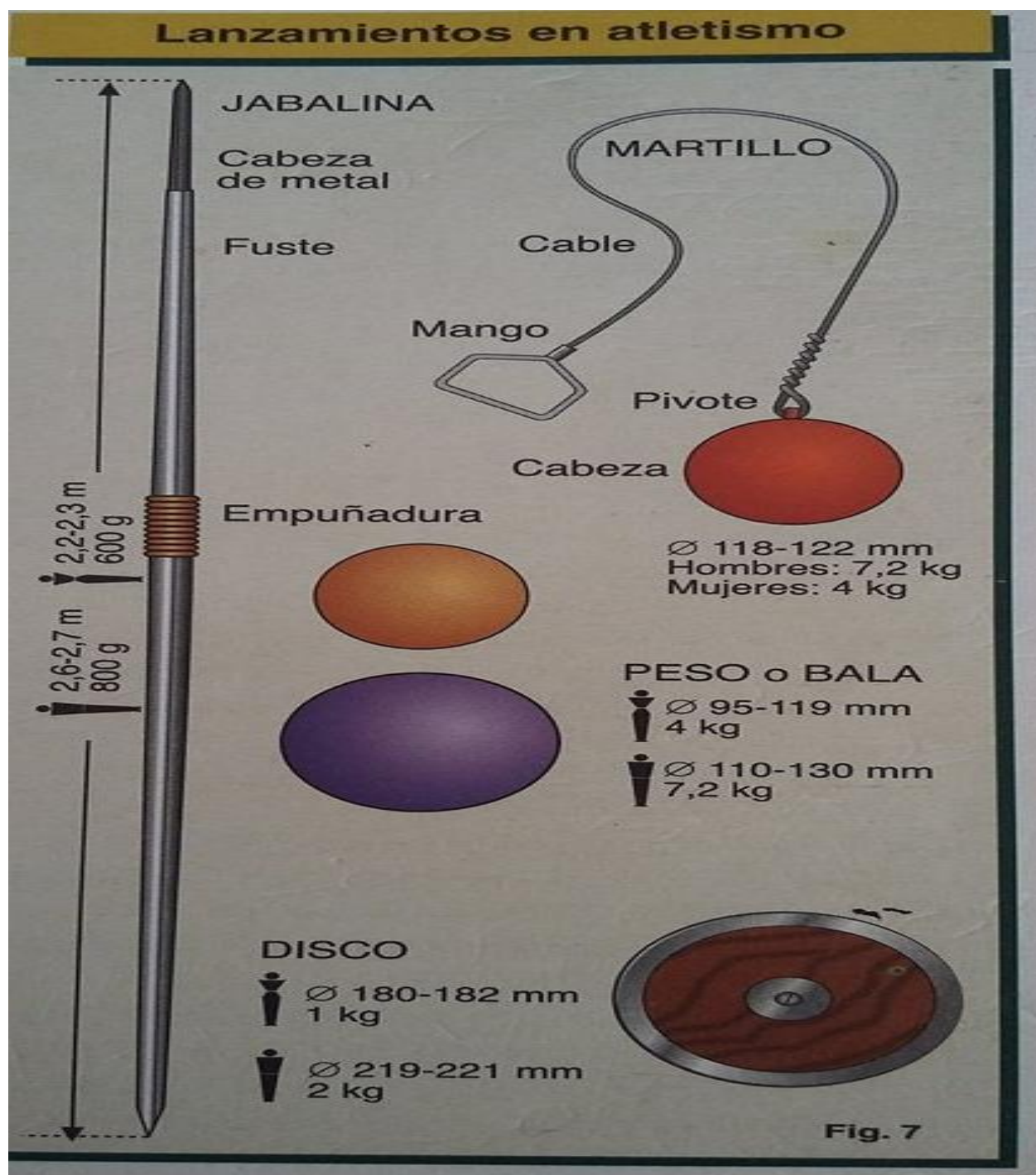




Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar

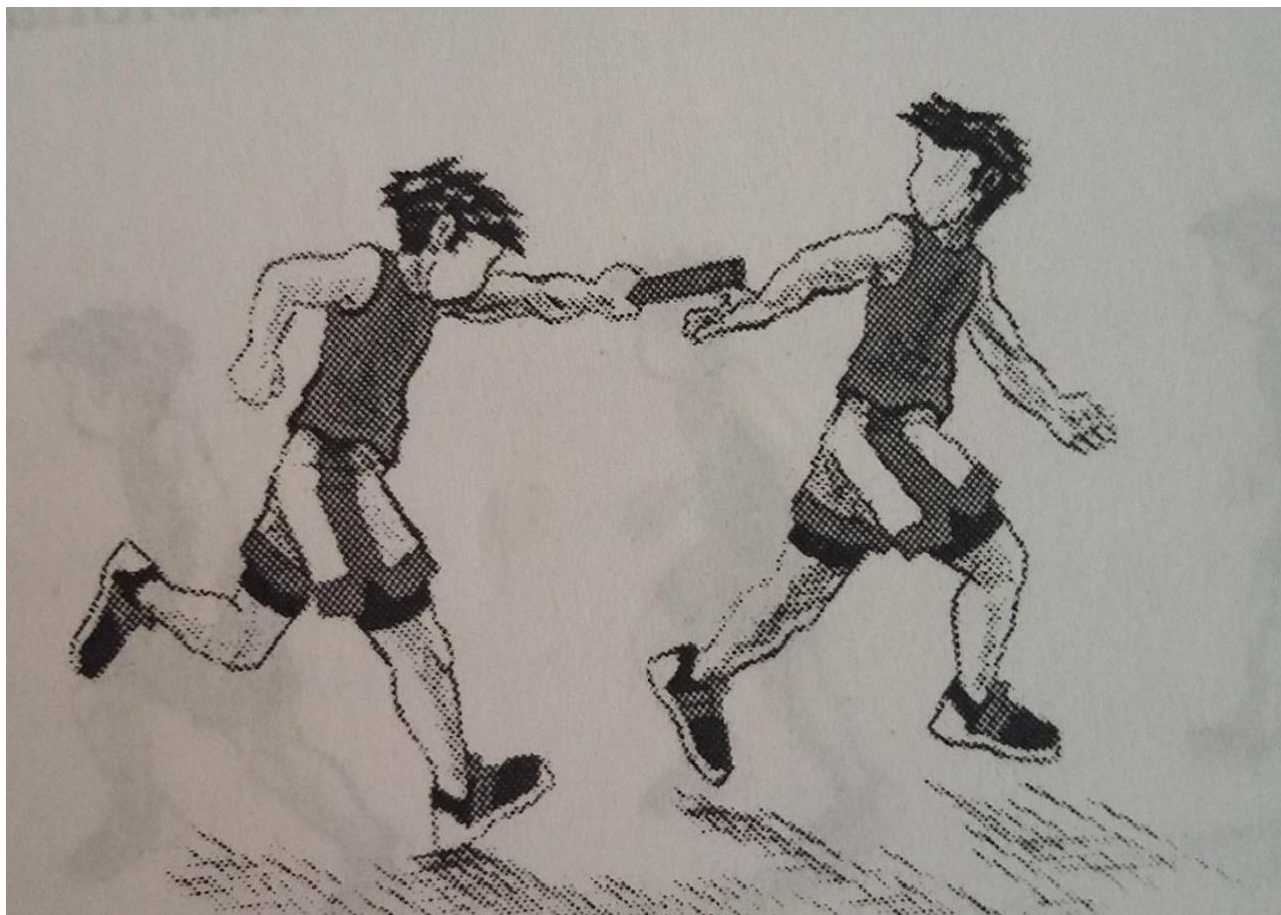






Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar





FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS	CATEGORIAS DE MOVIMIENTOS	CAPACIDADES FISICAS	CONOCIMIENTO CIENTIFICOS Y TECNICOS
AMBIENTACION Y ADAPTACION Juegos y ejercicios. Conducta de entrada.	Locomoción. Manipulación. equilibrio	CONDICIONALES Resistencia, rapidez, fuerza. COORDINATIVAS Ritmo, anticipación, agilidad.	Reseña histórica. Modalidades. Conceptualización general. Reglamentación.
CARRERA Velocidad. Semifondo. Fondo prolongado. Resistencia. Obstáculos. Relevos.	Locomoción.	CONDICIONALES Resistencia, rapidez, fuerza. COORDINATIVAS Ritmo, anticipación, agilidad.	Conceptos sobre atletismo. Importancia en la vida del hombre. Tipos de prueba. Especializaciones técnicas de prueba.
SALTOS De altura. De longitud (largo y triple) Juegos y concursos.	Locomoción. Equilibrio.	CONDICIONALES Resistencia, rapidez, fuerza, COORDINATIVAS Ritmo y agilidad	Especificaciones técnicas sobre pruebas. Características biomecánicas. Normas de seguridad.



