

# MODELO PLAN CURRICULAR

# ESCUELA DEPORTIVA

Presentado a:

XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX

Director INDERHUILA

Por:

XXXXXXXXXXXX XXXXXXX XXXXXXXXX

INDERHUILA

NEIVA

2020

## INTRODUCCIÓN

A partir de los conocimientos acerca del desarrollo evolutivo del niño, encontramos que en esta etapa ellos poseen una alta potencialidad de mejorar y adquirir habilidades en su capacidad de movimiento corporal.

Por medio de estas actividades ludo-pedagógicas se pretende reforzar los valores de convivencia interpersonal junto con el sentido de pertenencia a nuestra cultura. Por consiguiente la lúdica y el juego son medios calificadores del movimiento y expresión corporal e igualmente constructores de valores sociales y estéticos, por lo tanto son vínculos fundamentales para que el niño desarrolle la creatividad, el compañerismo, la tolerancia, la identidad y la cultura.

El programa de Escuelas Deportivas INDERHUILA en convenio con los entes deportivos municipales ha estructurado un programa curricular establecidos en dos niveles; I de 5 a 8 años y II de 9 a 12 años.

En el primer nivel el programa curricular establece el desarrollo de las conductas motrices de base, el rescate por nuestros valores culturales, personales y sociales entre otras.

El nivel II basa su desarrollo curricular en los movimientos básicos fundamentales de cada modalidad deportiva, sin descuidar el desarrollo de la formación integral en los niños.

## JUSTIFICACIÓN

El programa de Escuelas Deportivas INDERHUILA, nace como la necesidad de detectar y promover talentos deportivos en nuestro departamento. Es de resaltar que esto contribuye significativamente al desarrollo integral de la niñez huilense.

Lo anterior permite que el programa deba desarrollarse continuamente, por que nos permite evolucionar, en las dimensiones físicas intelectuales y socioculturales que facilita formar al niño para el futuro, en el cambio de las actuales estructuras de dominación en que se encuentra sometida la mayor parte de la sociedad.

En el primer nivel “aprendiendo jugando” contemplamos las siguientes unidades:

Unidad 1: experiencias gimnásticas.

Unidad 2: ritmo y movimiento.

Unidad 3: conductas psicomotrices elementales.

Las mencionadas unidades nos permitirán identificar y realizar acciones metodológicas, pedagógicas en donde el niño vivencia aspectos psicomotrices muy esenciales en el desarrollo de la vida cotidiana, superando los contratiempos en el aprendizaje de algunas habilidades por falta de educación de base.

Se desarrollaran de forma a estas actividades, la formación de valores relacionados como el respeto, la solidaridad, el sentimiento de pertenencia compañerismo, entre otros, por que los niños en esta edad se les puede inculcar con mayor énfasis que les ayude a mejorar las relaciones interpersonales

## OBJETIVOS GENERALES

- Crear un programa de Escuelas Deportivas, que soporte las necesidades y aspiraciones de las instituciones departamentales y municipales para el surgimiento del deporte huilense.
- A través de espacios lúdicos crear el entorno ideal para que los niños mejoren sus condiciones motrices de base y adquieran destrezas que les permita sobre salir en la práctica deportiva, el desarrollo personal e integral y así liderar procesos que nos garanticen una mejor calidad de vida de la sociedad futura.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conformar las Escuelas Deportivas INDERHUILA como una institución impulsadora de semilleros del deporte huilense en el ámbito regional.
- Crear espacios pedagógicos para promover deportistas integrales desde su base, utilizando metodologías acordes con el medio educativo, para la integración social, formación de valores, capacidades y habilidades para la práctica deportivo.
- Mantener un grupo de niños en continua formación en el programa, previamente seleccionados por sus características psicomotrices, capacidades físicas y destrezas elementales especiales para la práctica del deporte.
- Valorar la practica deportiva como medio de conservación de la salud.
- Fomentar la Cultura Huilense y el amor por los Símbolos Patrios.
- Mejorar la capacidad motriz a través de la capacidad lúdica.
- Identificar las características físicas y mentales propias para el desarrollo de la actividad deportiva.
- Despertar vínculos de amistad y compañerismo mediante las dinámicas y juegos de grupo.
- Crear las bases para fomentar una cultura física y deportiva.
- Enriquecer y ampliar los valores culturales de nuestra región.

## LOGROS

- Fortalece el organismo departamental y municipal que promuevan las Escuelas Deportivas.
- Conformar las Escuelas Deportivas con unos lineamientos para desarrollar en un nivel de iniciación y otro de Fundamentación básica técnica.
- Utiliza la pedagogía y la metodología sistemática para realizar los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- Lograr en los niños la parte motriz, socio-afectiva y cognoscitiva.
- Ejecuta los patrones básicos del movimiento con facilidad y fluidez en su desempeño psicomotriz.
- Realiza los fundamentos básicos de juegos predeportivos con facilidad y armonía.
- Reconoce y valora los símbolos patrios.
- Reconoce dos danzas folclóricas propias del Departamento del Huila.