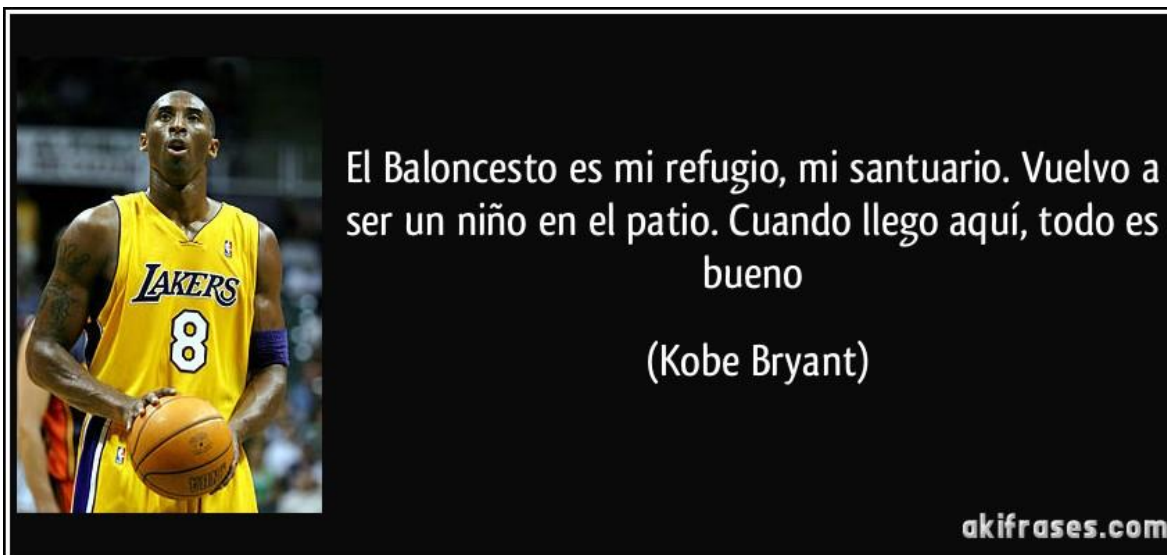
Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar

LANZAMIENTOS		CONDICIONALES	
De pelota y jabalina.	Manipulación.	Resistencia, rapidez, fuerza.	Especificaciones técnicas sobre pruebas.
De bala.	Equilibrio.	COORDINATIVAS	Características biomecánicas.
De disco.	Locomoción.	Ritmo.	Normas de seguridad.
Juegos y concursos.		Agilidad.	



BALONCESTO (BASQUETBOL).



El baloncesto o basquetbol es uno de los deportes de equipo más practicados en los ratos libres. Se trata de una de las disciplinas deportivas más dinámicas y evolucionadas, ya que, en busca siempre de un tipo de juego más atractivo, es quizás a la que menos le cuesta modificar su reglamento. De hecho, cada cuatro años, la federación internacional de baloncesto Amateur (FIBA) revisa y modifica las reglas, siendo raro el periodo en el que no se realizan cambios sustanciales.

El baloncesto es, sin duda, uno de los deportes más espectaculares pero también es una práctica deportiva que se adapta con facilidad a los diferentes niveles de habilidad. Suele ser bien aceptado por los alumnos, ya que está muy arraigado a nivel social en la mayor parte del mundo, y es raro el alumno que no tenga una mínima experiencia en su práctica.

La sencillez de sus objetivos y el conocimiento de resultados (meter o no meter la pelota dentro de un aro) facilitan su aplicación en los practicantes más difíciles.

El baloncesto es un deporte de equipo cuya finalidad es introducir la pelota en el aro contrario. En esta disciplina deportiva solo se utilizan las manos y, entre otras técnicas, se trabaja el bote, el pase, el tiro y el rebote.

OBJETIVOS

- ✓ Conocer y practicar los fundamentos básicos del baloncesto.
- ✓ Aprender o mejorar distintos recursos técnicos- tácticos relacionados con este deporte.



RECURSOS.

- ✓ Para practicar este deporte se necesita al menos, una cancha polideportiva lo más cercana a las medidas reglamentarias, dos canastas, pelotas (tamaño mini hasta los 13 años y oficial a partir de esta edad; si es posible un balón por cada tres alumno), aros, picas, conos, petos, pitos, cronómetros etc.

CONTENIDOS APTITUDINALES.

- ✓ Desarrollo de la colaboración entre los compañeros.
- ✓ Respeto al adversario, al árbitro y al reglamento de juego.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES.

- ✓ Fundamentos de ataque. Salidas y paradas, cambios de dirección y pivotes, agarre, manejo y bote de balón, cambio de dirección y ritmo con pelota, tiro en suspensión a canasta.
- ✓ Fundamentos de defensa. Posición defensiva fundamental, desplazamientos defensivos, lados defensivos, defensa en equipo (que puede ser individual en zona, combinando ambas modalidades).

CONTENIDOS CONCEPTUALES.

- ✓ Reglamento básico.
- ✓ Número de jugadores por equipo.
- ✓ Línea de tiros libres.
- ✓ Línea de dos puntos.
- ✓ Duración del partido.
- ✓ Funciones y características de los jugadores: Base (1: Pont guarda/playmaker).
- ✓ Escolta (2: off guarda).
- ✓ Alero (3: sal forward/wing).
- ✓ Ala pivot.
- ✓ Pivot.
- ✓ Historia del Baloncesto.



ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.

En las sesiones 1 a 8 se introducirán los fundamentos técnicos de ataque: salidas y paradas, cambios de dirección y pivotes, agarre, manejo y bote de balón, cambios de dirección y ritmos con la pelota, el pase y tiro a canasta. En la sesión 9 y 10 se analizarán algunos conceptos tácticos del baloncesto.

SESION 1

Salidas.

Puede realizarse con cualquiera de los pies. Si se inicia la acción con el pie del lado por el que se sale, se denomina salida abierta; es decir, el pie se dirige al objetivo. Si es con el pie del lado contrario por el que se sale se denomina salida cruzada; es decir un pie se cruza sobre el otro. Este tipo de salidas protege más del defensor y de cometer los denominados pasos de salida.

Paradas.

Son las detenciones que se realizan para tras botar y retener el balón con ambas manos o después de una recepción en movimiento. En las paradas es importante mantener el equilibrio flexionando ligeramente las piernas. Se pueden distinguir dos tipos de paradas: paradas en un tiempo y paradas en dos tiempos.

EJERCICIOS.

Se divide a los alumnos en varios grupos y el campo en 4 líneas transversales imaginarias. A la voz de “YA”, dirigirse a una línea y parar sobre la misma de las siguientes maneras:

- ✓ Salidas y paradas a libre elección en la línea impar, lentamente, y en los pares, rápidamente.
- ✓ Salida abierta (el pie se dirige al objetivo) y parada a libre elección.
- ✓ Salida cruzada (se cruza un pie sobre el otro) y parada en un tiempo.
- ✓ Salida abierta y parada en un tiempo en líneas impares. Salida cruzada y parada en 2 tiempos en las líneas pares.



SESION 2.

- ✓ Cambios de dirección.
- ✓ Pivotar.
- ✓

EJERCICIOS.

Se divide el campo en líneas longitudinales, y los miembros de cada equipo se colocan en fila en el centro de los espacios que delimitan las líneas. Un integrante del equipo esquiva a sus compañeros y, al volver, le da el relevo al siguiente, que hace lo mismo. Las acciones que se realizan al sortear a los compañeros son:

- ✓ Cambios de dirección libres.
- ✓ Cambios de dirección normales.
- ✓ Cambios de dirección con pivotes.
- ✓ Cambio de dirección con pivote-reverso (girando sobre uno mismo).
- ✓ Los 4 anteriores, pero de espalda.

SESION 3.

- ✓ Agarre de la pelota

EJERCICIOS.

Dos equipos, unos poseen el balón, pero no pueden mover los brazos y los otros deben intentar arrebatárselo con una sola mano (se permite un solo toque). A continuación, se le permite pivotar al poseedor de la pelota y luego movilizar los brazos.

SESION 4.

- ✓ Manejo de la pelota.

EJERCICIOS.

Organizarse por equipos y en relevos dirigirse corriendo hasta el medio campo y volver de espalda realizando las siguientes acciones:

- ✓ Cambio de mano por delante a la altura de la cintura.
- ✓ Cambio de mano por detrás por encima de la cabeza.
- ✓ Cambio de mano alrededor de la cintura.
- ✓ Cambio alrededor de la cabeza.



- ✓ Ochos entre las piernas.

Sesión 5.

- ✓ Bote de balón o driblen. Como normas generales para la realización del bote, se pueden destacar las siguientes:
- ✓ No mirar la pelota mientras es botada.
- ✓ Se bota con la yema de los dedos.
- ✓ El balón no debe acompañarse mucho.
- ✓ Se debe dominar con ambas manos.
- ✓ La pelota se sube a la altura de la cintura aproximadamente.
- ✓ Bote de protección.
- ✓ Bote en velocidad.

EJERCICIOS.

- ✓ Avanzar con bote de velocidad realizando cambios de dirección en función de los defensores que van apareciendo.
- ✓ Carreras de relevos por equipo, conduciendo el balón mediante bote de velocidad.
- ✓ Trabajo del bote de protección en uno de los 3 círculos del terreno. Cuatro jugadores deben intentar robarse la pelota sin poder dejar de botarla ni salir del espacio delimitado.

SESION 6.

Cambios de dirección y ritmos con balón se realizarán para intentar desmarcarse del defensor. Normalmente vienen acompañados de fintas (engaños), y se debe ralentizar el avance para que el cambio de ritmo sea más brusco y así poder zafarse del defensor con más facilidad.

Se pueden diferenciar distintos tipos de cambios de mano que provocan los siguientes cambios de dirección y ritmo:

- ✓ Por delante.
- ✓ Por detrás.
- ✓ Con reverso.
- ✓ Por debajo de la pierna.
- ✓ Combinados.

EJERCICIOS.

Cada grupo se coloca en fila, mientras un integrante los esquiva botando la pelota y realizando los cambios de mano anteriormente mencionados. En un principio se realiza sin



oposición y después los integrantes de la fila intentan rebotar el balón para lo cual solo disponen de un intento.

SESION 7.

- ✓ El pase.
- ✓ Pasar fuerte y rápido.
- ✓ Pasar entre la cintura y el pecho del receptor.
- ✓ Buscar a la máxima seguridad en el pase.
- ✓ Pedir el balón con la mano en el lugar donde se quiera recibir.
- ✓ Acercarse a la trayectoria seguida por la pelota.
- ✓ No dejar de mirar el balón.
- ✓ Pase de pecho.
- ✓ Pase picado.
- ✓ Pase por encima de la cabeza.
- ✓ Pase por detrás de la espalda.
- ✓ Pase de entrega.
- ✓ Pase de béisbol.
- ✓ Pase de bolos.

EJERCICOS.

- ✓ Los diez pases. En medio campo se divide la clase en dos equipos. Se ha de intentar diez pases consecutivos sin botar. Los pases pueden ser de cualquier tipo, excepto cuando se realiza más de un pase seguido entre dos jugadores, momento en el cual se debe cambiar de tipo de pase.
- ✓ El pase que mata. Tres equipos se colocan detrás de las prolongaciones de la línea de tiros libres y en el círculo central donde se sitúa una sexta que sirve como protección. Se trata de interceptar a los integrantes del círculo central realizando pases-lanzamientos de pecho, laterales, por encima de la cabeza, picados, de bolos, de béisbol. Si el balón toca algún jugador del círculo y después el suelo, dicho jugador queda eliminado. Si la pelota es capturada por algún jugador del círculo, será el lanzador el que quede eliminado.

SESION 8.

- ✓ Tiro a canasta: normal, en bandeja, en gancho, en suspensión, a canasta pasada, sostener la pelota con la mano de lanzamiento, los dedos separados, lanzamiento de pelota hacia arriba, lanzar a canasta de cerca y de lejos, lanzamiento con parábola.
- ✓ Tiro en bandeja o entrada en bandeja: bandejas por la izquierda, bandejas por la derecha.



- ✓ Tiro con protección: primer movimiento, segundo movimiento, tercer movimiento.

EJERCICIOS.

- ✓ Lanzar la pelota hacia arriba mediante un golpe de muñeca; el efecto ara que cuando caiga al suelo vulva a las manos.
- ✓ Lanzar a canasta empleando distintos tipos de parábolas y comprobando con cuál de ellas los porcentajes de acierto son mayores.
- ✓ Colocarse debajo del aro mirando al tablero y lanzar con el brazo extendido por la derecha y por la izquierda.
- ✓ Tirar gancho cerca del aro de manera continuada por la derecha y por la izquierda apoyando el tiro en el tablero.

SESION 9.

- ✓ Posición defensiva fundamental: pies paralelos, rodillas semiflexionadas, tronco ligeramente adelantado, espalda recta, manos hacia arriba.
- ✓ Desplazamientos defensivos.

EJERCICIOS.

- ✓ Por parejas, los dos jugadores deben ir a golpear (con las manos) la rodilla de su pareja, evitando también los golpes del contrario.

VARIANTES: golpear en tobillos, trasero, espalda, trabajo por tríos, formación de tres grupos de 2 a 4 jugadores, tres jugadores,

SESION 10.

- ✓ Lados defensivos.
- ✓ Defensa en equipo: individual, en zona, mixta.

EJERCICIOS.

- ✓ Defensa individual. Defender en las siguientes situaciones: jugador que no ha votado, jugador que está botando, jugador que penetra por la línea de fondo, jugador que se escapa, jugador que ha dejado de botar, practica de los diferentes tipos de defensa en zona.



FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS PARA LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO.

FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS	CATEGORIA DE MOVIMIENTOS	CAPACIDADES FISICAS	CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS
AMBIENTACION Y ADAPTACION AL ELEMENTO Y AL CAMPO DE JUEGO Juegos y ejercicios. Conducta de entrada.	Locomoción. Manipulación. Equilibrio.	CONDICIONALES Resistencia, rapidez, fuerza COORDINATIVAS Orientación, anticipación, agilidad, reacción.	Reseña histórica. Generalidades. Conceptualización. Capacidades físicas. Bases fisiológicas. Algunos aspectos reglamentarios.
DRIBLING Posición básica. Contacto con el balón en el puesto. Manejo del balón en el puesto. Manejo del balón con desplazamiento. Desplazamiento en diferentes formas: adelante, atrás, laterales con cambio de manos.	Locomoción. Manipulación. Equilibrio.	CONDICIONALES Resistencia, rapidez, fuerza. COORDINATIVAS Orientación. Anticipación. Agilidad. Reacción.	Conceptualización. Capacidades físicas. Bases fisiológicas. Algunos aspectos reglamentarios.
PASES		COORDINALES	



Posición básica. Agarre del balón. Formas de pasar: de pecho con dos y una mano, horizontal y de pique, sobre la cabeza del gancho y de hombro (béisbol). Combinaciones.	Locomoción. Manipulación. Equilibrio.	Resistencia, rapidez, fuerza. COORDINATIVAS Orientación. Anticipación. Agilidad. Reacción.	Conceptualización Capacidades físicas. Bases fisiológicas. Algunos aspectos reglamentarios.
LANZAMIENTOS Posiciones. Formas de lanzar: en el puesto con dos manos, de pecho y con cabeza, con una mano de pecho y sobre la cabeza. Lanzamiento en movimiento.	Manipulación. Equilibrio. Locomoción.	Resistencia, rapidez, fuerza. COORDINATIVAS Orientación. Anticipación. Agilidad.	Conceptualización. Capacidades físicas. Bases fisiológicas. Algunos aspectos reglamentarios.
ENTRADAS (doble ritmo) Ejercicios sin balón. Entrada por la derecha. Entrada por la izquierda. Entrada de frente.	Manipulación. Equilibrio. Locomoción.	Resistencia. Rapidez. Fuerza. COORDINATIVAS Orientación. Anticipación. Agilidad.	Conceptualización. Bases fisiológicas. Aspectos reglamentarios.