## **“NIVEL I: EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ Y EXPLORACIÓN DEPORTIVA”**

Este primer nivel esta orientado a proporcionar espacios en donde los niños de manera lúdica, mejoren las conductas de movilidad corporal y patrones básicos de movimiento para su desarrollo personal.

Formar hombres de bien para el futuro de nuestra sociedad a través de los valores humanos, cultivando una identidad cultural propia de nuestra región de la cual nos sentimos orgullosos, proporcionado los elementos que conduzcan a unos buenos hábitos de sana convivencia.

### **UNIDAD UNO “PRIMERAS EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS”**

TEMAS Y SUBTEMAS:

CUALIDADES FÍSICAS

Coordinación general

Equilibrio estático y dinámico

Ritmo corporal: Bailes propios de la región.

Inicio de la flexibilidad

OBJETIVO:

Consolidar en el niño los patrones adquiridos en cursos anteriores

LOGRO:

Ejecuta cualidades físicas de coordinación y ritmo

TIEMPO:

INDICADORES:

- Corre y sortea obstáculos con facilidad sin caerse.
- Pasa una soga sostenida a 25 CMS. Sin tocarla.



TEMAS Y SUBTEMAS:

DESTREZAS ELEMENTALES

Exploración del entorno inmediato.

Manejo de implementos sencillos.

Destrezas Manipulativas

Rollos frontales y de espalda

OBJETIVO:

Integrara las experiencias vividas en el cumplimiento de tareas.

LOGRO:

Desarrolla actividades de manejo y control corporal.

TIEMPO:

INDICADORES:

- Realiza figuras con piedras en el piso.
- Golpea una bomba con sus extremidades sin dejarla caer.
- Ejecuta el rollo de manera pausada

TEMAS Y SUBTEMAS:

· ESQUEMA CORPORAL

Percepción táctil.

Dominación lateral.

Control respiratorio.

Control tónico general.

Independencia segmentaría.

Ajuste postular

OBJETIVO:

Realizará esquemas corporales individuales y colectivos en el cumplimiento labores del medio

LOGRO:

Realiza trabajo de llevar y traer objetos de diferente peso

TIEMPO:

INDICADORES:

- Lleva a un compañero en caballito.
- Recibe y lanza elementos con las dos manos.
- Pasa un vaso con agua realizando un recorrido con obstáculos a un compañero

TEMAS Y SUBTEMAS:

## HÁBITOS Y ACTITUDES

### HÁBITOS

Higiénicos y fisiológicos.

De convivencia, civismo, urbanidad.

De seguridad.

### ACTITUDES

Medio ambiente

De esfuerzo, superación y competitividad.

Símbolos Patrios

### OBJETIVO:

Mediante la realización de dramatizados recordar y enseñar hábitos y actitudes cotidianos

### LOGROS:

- Representa hábitos y actitudes de la vida cotidiana de ellos y de sus padres.
- Cuida y protege su medio ambiente

### TIEMPO:

### INDICADORES:

- Dramatiza las actividades después de levantarse.
- Muestra a sus compañeros las labores que realiza en la casa.
- Enfrenta tareas motoras de algún riesgo.
- Se comporta en el salón amable y colaborador

### TEMAS Y SUBTEMAS:

#### **PATRONES DE MOVIMIENTO**

Diversificación de: cargar, correr, saltar.

Introducción al reptar

### OBJETIVO:

Realizara patrones de movimiento en diversas formas de locomoción

### LOGRO:

Ejecuta circuitos con obstáculos con gran rapidez.

### TIEMPO:

### INDICADORES:

- Camina y mueve los brazos rítmicamente
- Mantiene el equilibrio después de la ejecución de un salto.
- Carga, corre y salta objetos de forma lenta, normal y rápida.

TEMAS Y SUBTEMAS:

RELACIONES DE TIEMPO Y ESPACIO

Lento, normal, rápido.

Percepción de obstáculos temporo-espaciales.

OBJETIVO:

Diferenciara entre lento, rápido y al cubrir una distancia determinada.

LOGRO:

Demuestra fluidez y coordinación al pasar obstáculos a diferentes ritmos.

TIEMPO:

INDICADOR:

- Empuja y hala a sus compañeros pesados a cierta distancia.

EVALUACIÓN

· OBJETIVO:

Medir de manera cualitativa y cuantitativa las tareas propuestas en cada tema y subtema de la unidad

LOGRO:

Demuestra el grado de asimilación y el desarrollo de las experiencias gimnásticas a través de la actividad lúdica

TIEMPO:

INDICADORES:

- Fluidez y coordinación en los movimientos corporales.
- Utiliza lo aprendido en las sesiones de clase para solución de tareas de movimiento

## UNIDAD DOS “RITMO Y MOVIMIENTO”

TEMAS Y SUBTEMAS:

### **CUALIDADES FÍSICAS**

Flexibilidad dinámica  
Coordinación general  
Coordinación audio- motriz  
Equilibrio dinámico.  
Ritmo folclóricos.

OBJETIVO:

Conformara movimientos y esquemas corporales coordinados

LOGRO:

Ejecuta esquemas de coordinación y ritmo.

TIEMPO:

INDICADORES:

- Salta la cuerda con gran facilidad sin caerse.
- Responde a estímulos auditivos sin dificultad.
- Salta aros consecutivamente y mantiene el control corporal.

TEMAS Y SUBTEMAS:

### **DESTREZAS ELEMENTALES**

Arcos y rollo.  
Saltos con obstáculos.  
Series y combinaciones.  
Producción de sonidos.  
Rondas y juegos rítmicos.

OBJETIVO:

Realizara destrezas elementales en el cumplimiento de tareas motoras.

LOGRO:

Efectúa tareas de manejo y control locomotor.

TIEMPO:

INDICADORES:

- Realiza rollos con facilidad y siguiendo una línea recta.
- Imita el movimiento de los animales domésticos y salvajes, gatos perros, caballos
- Ejecuta movimientos acordes a la música.

TEMAS Y DESTREZAS:

**ESQUEMA CORPORAL**

Lateralidad.

Control respiratorio.

Ajuste postural.

Control tónico.

Independencia segmentaria.

OBJETIVO:

Desarrollará esquemas corporales en el cumplimiento de labores de la clase.

LOGRO:

Coordina trabajo elemental de cargar y sostener objetos.

- TIEMPO:

INDICADORES:

- Empuja y hala a un compañero.
- Realiza la pata coja con los dos pies.
- Salta de aro en aro a un pie y a dos pies una distancia.

TEMAS Y SUBTEMAS:

**HÁBITOS Y ACTITUDES**

HÁBITOS:

De seguridad

De salud.

ACTITUDES:

De esfuerzo, superación y competitividad.

De atención y concentración.

De cooperación y solidaridad

OBJETIVO:

Infundir hábitos y actitudes favoreciendo su comportamiento en comunidad.

LOGRO:

Representa imágenes de la vida cotidiana de ellos y de sus familiares.

TIEMPO:

Este tema se desarrollara en la unidad durante las clases.

INDICADORES:

- Simboliza los buenos comportamientos en la comunidad.
- Repite o intenta varias veces una tarea dificultosa.
- Colabora con sus compañeros para realizar tareas difíciles.
- Solicita ayuda cuando la necesita.

TEMAS Y SUBTEMAS:

### **PATRONES DE MOVIMIENTO**

Diversos golpes y saltos

Lanzar, coger y patear

OBJETIVO:

Efectúa patrones de movimiento en diversas formas de locomoción.

LOGRO:

Realiza tareas elementales para resolver tareas propuestas

TIEMPO:

INDICADORES:

- Golpea un balón con sus extremidades más de dos veces sin dejarla caer.
- Lanza, coge y patea pelotas una distancia de 6 metros.

TEMAS Y SUBTEMAS:

### **ESTRUCTURA TEMPORO ESPACIAL**

Simetría y asimetría.

Lento, normal, rápido.

OBJETIVO:

Experimentaran conceptos tempero espacial por medio de

juegos.

LOGRO:

Desarrolla ejercicios de tiempo y espacio.

TIEMPO:

INDICADORES:

- Lanza una pelota desde un aro sin caerse.
- Recorre una distancia determinada en diferentes formas y velocidades.

## **EVALUACIÓN**

OBJETIVO:

Experimentaran conceptos tempero espacial por medio de juegos.

LOGRO:

Desarrolla ejercicios de tiempo y espacio.

TIEMPO:

INDICADORES:

- Lanza una pelota desde un aro sin caerse.
- Recorre una distancia determinada en diferentes formas y velocidades.

## **UNIDAD 3 “CONDUCTAS PSICOMOTRICES ELEMENTALES”**

TEMAS Y SUBTEMAS:

LATERALIDAD

Lateralidad corporal.

Lateralidad espacial.

Coordinación gruesa.

Coordinación general.

Equilibrio dinámico.

**OBJETIVO:**

Mediante juegos con elementos vivenciara y descubrirá sus

segmentos laterales dominantes.

**LOGRO:**

Reconoce y maneja su lateralidad corporal y espacial.

**TIEMPO:**

**INDICADORES:**

- Conduce y maneja elementos primero con la mano derecha e izquierda.
- Se ubica al lado derecho de su compañero.
- Lanza recibe y pasa elementos a sus compañeros a cierta distancia.