COMBINACIONES Driblen, pases y lanzamientos.	Manipulación. Locomoción. Equilibrio.	CONDICIONALES Resistencia. Rapidez. Fuerza. COORDINATIVAS Orientación. Anticipación. Agilidad.	Conceptualización. Bases fisiológicas. Aspectos reglamentarios.
APLICACIÓN PRINCIPIOS DE JUEGO Practica en grupos reducidos. Mini torneos en el curso.	Locomoción. Manipulación.	CONDICIONALES Resistencia, rapidez, fuerza. COORDINATIVAS Orientación, anticipación, agilidad.	Aspectos reglamentarios.

METODOLOGIA.

En el baloncesto tiene una gran aplicación el estilo de enseñanza del descubrimiento guiado. Por medios de juegos bien diseñados, el alumno o jugador puede llegar a aprender y a asimilar los diferentes fundamentos técnico-tácticos de este deporte.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar

VOLEIBOL.



Soy voleibolista

he cambiado Las citas por ENTRENAMIENTOS; el estilo por el SUDOR en todo el cuerpo , noches de fiesta por un PARTIDO; ropa de moda por unos ZAPATOS de VOLEIBOL .

EL PRIMER MOMENTO EN EL APRENDIZAJE DEL VOLEIBOL:

LA ETAPA “COGNITIVA”

“SEA PRIMERO UN MAESTRO. ANTES DE SER UN ENTRENADOR, DEBE SER UN MAESTRO. DEBE MOTIVAR, EDUCAR, DISCIPLINAR Y QUERER A SUS ATLETAS. LOS MEJORES MAESTROS ENSEÑAN MEJOR CON EL EJEMPLO. LOS JUGADORES APRENDERÁN MUCHO MÁS DE SUS ACCIONES QUE DE SUS PALABRAS”.

Enseñar voleibol es un proceso complejo, con progresiones mensurables y objetivos variables, según avanza el aprendizaje de los jugadores.



Este camino hacia un grado cada vez mayor de habilidad y en consecuencia del pensamiento táctico, presenta diferentes momentos, fases con avances y retrocesos, con características propias pero irreversibles.

En general, tres etapas son reconocidas y calificadas en la literatura: Inicial o cognitiva, intermedia o práctica y avanzada o de automatización.

En la primera parte de este trabajo trataremos los aspectos centrales de la primera etapa del aprendizaje del voleibol, procurando establecer algunas consideraciones pedagógicas para la enseñanza.

¿Qué haríamos nosotros si nos invitaran a jugar un juego nuevo? Preguntaríamos cómo se juega, cual es el objetivo y cuales las reglas. Nuestro interés estaría alejado de saber detalle técnico y, cercano a empezar a jugar. Nos encontraríamos en una etapa inicial o cognitiva del aprendizaje. Igualmente, para comenzar a aprender voleibol y no ser desde el comienzo un simple receptor de órdenes vacías, el jugador que llega al gimnasio necesita lograr la comprensión de su lógica interna.

Objetivos y reglas principales mediante tareas globales (juegos, simplificados y modificados), en vez de abocarse a ejercitaciones técnicas analíticas. Esto no quiere decir que, como veremos más adelante, no sea necesario lograr un cierto grado de automatización y desarrollo de técnicas como el golpe de manos altas y el golpe de manos bajas para poder jugar, pero siempre teniendo presente que de nada les sirven a los jugadores si no han comprendido sus objetivos y sus posibilidades tácticas, es decir el sentido dentro del contexto del juego.

Es necesario aclarar aquí el concepto de “comprensión”. Cuando un alumno sabe el golpe de manos altas, lo puede ejecutar cuando se le pide, puede demostrarlo, pero... la comprensión es un asunto más complejo y va más allá de saberlo. Por ejemplo, lo comprende un jugador que entiende las angulaciones de las diferentes partes del cuerpo y su relación con el rebote de la pelota, que puede analizar la situación del partido con visión selectiva² y decidir inteligentemente el destino de su golpe hacia el campo contrario, o elegir en una situación de juego el mejor golpe para hacer el punto.

Los trabajos dirigidos en este sentido deben enfatizar en mayor medida las situaciones de juego, simplificadas y modificadas libremente, en vez de la repetición de ejercicios técnicos. En la misma línea, de acuerdo con Le Boulch³, es conveniente en esta primera etapa del aprendizaje distraer la atención de los pequeños jugadores de aquello que resulta esencial, es decir, del objetivo a alcanzar y de las condiciones espaciales de su desarrollo”, ya que como afirman Mainel y Schanebel “en el contenido de la información de la primera fase del aprendizaje predomina la información sobre el resultado del movimiento – información resurtiva-, mientras que la información sobre los detalles de la ejecución se elabora todavía en forma muy imprecisa”.

En fin, desarrollar jugando la comprensión de la lógica del voleibol es el primer gran objetivo a lograr con nuestros jóvenes alumnos, y pensamos que el énfasis en la dimensión táctica es la llave para hacer el camino motivador, inclusivo, relevante y educativo, pero ¡esto no resulta tan simple! El desafío se plantea al intentar responder: ¿cómo juego si no sé las técnicas de un deporte de rebotes?

Aquí tenemos un problema. Entonces, ¿un entrenador que recién comienza con su grupo, desde donde deberá empezar!: desde el juego que los niños estén capacitados para realizar y donde estén implicados lo más posible, utilizando desde los primeros entrenamientos una porción del tiempo que tiene a disposición para la enseñanza de una técnica global y básica que les permita



jugar, modificando las reglas en los juegos para que el alcance del objetivo no choque con dificultades de orden técnico: "... y está permitido golpear directamente, o tomar y lanzar la pelota sobre la cabeza, pero sólo para pasar a un compañero o buscar el lugar vacío en el campo contrario".

¿Por qué "técnica global"? Porque en esta primera fase el jugador difícilmente puede corregir partes de los movimientos, ya que solo lo logrará a medida que con la práctica logre la internalización, o sea cuando pueda "imaginarse en acción". Entonces: explicaciones claras, precisas, breves y sobre lo general para pasar cuanto antes a la práctica, y lograr cuanto antes la comprensión del objetivo y lugar de la habilidad dentro del voleibol, como así también la adquisición de una "idea", una imagen mental global del gesto técnico para poder construir una primera referencia de corrección. Esta imagen en el comienzo se formará imprecisa y esfumada, pero lentamente irá precisándose y enriqueciéndose en términos multiperceptivos (auditivos, táctiles, visuales, cenestésicos, etc.)

Como método de enseñanza de esas técnicas globales entonces, es conveniente darle al grupo una información general y permitirle algunos intentos del gesto completo en condiciones facilitadas y luego en juego (ej. con método global, el juego comienza con un equipo sacando con golpe de manos altas y el otro realizando el primer toque con golpe de manos bajas). A partir de allí centrarnos en la corrección, individualizada y de un solo componente estructural (hablaremos de ello en la segunda fase).

Desestimamos rotundamente la utilidad de las famosas "progresiones llena libros", que aconsejan desde el principio de la enseñanza métodos analíticos descomponiendo el gesto por partes, del tipo "aprenda el remate en 10 pasos", luego de los cuales y al final del entrenamiento recomiendan jugar 3 vs.3, momento en el cual el objetivo y esencia del golpe comienza a comprenderse.

Esta verdadera etapa exploratoria favorece la adquisición de esquemas. Explorar significa aquí enfrentarse a situaciones nuevas y variadas, sólo con la consigna del objetivo a alcanzar, logrando conformar así una verdadera memoria del cuerpo.

Hablaremos más extensamente de la Teoría del Esquema Motor en la segunda parte del trabajo. Por ahora diremos solamente que, según Schmidt 5 el jugador, cuando ejercita una clase particular de movimientos adquiere un conjunto de reglas y que utiliza para producir diferentes versiones de la acción (como por ejemplo rematar a diferentes lugares). "Así, el sistema nervioso almacena esquemas y no acontecimientos particulares".... "los esquemas son el puente cognitivo – motriz entre el movimiento a aprender y las formas de movimiento más elementales que le sirven de anclaje".