**TEMAS Y SUBTEMAS:**

**COORDINACIÓN OCULO MANUAL**

Coordinación fina.

Ajuste postular.

Tono muscular superior.

Manipulación

Lanzamientos y recepción.

Aprensión palmar.

**OBJETIVO:**

Ejecutara actividades de manipulación y control de elementos.

**LOGRO:**

Desarrolla labores manuales con objetos.

**TIEMPO:**

**INDICADORES:**

- ◆ Lanza pelotas a un aro con precisión.
- ◆ Controla el elemento al utilizarlo.
- ◆ Maneja pelotas y aros con gran facilidad y fluidez.
- ◆ Lanzamiento vertical con recepción individual.

**TEMAS Y SUBTEMAS:**

**COORDINACIÓN OCULO PEDICA**

Coordinación y manejo

Ajuste postural.

Tono muscular inferior.



Pateo y manejo de elementos

**OBJETIVO:**

Mejorar su coordinación aculo pedica mediante juegos y ejercicios básicos.

**LOGRO:**

Patea y conduce balones con el pie con alguna dirección.

**TIEMPO:**

**INDICADORES:**

- ◆ Patea un balón a un arco.
- ◆ Conduce el balón cerca del pie.
- ◆ Realiza movimiento de desvíos
- ◆ De obstáculos llevando un balón.

**TEMAS Y SUBTEMAS:**

**CONTROL CORPORAL**

Equilibrio corporal.

Ritmo y coordinación

Rollos y arcos básicos e iniciales de la gimnasia de pista.

**OBJETIVO:**

Desarrollar habilidades motoras de control corporal y mejoramiento de la coordinación.

**LOGRO:**

Ejecuta tareas individuales y colectivas de posición y estabilidad.

**TIEMPO:**

**INDICADORES:**

- ◆ Se desplaza llevando unos tarros como zancos sin caerse.
- ◆ Se desplaza de pie arrodillado en 4 y 6 apoyos de forma dorsal y ventral.
- ◆ Realiza rollos y arcos solo y con ayuda.

**TEMAS Y SUBTEMAS:**

**CONVIVENCIA EN COMUNIDAD**

Respeto y orden.

Normas de urbanidad.

**OBJETIVO:**

Identificar las normas generales de urbanidad

LOGRO:

Aplica los comportamientos de convivencia en la clase.

TIEMPO:

INDICADORES:

- ◆ Saluda al profesor y a sus compañeros al llegar a clase.
- ◆ Pide permiso al retirarse de clase.
- ◆ Solicita favores a sus compañeros.

## PREDEPORTIVOS

OBJETIVO:

Estimular la capacidad de integración y participación en el juego.

LOGRO:

Participa activa y eficazmente en el desarrollo del juego, al integrarse con su equipo.

TIEMPO

INDICADOR:

- ◆ Participa y colabora con el equipo realizando la labor que le corresponde dentro del juego.

## EVALUACIÓN

OBJETIVO:

Medir de manera cualitativa y cuantitativa las tareas propuestas en cada tema y subtema de la unidad.

LOGRO:

Demuestra el grado de asimilación y el desarrollo de las experiencias gimnásticas a través de la actividad lúdica.

TIEMPO:

INDICADORES:

- ◆ Fluidez y coordinación en los movimientos corporales.

Utiliza lo aprendido en las sesiones de clase para solución de tareas de movimiento.

◆ **PRESENTACIÓN PROGRAMA CURRICULAR**  
**“NIVEL 2: FORMACIÓN BÁSICA DEPORTIVA EN NATACIÓN”**

En este nivel participan de experiencias lúdicas los niños de 9, 10, 11 y 12 años; estableciendo que al desarrollo de las conductas motrices de base le incorporamos los patrones básicos de movimiento en el deporte de la natación estableciendo el desarrollo de tres unidades en las que hacemos énfasis en actividades que nos permitan lograr una buena ambientación en el medio acuático, aplicaremos principios biomecánicos para el movimiento del cuerpo en el agua y formar huella en los movimientos básicos en el estilo libre, espalda, pecho y mariposa.

## INTRODUCCIÓN

El nivel dos esta enmarcado por dos condiciones básicas que son la edad cronológica y la edad motriz; aspectos que los niños deben poseer ya que en este nivel debe existir un conocimiento y desarrollo de las habilidades motrices de base para iniciar la estructura de los niveles básicos de movimiento de los niveles básicos de natación, además de continuar estructurando conductas motrices y mejorando las cualidades físicas.

Es importante precisar que las actividades lúdicas deben estar acompañadas de comportamientos sociales, trabajos en grupo, el amor y el respeto por la naturaleza, el respeto por nuestros símbolos patrios además del amor y la identidad con nuestra región.

## JUSTIFICACIÓN

El nivel “Formación Básica Deportiva en Natación” lo hemos estructurado para que los niños entre 8 y 12 años

dentro de sus experiencias lúdicas adquieran habilidades y destrezas para manejar el contexto acuático ofreciendo les la oportunidad de exploración y proyección básica deportiva en la Natación.

En este nivel estructuramos tres unidades basadas en las conductas motrices con énfasis en movimientos cíclicos y acíclicos propios de la gesticulación técnica básica de los cuatro estilos de Natación clásica.

### **OBJETIVOS GENERALES**

- ◆ Mediante la práctica del juego y el ejercicio ofrecer el escenario ideal para el aprendizaje y desarrollo de los patrones básicos de movimiento en el deporte de la Natación clásica.
- ◆ Por medio de los trabajos en grupo afianzar los comportamientos sociales y la convivencia con las demás personas.
- ◆ Mediante la lúdica ofrecer espacios de recreación y aprovechamiento del tiempo libre para mejorar el desarrollo y la calidad de vida de nuestras generaciones futuras.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- ◆ Mediante experiencias lúdicas acuáticas lograr la adaptación a este medio.
- ◆ A través de trabajo en grupo fortalecer la cooperación y la socialización con los compañeros.
- ◆ Dejar huella motriz en los patrones básicos establecidos para la práctica de la Natación clásica.
- ◆ Que los niños aprendan a nadar estilo libre.
- ◆ Que los niños aprendan a nadar estilo espalda.
- ◆ Que los niños establezcan patrones básicos en los estilos pecho y mariposa.
- ◆ Crear una cultura ciudadana capaz de identificar los símbolos patrios nacionales y regionales.
- ◆ Crear conductas de conservación del medio ambiente.

## LOGROS

- ◆ Los niños establecen un nivel de ambientación capaz de manejar su cuerpo en el agua.
- ◆ Realizar juegos de mediana dificultad con pequeños implementos.
- ◆ Se efectúan movimientos corporales que permiten el desplazamiento del cuerpo en el agua de diferentes formas
- ◆ Manejan patrones básicos de movimiento propios del estilo libre.

- ◆ Manejan patrones básicos de movimiento propios del estilo espalda.
- ◆ Manejan patrones básicos de movimiento propios del estilo pecho.
- ◆ Manejan patrones básicos de movimiento propios del estilo mariposa.
- ◆ Los niños identifican el escudo y la bandera de Colombia.
- ◆ Los niños identifican la bandera, sus colores, el escudo y el himno del departamento.

## CUADRO TEMÁTICO ESCUELA DE NATACIÓN

NUMERO	CONTENIDO	TEMA	SUBTEMA	FECHA	
1. FAMILIARIZACIÓN	1.1 Actividades acuáticas	- Ambientación	-Orilla -Entradas y salidas -Bajar profundidad -Flotamiento		
		- Sumersión	-Haciendo pie -Sin hacer pie		
		-Desplazamientos	-Vertical -Horizontal -Combinación		
		-Juegos	-Individuales -Colectivos		
	1.2 Actividad Rítmicas	Desplazamientos con ritmo	-Caminar -Correr -Saltar -Rodar -Tregar		
		Rondas	-Infantiles -Folclóricas		
		Aeróbicos	-Individuales -Colectivos -Evaluación		
	2. PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO. Estilo libre - Espalda	2.1 Respiración	Ritmo Respiratorio	-Lenta -Pausada -Rápida	
		2.2 Deslizamiento	-Dorsal -Vertical	-2 mts -3 mts -4 mts	
2.3 Patada Tren inferior		-Libre -Espalda	-Agarrad en borde -Con ayuda del compañero -Con flotador -Sin flotador		
2.4 Braceo propulsión tren superior		-Libre -Espalda	-Estática -Con flotador -Sin Flotador		
2.5 Estilo		-Libre -Espalda	-10 mts -15 mts -25 mts		
			<b>EVALUACIÓN</b>		
3. PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO MARIPOSA- PECHO	3.1 Propulsión tren Inferior (patada)	-Mariposa	-Estática -Con flotador -Sin flotador -Con ayuda de aletas		
		-Pecho	-Estática -Con flotador -Sin flotador		
	3.2 propulsión tren superior (braceo)	-Mariposa	-Estática -Desplazamiento		
		-Pecho	-Estática -Desplazamiento		



	3.3 Estilo	-Mariposa -Pecho	-10 mts -15 mts -25 mts	
			<b>EVALUACION</b>	
4. COGNITIVO SOCIAL	4.1 Hábitos y actitudes	-Salud corporal	-aseo cotidiano -Ejercicio Físico -Presentación personal	Se aplica en el transcurso de las clases
		-Salud mental	-Atención y concentración. -Positivismo y optimismo -Presentación personal	
		-Responsabilidad	-asistencia y puntualidad -Cumplimiento de tareas -Aprecio a los recursos -Uso y cuidado de los implementos	
		-Relaciones Humanas	-Saludarse e integrarse -Solidaridad y cooperativismo. -Aportar y compartir	

# ATLETISMO

## JUSTIFICACIÓN

Es el Deporte Rey, es el más antiguo y la base de todas las demás disciplinas. Comprende un conjunto de habilidades y destrezas básicas que provine de gestos naturales en el ser humano, como correr, marchar, saltar o lanzar un objeto.