Ahora bien, ¿cómo lograr en este primer momento que las situaciones de enseñanza sean significativas y motivadoras para los jugadores?: al jugador que se inicia, los primeros intentos exitosos le resultan fuertemente motivadores y tiende a repetir lo que le causa placer (es decir, cuando alcanza el objetivo propuesto). Por eso es muy importante chequear permanentemente al diseñar tareas de enseñanza, si estas corresponden a las posibilidades de realización y comprensión de nuestros alumnos.

Opinamos que se debería en consecuencia:

- ✓ Modificar libremente los juegos según los deseos, necesidades y características de nuestros grupos:
- ✓ El número de jugadores,
- ✓ Las dimensiones de las canchas (por consiguiente, las formas),



- ✓ Las alturas de la red, 7 para permitir la “familiarización” perceptiva, reducir los requerimientos condicionales y aumentar la participación. Ya que los juegos modificados dejan de ser provechosos cuando las reglas son fijadas exteriormente, como en el caso de los mini deportes que proponen las federaciones, estas adaptaciones deberían hacerse también en las competencias.
- ✓ Los elementos de juego, teniendo en cuenta que pelotas muy infladas o con demasiado peso pueden provocar dolores - o incluso lesiones - y temor de manipularlas, dificultando o sencillamente impidiendo el aprendizaje.

Otro de los temas estrechamente vinculado con el éxito en la consecución de los objetivos, es el de la fatiga física: muchas veces vemos entradas en calor con largos trotes, abdominales, espinales, etc., antes de iniciar las prácticas.

Así, no solo malgastamos nuestro tiempo de gimnasio, sino que también tenemos a los jugadores cansados antes de empezar. Como estrategia incluyamos en las entradas en calor – preferimos llamarlas fases iniciales- el contenido a aprender, con tareas de gradual intensidad. No hay investigaciones que digan que hay riesgo de lesión en grupos que comienzan el entrenamiento golpeando con golpe de manos altas en un juego de 3 vs.

3, luego de lo cual giran una posición en la cancha.

Un punto central en este primer momento del aprendizaje del vóleybol es el rol que desempeñan los entrenadores. Creemos que deben ser en lo posible los mediadores entre los jugadores y las situaciones de aprendizaje. Por ejemplo, si la pelota pica en medio de 3 alumnos el entrenador puede tomar varios caminos para su intervención:

- ✓ Tomar de la camiseta al alumno que hubiera debido golpearla y correrlo hasta el lugar correcto,
- ✓ Dibujar la situación y asignar a uno de los alumnos la responsabilidad geográfica (y coreográfica),
- ✓ Plantear situaciones con problemas similares para que el grupo solucione, relacionadas con la experiencia anterior. Este nos parece el mejor camino en la búsqueda de un futuro jugador que resuelva problemas en el juego y no esté mirando al banco después de cada error.

¿En síntesis, como se comprende el voleibol?: jugando.

¿Cómo se aprende el voleibol?: ejercitando con métodos analíticos, sintéticos y principalmente con el global, ya que es muy importante enseñar a jugar y no a hacer ejercicios.

El método global consiste en enseñar los elementos del juego dentro del juego, es decir se realizan ejercicios técnicos, pero dentro de la globalidad de la acción de juego.

“Los métodos analíticos, sintéticos, etc. deben ser mantenidos para compensar carencias individuales, pero no constituyen el “corazón” del entrenamiento. Ya desde los inicios es necesario abreviar y acelerar el pasaje entre los “fundamentos” y el juego, poniendo a los jóvenes en la condición de jugar con los fundamentos que conocen. No existe una correlación directa entre el número de ejecuciones en lo analítico y la precisión de ejecución en juego.

No estamos hablando del juego de 6 versus 6, porque aquí cada jugador tiene una misión técnica especial.



“Una de las diferencias entre un ejercicio global y el juego es que en el primer caso está más veces repetida una situación preestablecida, sobre la cual está puesta la atención del jugador (posibilidad de corrección inmediata -que es esencial- y búsqueda de información positiva)”

Complementariamente, es necesario ante la reiteración del error sacar al jugador del ejercicio global para ejercitar en una fase de análisis de la situación, para luego volver al mismo.

LAS ETAPAS DE LA FASE COGNITIVA.

Este primer momento de la enseñanza del voleibol podemos planificarlo en varias etapas, valiéndonos en todas ellas de los juegos de 2 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs. 4 y de los ejercicios y juegos simplificados de 1 vs. 1 en canchas pequeñas de dimensiones variables con diferentes problemas a resolver, sin formaciones fijas y con la facilitación técnica que los niños necesiten para que la pelota vuele de un niño a otro y de un campo al otro -como es el caso del “tomar y lanzar” o golpear luego del pique-. Estas propuestas resultan altamente participativas y dinámicas y por ello entretenidas para los niños, y al fin, es lo que hacen cuando toman una pelota y juegan libremente en el gimnasio o en el patio de la escuela, y por ello deberían ocupar un lugar central en las prácticas.

LLEGAN LOS NIÑOS AL GIMNASIO: LA PRIMERA ETAPA.

Debe ser la más corta de todas y la transitan los niños y las niñas que asisten a los primeros entrenamientos.

OBJETIVOS:

- ✓ Que los alumnos se diviertan (si no seguramente abandonan)
- ✓ Que se motiven para seguir aprendiendo
- ✓ Que desarrollen la capacidad de juego
- ✓ Que comprendan “de que se trata” el voleibol.

CONTENIDOS:

Juegos y ejercitaciones con:

- ✓ Apreciación de trayectorias.
- ✓ Desplazamientos antero-posteriores, laterales y en círculo.
- ✓ Combinación de esquemas: atrape y lanzamiento, con desplazamientos y saltos.
- ✓ Reptaciones, deslizamientos, roles, etc., (pérdida del temor al piso).
- ✓ Lanzamiento sobre la red.
- ✓ Pelotas (manualidad).
- ✓ Elaboración y uso de estrategias
- ✓ Ataque y defensa; transición entre ambas fases.



A MEJORAR LOS GOLPES: SEGUNDA ETAPA.

Retomemos aquella dificultad didáctica ya analizada. Una vez cumplidos los objetivos de la etapa anterior y, teniendo en cuenta que para jugar voleibol es indispensable contar con sus elementos constituyentes (reglas, estrategias, técnicas, tácticas, espacio de juego), una segunda etapa tiene lugar en especial referencia al componente técnico y táctico: el golpe de manos altas y el golpe de manos bajas constituyen las técnicas básicas que el alumno que se inicia utiliza naturalmente, y por ello una parte del tiempo de la clase deberá estar dedicado a su enseñanza, manteniendo la estructura de la etapa anterior respecto a los juegos.

El “tomar y lanzar” de los primeros entrenamientos debe abandonar lo más rápido posible al grupo para dar paso al golpe directo y poder jugar así con la lógica del voleibol. Por supuesto que hablamos de solicitudes técnicas “elásticas”, en las que deben “permitirse” hasta cierto grado algunas infracciones y por supuesto errores.

Según las investigaciones, la práctica variable -que sugerimos para toda la fase-, no es ventajosa en la consecución de objetivos inmediatos respecto a la repetición constante, pero se hace necesaria para el logro de objetivos a largo plazo, sobre todo en los deportes como el voleibol que necesitan la adecuación del gesto técnico a condiciones contextuales cambiantes. Aquí el error adquiere un nuevo significado pudiendo en ciertos casos reforzar el esquema motor, siendo un elemento indispensable para poder aprender...

Como aspecto complejo de la enseñanza en esta etapa encontramos entonces, un inter juego entre no limitar el movimiento y la creatividad de nuestros jóvenes jugadores con exigencias técnicas, y a la vez, de a poco ir introduciéndolos en el voleibol logrando la adquisición global de las técnicas más simples. Para alcanzar ese objetivo no proponemos aquí enfatizar situaciones analíticas, sino sintéticas y principalmente globales. Las sintéticas “acercan” a los jugadores al verdadero ritmo de juego y las globales, entrenando la técnica en situación permiten la transferencia y la retención.

Creemos, en consonancia con Paolino, que el entrenador debe ocuparse en la fase inicial del aprendizaje del voleibol de enseñar casi expresamente de golpe de manos altas 10- desde luego acceder a enseñar el golpe de manos bajas ante el pedido de los niños- por varias razones:

- ✓ Con el GMA se puede sacar, defender, atacar, levantar y recibir a través de él se estimulan y mejoran los desplazamientos, ya que siendo el voleibol un deporte de rebotes, para que la pelota pueda ser jugada sin infracción y con precisión, sí o sí debe ser impactada sobre la cabeza, ni a derecha, ni a izquierda, ni demasiado adelante ni demasiado atrás.

En función de lo anterior, los desplazamientos preventivos hacia la zona de caída de la pelota comienzan a desarrollar la capacidad de anticipación.

En segundo lugar, los niños deben aprender para avanzar el golpe de manos altas con giros – armado-, y poder comunicarse prácticamente con sus compañeros de juego. El saque puede (y es mucho más rico en lo decisional), ser ejecutado con golpe de manos altas.

OBJETIVOS:

- ✓ Proporcionar motivación, diversión, y una actitud más proclive a continuar con la práctica del voleibol.



- ✓ Lograr el estadio global en el aprendizaje del golpe de manos bajas y el golpe de manos altas.
- ✓ Profundizar el conocimiento de la lógica interna del voleibol.
- ✓ Golpear la pelota con golpe de manos altas, girando para “levantar”.
- ✓ Aprender y ejercitar el golpe de manos bajas.

CONTENIDOS:

- ✓ Profundización de los aprendizajes de la primera etapa.
- ✓ Golpe de manos altas frontal.
- ✓ Desplazamientos antero-posteriores, laterales y detenciones en combinación con el golpe de manos altas hacia delante.
- ✓ Posiciones iniciales.
- ✓ Las funciones de los jugadores: el jugador levantador, el jugador atacante.
- ✓ El golpe de manos altas con giros como forma de comunicación motriz: el armado hacia delante de pelota alta; estrategia, táctica y técnica
- ✓ El golpe de manos bajas frontal y con ángulos en recepción.

REGLAS Y ESPACIO DE JUEGO:

Como dijimos, las medidas de las canchas deben ser variables, adaptadas a las diferentes posibilidades de los jugadores, al igual que la altura de la red. Es importante que esta última esté suficientemente alta para que las trayectorias no sean “agresivas”.

La variabilidad está dada en los desplazamientos y las trayectorias demandadas por las dimensiones diferentes de las canchas:

- ✓ Canchas anchas y cortas: desplazamientos laterales; trayectorias con predominio de componente vertical.
- ✓ Canchas largas y angostas: desplazamientos antero posteriores; trayectorias con predominio de componente horizontal.

EL VOLEIBOL SE PRESENTA: TERCERA Y CUARTA ETAPAS.

La naturaleza de la complejidad perceptiva del voleibol reside en que está compuesto por tareas motrices que tienen un elevado grado de dificultad en la observación por presentar:

- ✓ Estímulos numerosos, veloces, de poca duración, de escasa intensidad, con intenciones de engaño.
- ✓ Adversarios y compañeros en movimiento
- ✓ Pelota que pretende evitarnos, que no se puede manipular, sólo golpear (deporte de rebotes).

En esta línea, las etapas siguientes tienen en común la característica de variabilidad gradual complejizarían de los juegos propuestos, continuando con la variabilidad de las tareas en cuanto a altura de la red, dimensiones y formas de las canchas, número de compañeros, número de adversarios y distintas alineaciones en los juegos de 2, 3 y 4 jugadores - en términos de Famose



“la manipulación de la complejidad de la tarea, con el objetivo de permitirles a los jugadores apropiarse paso a paso del voleibol.

Es decir, una de las tareas más importantes del entrenador en esta etapa será la de modificar estructuralmente al voleibol formal, enseñándolo de lo simple a lo complejo, enfatizando determinados principios tácticos y técnicos, proponiendo un menor requerimiento energético, y posibilitando la familiarización perceptiva con el entorno de juego, pero a la vez manteniendo su esencia para lograr que haya transferencia.

Tomando los trabajos de Antonio Méndez Jiménez¹⁴, podemos determinar, entre otros, como principios tácticos en los juegos modificados con base en el voleibol:

- ✓ Enviar el móvil a un espacio libre, lejos del oponente.
- ✓ Desplazar al contrario (jugar el móvil a cada lado del terreno de juego para provocar que el contrincante esté constantemente en movimiento)
- ✓ Recuperar la posición base lo más rápidamente posible.
- ✓ De esta forma se requiere un desplazamiento menor, se gana tiempo y se provoca menor fatiga lo que da pie a poder anticiparse a las acciones del contrario.
- ✓ Ante situaciones comprometidas, elevar el móvil con objeto defensivo. Para ganar tiempo y recolocarse, especialmente cuando el adversario nos ha desplazado del centro, es conveniente realizar golpes altos defensivos, manteniendo de este modo al adversario en el fondo y reduciendo las posibilidades de que suba a la red a atacar.
- ✓ Fintar. Consiste en engañar al contrario haciéndole creer que se va a ejecutar un tipo de golpe para, en el último momento, hacer otro.
- ✓ Apoyar al compañero. Jugar en línea y de forma coordinada con el compañero para poder cubrir sus huecos en caso de necesidad.
- ✓ Ganar la red. En jugadores con determinado nivel, la pareja que alcanza la red tiene más probabilidad de ganar el punto, puesto que cuenta con mayor ángulo de juego para dominar constantemente al ataque.

En defensa:

- ✓ Cubrir los espacios del propio campo delimitando las funciones (recepción, bloqueo, defensa en segunda línea, defensa ante una finta...)
- ✓ Coordinarse con los compañeros para la recepción del móvil (puntos de Interferencia).
- ✓ Apoyar a los compañeros y anticiparse a las acciones de sus oponentes.

En ataque:

- ✓ Enviar el móvil hacia los malos receptores del equipo contrario o a los espacios libres o de interferencias.
- ✓ Distribuirse en el espacio delimitando funciones y coordinando las acciones (colocador, rematador...) para construir un ataque sólido.

Quizás el momento más importante en esta primera parte de esta propuesta de enseñanza del voleibol es la del juego de tres jugadores. Podemos decir que en el 3versus 3 el voleibol hace su presentación. Cuatro alineaciones diferentes pueden ser exploradas por los jugadores, ofreciendo de esa manera una gran variabilidad de experiencias, con delanteros y zagueros o



solamente con delanteros, lo que constituye una gran posibilidad pedagógica ya que los grupos pueden jugar con las distintas alineaciones, según el avance de sus aprendizajes.

OBJETIVOS:

- ✓ Proporcionar motivación, diversión, y una actitud más proclive a continuar con la práctica del voleibol.
- ✓ Comunicarse motrizmente con los compañeros de juego, para facilitar la consecución de los puntos.
- ✓ Explorar las comunicaciones motrices posibles entre dos y tres jugadores en recepción y en defensa con diferentes alineaciones.
- ✓ Ejecutar el golpe de manos altas en suspensión como medio de ataque.
- ✓ Iniciarse en el aprendizaje del remate
- ✓ Observar selectivamente para anticipar la dirección del ataque contrario.
- ✓ Levantar hacia atrás pelota alta.
- ✓ Aprender el saque bajo hombro.
- ✓ Aprender el golpe de manos bajas en defensa.

CONTENIDOS:

- ✓ Juego con alineación de dos delanteros y un zaguero.
- ✓ Juego con alineación de tres delanteros.
- ✓ La levantada hacia atrás: estrategia, táctica y técnica.
- ✓ El golpe de manos bajas en recepción: estrategia, táctica y técnica.
- ✓ El golpe de manos bajas en defensa: estrategia, táctica y técnica
- ✓ El saque bajo hombro: estrategia, técnica.
- ✓ El ataque: el golpe de arriba en suspensión y el remate: estrategia, táctica y técnica.
- ✓ Los jugadores zagueros y los delanteros: misiones y funciones distintivas.

MI CUARTO COMPAÑERO: CUARTA ETAPA.

Hasta aquí hemos tratado de proponer modificaciones del voleibol, con énfasis en determinados principios tácticos, con el objetivo de manipular su complejidad en cuanto a los requerimientos, cognitivos y condicionales y, respetando su estructura para que haya transferencia. En este sentido, el juego de cuatro jugadores establece un “puente” con los juegos de 2 y 3 jugadores jugados en las etapas anteriores.