Desde el punto de vista de iniciación deportiva, se trata de actividades muy apropiadas para crear una sólida base motriz en los niños y en el desarrollo de su propia personalidad.

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Reconocer en el atletismo como medida de la condición física, como base de todos los deportes y actividades, dándole un empuje a sus objetivos personales y venciendo sus debilidades; el cual crea base motriz, técnica y psicológica necesarias para formar en el futuro, atletas de alto nivel.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar y discutir aspectos relacionados con la importancia del atletismo, su incidencia en la vida del hombre y su desarrollo histórico.
- Contribuir al desarrollo de las capacidades físicas en el estudiante.
- Permitir la ejercitación y el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos.
- Motivar la practica del atletismo como medio de integración social, conservación de la salud y del medio ambiente.

## CONTENIDOS

UNIDAD	TEMAS
1. AMBIENTACIÓN Y FAMILIARIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Reseña Histórica</li><li>➤ Conceptualización</li><li>➤ Reglamentación</li><li>➤ Patrones de movimientos</li><li>➤ Juegos</li></ul>
2. CARRERA	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Velocidad</li><li>➤ Resistencia</li><li>➤ Relevos</li></ul>
3. SALTO	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ De longitud - Largo</li><li>➤ Juegos y concursos</li></ul>
4. LANZAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ De Pelota</li><li>➤ Juegos y concursos</li><li>➤ Normas de seguridad e higiene</li></ul>

# GIMNASIA

## JUSTIFICACIÓN

Se considera uno de los deportes fundamentales al estar directamente relacionada con las habilidades y destrezas básicas del hombre como: saltos, giros, equilibrios, desplazamientos, etc. El cual ayuda a la formación integral de quien la práctica donde se valora su plasticidad, la elegancia y movimiento.

## OBJETIVOS

### OBJETIVOS GENERALES

Conocer la gimnasia como deporte fundamental el cual es formador de habilidades y destrezas básicas ayudando al mejoramiento del movimiento y fortaleciendo en el niño los aspectos cognitivo, psicológico y social.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar las capacidades físicas relacionadas con el equilibrio, coordinación y flexibilidad.
- Promover mediante la gimnasia la practica de valores relacionados con la responsabilidad, participación y solidaridad.
- Valorar la importancia de la gimnasia como medio de integración social y conservación de la salud.

## CONTENIDOS

UNIDAD	TEMAS
1. AMBIENTACIÓN Y FAMILIARIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Reseña Histórica</li><li>➤ Aeróbicos</li><li>➤ Esquemas rítmicos.</li></ul>
2. DESTREZAS BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Arco</li><li>➤ Rueda</li><li>➤ Giros</li></ul>

3. ROLLOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Adelante</li> <li>➤ Atrás</li> </ul>
4. POSICIONES INVERTIDAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Parada de cabeza</li> <li>➤ Parada de manos</li> <li>➤ Normas de seguridad e higiene</li> </ul>

## BALONCESTO

### INTRODUCCIÓN

El baloncesto es uno de los deportes de equipo más practicados en los ratos libres, resultando un atractivo para niños, jóvenes y adultos, porque no requiere de una técnica muy desarrollada, para jugar de manera dinámica buscando el fortalecimiento y masificación de esta disciplina.

Además es beneficioso para la formación física, ya que implica movimientos de brazos y piernas. Para practicarlos hay que dominar el bote, pase, tiro y rebote.

# OBJETIVOS

## OBJETIVOS GENERALES

Conocer y practicar los fundamentos básicos del baloncesto.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Brindar a los estudiantes la información necesaria sobre la historia e importancia de este deporte.
- Destacar la importancia del baloncesto como medio para la formación de valores.
- Mejorar las habilidades para la realización de los fundamentos técnicos del baloncesto.
- Identificar los objetivos del juego e interpretar las reglas más generales.
- Valorar el deporte como medio de desarrollo integral en las personas.



## CONTENIDOS

UNIDAD	TEMAS
1. AMBIENTACIÓN Y ADAPTACIÓN AL ELEMENTO Y AL CAMPO	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Reseña Histórica</li><li>➤ Ejercicios de familiarización</li><li>➤ Juegos</li></ul>
2. BOTE	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Posición básica</li><li>➤ Contacto con el balón en el puesto.</li><li>➤ Manejo del balón en el puesto</li><li>➤ Manejo del balón con desplazamiento</li><li>➤ Desplazamiento en diferentes formas.</li></ul>
3. PASE	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Posición básica.</li><li>➤ Agarre de balón.</li><li>➤ Formas de pasar el balón.</li><li>➤ Combinaciones</li></ul>
4. TIRO	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Posición básica</li><li>➤ Formas de lanzar el balón</li><li>➤ Lanzamiento en movimiento</li><li>➤ Normas de seguridad e</li></ul>

	higiene
5. APLICACIÓN PRINCIPIOS DE JUEGO	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Practica en grupos reducidos.</li><li>➤ Festivales.</li></ul>

**PRESENTACIÓN PROGRAMA CURRICULAR**  
**“NIVEL 2: FUNDAMENTACION TÉCNICA BÁSICA DEL FÚTBOL**

En este nivel participan de experiencias lúdicas los niños de 9,10,11 y 12 años; estableciendo que al desarrollo de las conductas motrices de base le incorporamos los patrones básicos de movimiento en el deporte del fútbol estableciendo el desarrollo de tres unidades en las que hacemos énfasis en actividades que nos permitan lograr una buena Familiarización en el campo deportivo como lo es el fútbol, fundamentos técnicos básicos y aspectos cognitivo social.

## INTRODUCCIÓN

El nivel dos esta enmarcado por dos condiciones básicas que son la edad cronológica y la edad motriz; aspectos que los niños deben poseer ya que en este nivel debe existir un conocimiento y desarrollo de las habilidades motrices de base para iniciar la estructura de los niveles básicos de movimiento de los niveles básicos del fútbol, además de continuar estructurando conductas motrices y mejorando las cualidades físicas.

Es importante precisar que las actividades lúdicas deben estar acompañadas de comportamientos sociales, trabajos en grupo, el amor y el respeto por la naturaleza, el respeto por nuestros símbolos patrios además del amor y la identidad con nuestra región.

## JUSTIFICACIÓN

Ya que el fútbol es uno de los deportes que tiene gran aceptación para los niños y que proporciona a estos, integración, alegría y motivación se hace necesaria la enseñanza de este deporte.

El nivel “Formación Básica Deportiva en fútbol” lo hemos estructurado para que los niños entre 9 y 12 años dentro de sus experiencias lúdicas adquieran habilidades y destrezas para manejar del balón ofreciéndoles la oportunidad de exploración y proyección básica deportiva hacia el fútbol

En este nivel estructuramos tres unidades basadas en las conductas motrices con énfasis en movimientos propios de los fundamentos técnicos básicos.

## OBJETIVOS GENERALES

- ◆ Mediante la práctica del juego y el ejercicio ofrecer el escenario ideal para el aprendizaje y desarrollo de los fundamentos técnicos básicos de movimiento en el deporte del fútbol.
- ◆ Por medio de los trabajos en grupo afianzar los comportamientos sociales y la convivencia con las demás personas.
- ◆ Mediante la lúdica ofrecer espacios de recreación y aprovechamiento del tiempo libre para mejorar el desarrollo y la calidad de vida de nuestras generaciones futuras.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ◆ Mediante experiencias lúdicas lograr la adaptación a este medio deportivo.
- ◆ A través de trabajo en grupo fortalecer la cooperación y la socialización con los compañeros.
- ◆ Dejar huella motriz en los patrones básicos establecidos para la práctica del fútbol.
- ◆ Que los niños establezcan los fundamentos técnicos básicos del fútbol
- ◆ Crear una cultura ciudadana capaz de identificar los símbolos patrios
- ◆ nacionales y regionales.
- ◆ Crear conductas de conservación del medio ambiente.

Cuadro temático de escuela de fútbol

## LOGROS

- ◆ Los niños establecen un nivel de ambientación capaz de manejar su cuerpo en relación al balón.
- ◆ Realizar juegos de mediana dificultad con pequeños implementos.
- ◆ Se efectúan movimientos corporales que permiten el desplazamiento del cuerno en la cancha de diferentes formas.
- ◆ Realiza con armonía a nivel individual y colectivo, los fundamentos técnicos básicos del fútbol como son el dominio, pase, conducción, rematar, amortiguar y eludir, teniendo en cuenta el sentido de responsabilidad y solidaridad.
- ◆ Conceptúa y analiza sobre los fundamentos técnicos básicos y aspectos reglamentarios del fútbol.
- ◆ Los niños identifican el escudo y la bandera de Colombia.
- ◆ Los niños identifican la bandera, sus colores, el escudo y el himno del departamento.