OBJETIVOS:

- ✓ Proporcionar motivación, diversión y una actitud más proclive a continuar con la práctica del voleibol.
- ✓ Profundización de objetivos anteriores.



CONTENIDOS:

- ✓ Todos los anteriores.

AMODO DE RESUMEN DE LA FASE COGNITIVA:

En líneas generales, en la primera fase de esta propuesta creemos que debería procurarse: Para favorecer el aprendizaje del voleibol a nivel cognitivo, motriz y afectivo, alejarse de la tendencia analítica, con prioridad en la enseñanza de la técnica, y en vez plantear un modelo de enseñanza en el cual la técnica simplificada permita el desarrollo del pensamiento táctico desde el principio. Tomamos aquí elementos del modelo comprensivo para la enseñanza de los juegos deportivos (Devís y Peiró, 1992; Moreno y Rodríguez, 1996), que busca el reconocimiento y comprensión, por parte del alumno de los principios generales comunes a los juegos de la misma categoría.

Que los jóvenes jugadores no tengan demasiados momentos sin tocar la pelota: la práctica debe comenzar ni bien entran al gimnasio, en el mismo sentido, que las explicaciones sean breves y fáciles de comprender, y sean dirigidas a lo estructural, que no haya ejercitaciones en bloques, y sí práctica con variabilidad aleatoria con muchos ejercicios y juegos diferentes, que promuevan “el olvido” de las soluciones encontradas y no su repetición, que el juego ocupe la mayor parte de las sesiones, que los juegos propuestos resulten participativos y divertidos, que nadie este fuera del juego o del ejercicio demasiado tiempo, que las ejercitaciones se parezcan al juego, utilizando la red lo más posible y respetando la ubicación de los jugadores en la cancha, que los métodos de enseñanza a utilizar prevalentemente sean el sintético y el global, que al diseñar las tareas de enseñanza, tres sean las líneas guía:

- ✓ Objetivos claros.
- ✓ Participación (no solo que todos los alumnos jueguen, sino que lo hagan interesadamente)
- ✓ Y diversión.



FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS PARA LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL

FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS	CATEGORIA DE MOVIMIENTOS	CAPACIDADES FISICAS	CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNICOS
AMBIENTACION Y ANTICIPACION Al elemento. Al campo de juego. Desplazamientos, saltos, cambios de dirección.	Locomoción. Manipulación. Equilibrio.	CONDICIONALES Rapidez. Resistencia. COORDINATIVAS De regulación. De adaptación. Especiales.	Generalidades. Conceptos del juego.
Posiciones básicas para pasar y recibir.	Locomoción. Manipulación.	CONDICIONALES Rapidez. Resistencia. COORDINATIVAS Diferenciación. Anticipación. Agilidad.	Errores más comunes. Recomendaciones técnicas. Aspectos reglamentarios.
VOLEA O GOLPE CON DEDOS Volea con o sin desplazamiento en varias direcciones. Ejecución de controles individuales, por parejas y por grupos. Juegos de aplicación.	Locomoción. Manipulación.	CONDICIONALES Rapidez. Resistencia. COORDINATIVAS Orientación. Anticipación. Agilidad. Reacción.	. Errores más comunes. Recomendaciones técnicas. Aspectos reglamentarios



FUNDAMETOS TECNICOS BASICOS	CATEGORIAS DE MOVIMIENTO	CAPACIDADES FISICAS	CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS
RECEPCION Posición básica, desplazamientos. Juego de aplicación, de asimilación, combinaciones de antebrazo y volea.	Locomoción. Manipulación.	CONDICIONALES Rapidez. Resistencia. COORDINATIVAS Orientación. Anticipación. Agilidad. Reacción.	Errores más comunes. Recomendaciones técnicas. Aspectos reglamentarios
SERVICIO Posicion básica, ejecuciones prácticas, formas de servicio, combinaciones de servicio a saltos definidos.	Locomoción. Manipulación.	CONDICIONALES Rapidez. Resistencia COORDINATIVAS Orientación. Anticipación. Agilidad. Reacción.	Errores más comunes. Recomendaciones técnicas. Aspectos reglamentarios
FORMAS JUGADAS DEL VOLEIBOL Rotaciones. Cambios anotaciones.	Locomoción. Manipulación.	CONDICIONALES Rapidez. Resistencia COORDINATIVAS Orientación. Anticipación.	Errores más comunes. Recomendaciones técnicas. Aspectos reglamentarios



		Agilidad. Reacción	
--	--	-----------------------	--

POBLACION Y MUESTRA.

Población.

La comunidad educativa de la institución Educativa Técnica de Promoción Social está conformada por 13 sedes, las cuales a su vez cuentan con jornada única y tienen asignado personal administrativo, directivos 3 y 55 docentes.

Muestra.

La población participante en este proyecto es de todos los estudiantes matriculados en la institución y que hacen parte de cada una de las sedes. La población estudiantil proviene de familias de escasos recursos económicos donde la mayoría de esos hogares son mujeres cabezas de hogar o desplazados por la violencia al margen de grupos ilegales y donde se protagoniza diariamente la violencia intrafamiliar generando conflictos internos a cada uno de los miembros de las familias, los cuales son reflejados en las vivencias escolares.

También se puede aclarar que muchas de estas familias vienen de diferentes sectores regionales, lo cual conlleva una gran diversidad sociocultural en la institución. La muestra abarcó todos los estudiantes y también en algunos momentos hubo participación directa de sus padres de familia en las actividades propuestas y de las directivas y docentes del Institución.

RECURSOS.

HUMANOS.

- Padres de familia.
- Estudiantes.
- Profesores.
- Personal administrativo.
- Personal del servicio.
- Ex alumnos.
- Enfermero.
- Psicóloga.

12. TALENTO HUMANO.

Contamos con un grupo interdisciplinario conformado por licenciados en educación física, Nutricionista (personal de salud), orientadora social.



FÍSICOS.

- Aros.
- Bastones.
- Balones.
- Pitos.
- Grabadoras.
- Aulas de clases.
- Patio central.
- Conos.
- Cuerdas.
- Pelotas de tenis.
- Mayas.
- Aula múltiple.
- Salones de clases.
- Video vean.
- Portátil.
- Tiras elásticas.
- Canchas.
- Kit de juegos de escalera para ejercicios.
- Platos plásticos.
- Elementos para la práctica del atletismo.
- Cronómetros.
- Planilleros
- Fichas técnicas.

FINANCIEROS.

ACTIVIDAD		COSTO
Festival de revista gimnastica		\$ 1.000.000
Juegos Inter curso		\$ 3.000.000
Jornadas recreativas, deportivas, juegos tradicionales		\$ 2.000.000
Juegos Supérate		\$ 2.000.000
Festivales		\$ 1.000.000
Entrenamiento de deportistas		\$ 2.000.000
Torneos deportivos externos		
TOTAL		\$ 11.000.000



5. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2024.

ACTIVIDAD	RECURSOS	LUGAR	FECHA	RESPONSABLES
Festival de la revista gimnastica	Refrigerios, Premios, música, decoración	Cancha deportiva de la institución, estadios o zonas determinadas	Septiembre	Emeterio palis y comité de apoyo
Inscripción Juegos supérate	Planillas, plataforma(portátil)	Institución	Febrero o fecha asignada por las autoridades competentes	Emeterio palis, Edgar, Vargas, Liliana Castellar, José Romero, Rodol Pereira o en su defecto secretaria del proyecto.
Inscripción de inter-curso	Planillas, carpetas	Área de Educación Física	Febrero	Emeterio palis y alumnos de once
Convocatoria selección de los diferentes deportes en íter Colegiados, festivales y competencias externas.	Balones, material deportivo, carpetas, fichas.	Canchas de la institución y externas.	Febrero	Emeterio palis, Rodolfo Pereira, Edgar Vargas, José Romero, Personal de apoyo (comité interdisciplinario)
	Balones, cancha de micro y estadio de	Canchas de la institución y	Marzo	



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar

Entrenamientos de los Deportes representativos	fútbol, hidratación, material deportivo (conos, petos, cuerdas, tiras elástica, etc.)	estadio de fútbol municipal		Emeterio palis El águila Rodolfo Pereira, Edgar Vargas, José Romero, enfermero, personal de apoyo
Iniciación juegos Inter-curso	Balones, Mallas, pitos, planillas, refrigerios, petos, uniformes, carpeta, fichas.	Cancha del Colegio y canchas externas.	Mediados de febrero o fecha asignada	Emeterio palis y alumnos de once
Inscripción festivales y torneos externos.	Planillas de inscripción, nómina de deportistas carpetas, fichas y recursos financieros	Área de Educación Física, o lugar asignado	Febrero o fechas asignadas	Emeterio palis, secretaria del proyecto, personal asignado por el líder del programa.
Juegos Escolares	Balones, cancha de micro y estadio de fútbol, refrigerios, petos, uniformes deportivos.	Cancha de la institución, o canchas determinadas		Docentes de Educación Física, personal de apoyo.
Juegos Intercolegiados	Balones y uniformes, refrigerios, petos.	Canchas del municipio e instituciones	Mayo y junio o fechas asignadas	Junta municipal de deporte y de legados de IDERBOL
Día de la juventud y el deporte	Implementos Deportivos y recreativos, refrigerios, estímulos, a participantes.	Áreas Deportivas de la institución o zonas determinadas.	Julio	Emeterio palis, Edgar Vargas y comité de apoyo
				Emeterio palis,



Encuentros Deportivos con estudiantes, Ex alumnos y otras instituciones.	Balones, mallas, pitos, refrigerios, estímulos y reconocimientos (medallas, trofeos, menciones)	Áreas y zonas Deportivas de la institución y canchas externas.	Fechas acordadas e invitaciones externas.	Edgar Vargas, Rodolfo Pereira, José Romero y comité de apoyo.
Jornadas Deportivas	Implementos Deportivos y recreativos, refrigerios y estímulos.	Áreas, zonas Deportivas de la institución y canchas externas.	Fechas especiales de la institución y las escogidas por el coordinador del proyecto e invitaciones locales y externas	Emeterio palis, Edgar Vargas, Rodolfo Pereira, José romero, comité de apoyo

EVALUACIÓN.

De acuerdo con la estructura del proyecto, el cual está orientado a dar fundamentos teóricos y prácticos que permiten al educando adelantar experiencias en el campo comunitario como una forma de aplicar los conocimientos en su vida práctica.

Acorde con el decreto 1290 esta evaluación será flexible, práctica, cualitativa, participativa, cooperativa, continua y permanente a partir de talleres, conferencias, charlas, videos lo cual nos permita planear y organizar mejor las futuras actividades con el fin de aportar otros elementos en la formación integral del educando, lo que le permite a ellos adquirir más comportamiento y participación en los eventos de su Institución.

La evaluación se considera en tres niveles: micro, por cada Unidad

Recreativa; macro, por la coordinación general de cada deporte; institucional, por la Dirección de Proyectos. A su vez, la coordinación general de cada deporte realiza un proceso de autoevaluación al examinar los resultados periódicos generados por los mecanismos de



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar

control y seguimiento, del desarrollo del programa y de la participación en festivales y eventos deportivos.

Al concluir cada etapa, los Instructores-Promotores analizan el nivel de asimilación y desarrollo de habilidades y capacidades logradas según los resultados de la evaluación sistemática y práctica. Esta valoración debe profundizar en los progresos alcanzados, los registros de asistencia y los aspectos cualitativos.

La evaluación sensibiliza a la comunidad con los objetivos del programa, motiva para aumentar su capacidad de trabajo y sirve a la organización para informarse sobre el grado de cumplimiento del programa y su aplicabilidad.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar

EVIDENCIAS.



OTRO DIA EN LA OFICINA.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



JUEGOS SUPERATE.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



CHARLA ORIENTADORA SOBRE LA ACTIVIDAD.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



EJERCICIOS PARA IR DESARROLLANDO LA COMPETITIVIDAD SANA.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



EJERCICIO DE COORDINACION Y DOMINIO DEL BALON.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



COMPAÑEROS DOCENTES ACOMPAÑANDO A LOS DEPORTISTAS DEL COLEGIO.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



CHARLA Y ORIENTACION ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social
El Carmen de Bolívar



TRABAJO EN EQUIPO.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



TRABAJO DE COPERACION EN EQUIPO.



DESARROLLANDO LAS HABILIDADES MOTRICES EN ACTIVIDADES DE COORDINACION, RESISTENCIA Y VELOCIDAD.



ACTIVIDADES LUDICAS CON ALUMNOS DE UNDECIMO GRADO.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



ATLETAS DEL PROMOCION SOCIAL DE EL CARMEN DE BOLIVA HACIENDO PRACTICAS EN EL ESTADIO JULIA SAMUR.



EQUIPO DE FUTBOL SALA INFANTIL BAJO LA ORIENTACION DE UN ESTUDIANTE DE UNDECIMO (JUAN MORALES).



EJERCICIO CON BALON.



PENSANDO LA ESTRATEGIA PARA EL PROXIMO PARTIDO EN JUEGOS SUPERA EN LAS INSTALACIONES DE IDERBOL EN CARTAGENA.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



GRUPO DE ATLLETAS DEL PROMOCION SOCIAL DE EL CARMEN DE BOLIVAR EN LOS JUEGOS SUPERATE FASE DEPARTAMENTAL.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



ATLETAS DEL PROMOCION SOCIAL DE EL CARMEN DE BOLIVAR JUEGOS SUPERATE EN CARTAGENA.



CONVERSANDO CON MI MEJOR ATLETA LA ESTRATEGIA PARA LA SIGUIENTE PRUEBA, EN EL ESTADIO DE ATLETISMO DE CARTAGENA.

LE GANAMOS A LOS DE LA LIGA DE ATLETISMO DE CARTAGENA.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



EQUIPO DE FUTBOL SALA INFANTIL.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



CHARLA ORIENTADORA PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE FUTBOL.

RODOLFO PEREIRA ACOMPAÑA.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



CHARLA CON ESTUDIANTES DEL PROMOCION SOCIAL.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



CHARLA Y ORIENTACION DEPORTIVA A ESTUDIANTES DEL PROMOCION SOCIAL.
ACOMPañAN WILSON ARRIETA EL ENFERMERO DEL COLEGIO.
RODOLFO PEREIRA (EL TOMBP) CONERGE DEL COLEGIO.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



EQUIPO DE FUTBOL INFANTIL DEL PROMOCION SOCIAL DE EL CARMEN DE BOLIVAR.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



EQUIPO INFANTIL DE FUTBOL DEL PROMOCION SOCIAL DE EL CARMEN DE BOLIVAR.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



MIS PEQUEÑOS GRANDES DEPORTISTAS.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



DEPORTISTAS DEL PROMOCION SOCIAL.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



FELICES EN SU PRÁCTICA DEPORTIVA.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



DESARROLLANDO LAZOS DE AMISTAD CON SUS COMPAÑEROS A TRAVÉS DEL DEPORTE.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



PRACTICA DE FUTBOL Y MICFROFUTBOL AL FONDO.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



EJERCICIOS PRACTICOS DEPORTIVOS EN FUTBOL.



EJERCICIOS POR GRUPOS.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



CAMBIO DE RITMO.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



EJERCICIOS DE COORDINACION.



Institución Educativa Técnica de Promoción Social

El Carmen de Bolívar



EJERCICIOS DE COORDINACION.



BIBLIOGRAFIA

- CAMACHO, Luís. Educación Física, Recreación y Deporte. Ed. Voluntad
- GÓMEZ, Humberto. Juegos Recreativos y de la Calle.
- MEN. Educación Física Recreación y Deporte, Lineamientos Curriculares. Ed. Coop. Magisterio.
- MEN. Educación Física, Revolución Educativa. Ed. Colombia Aprende.
- MEN. Ley del Deporte.
- MEN. Ley General de Educación.
- Revistas y Periódicos Deportivos.
- MEN. Decreto 1860 agosto 3 – 1994 República de Colombia. Sistema General de Participaciones. Acto Legislativo 01 de 2001
- Bonilla V. Carlos. Pedagogía y cultura física. Editorial Kinesis
- Rodríguez Rafael. Teoría y práctica del diseño curricular. Editorial Universidad Santo tomas. 1984
- Kart Mainel. Didáctica del Movimiento.
- Muñoz Luis Armando. Desarrollo motor y educación física Infantil. Colección Sur colombiana.