### CUADRO TEMÁTICO DE ESCUELAS DE FUTBOL

UNIDAD	CONTENIDO	TEMA	SUBTEMA	FECHA
	Actividades Atléticas	Juegos	Individuales	
			Colectivos	
		Carreras cortas	20 metros	
			30 metros	
			50 metros	
			100 metros	
		Relevos	Cortos	
			Largos	
		Carreras largas	200 metros	
			300 metros	
			400 metros	
		Carreras con obstáculos	Largos	
			Altos	
			Combinadas	
	Actividades rítmicas	Desplazamiento con ritmo	Caminar	
			Correr	
			Saltar	
			Galopar	
			Lateral	
		Rondas	Infantiles	
			Folclóricas	
		Aeróbicos	Individuales	
			Colectivos	
			Pre- deportivos con balón	
Balonmano				
Mini futbol				
	Evaluación			

NO.	CONTENIDOS	TEMAS	SUBTEMAS	FECHA
<b>FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS</b>	Ambientación	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rondas</li> <li>➤ Juegos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Colectivos</li> <li>➤ Individuales</li> <li>➤ Test de entrada</li> </ul>	
	Dominio	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Empeine</li> <li>➤ Muslo</li> <li>➤ Cabeza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Derecho</li> <li>➤ Izquierdo</li> <li>➤ Alternando</li> <li>➤ Combinación</li> <li>➤ Retroalimentación</li> <li>➤ Evaluación</li> </ul>	
	Conducir	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Borde interno y externo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pie derecho</li> <li>➤ Pie izquierdo</li> <li>➤ Alterando</li> <li>➤ Línea</li> <li>➤ Zig - zag PIE</li> <li>➤ DERECHO-IZQUIERDO Y</li> <li>➤ ALTERNANDO</li> <li>➤ Giros</li> <li>➤ Retroalimentación</li> </ul>	
	Pases	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Borde interno y externo</li> <li>➤ Empeine</li> <li>➤ Cabeza</li> <li>➤ Manos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cortos</li> <li>➤ Medios</li> <li>➤ Largos</li> <li>➤ Estática</li> <li>➤ Dinámico</li> <li>➤ Retroalimentación</li> <li>➤ Evaluación.</li> </ul>	
	Rematar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Borde interno y externo</li> <li>➤ Empeine</li> <li>➤ Cabeza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rasante</li> <li>➤ Medios</li> <li>➤ Altos</li> <li>➤ Dinámicos</li> <li>➤ Estáticos</li> <li>➤ Paloma</li> <li>➤ Volea</li> <li>➤ Chilena</li> <li>➤ Retroalimentación</li> <li>➤ Evaluación.</li> </ul>	
	Amortiguar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Empeine</li> <li>➤ Muslo</li> <li>➤ Pecho</li> <li>➤ Cabeza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Derecho</li> <li>➤ Izquierdo</li> <li>➤ Estático</li> <li>➤ Dinámico</li> </ul>	
	Eludir	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fintas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Derecho</li> <li>➤ Izquierdo</li> <li>➤ Ochos</li> </ul>	
	<b>COGNITIVO SOCIAL</b>	Hábitos y Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salud corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aseo cotidiano</li> <li>➤ Ejercicios físicos</li> <li>➤ Prevención y seguridad</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salud mental</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atención y concentración</li> <li>➤ Positivismo y optimismo.</li> <li>➤ Presentación personal</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Responsabilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Asistencia y puntualidad</li> <li>➤ Cumplimiento de tareas</li> <li>➤ Aprecio a los recursos</li> <li>➤ Uso y cuidado de los implementos</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Relaciones humanas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saludarse e integrarse</li> <li>➤ Solidaridad y cooperativismo</li> <li>➤ Aportar y compartir</li> </ul>	

### LOGROS E INDICADORES

LOGROS	INDICADORES
1. Ejecutar y realizar ronda y juegos sencillos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza todos los gesto y desplazamientos que demanda una ronda y un juego sencillo.</li> <li>• Sincroniza cada gesto o desplazamiento con ritmo a una ronda.</li> </ul>
2. Control: Usar correctamente las superficies de control	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controla el balón utilizando las diferentes superficies en un terreno de limitado de 4 x 4</li> <li>• Se desplaza controlando un balón con las diferentes superficies de contacto por un carril demarcado por dos líneas.</li> </ul>
3. Utilizar adecuadamente el trabajo de los pies	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se desplaza con un balón demarcado por dos líneas sin salir y alternando borde interno y externo.</li> <li>• Recorrer en zig - zag con un balón por un recorrido de 5 conos sin tocarlos y alternando pies.</li> </ul>
4. Dirigir el balón de acuerdo a la información visual y auditiva suministrada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dirige el balón con precisión de acuerdo a la información visual y auditiva de su compañero. Estático - dinámico.</li> <li>• Utiliza las diferentes superficies</li> </ul>

	de contacto con armonía y fluidez.
5. Utilizar adecuadamente las superficies de contacto para rematar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopta la posición básica estática <math>\hat{\quad}</math>, según el tipo de remate.</li> <li>• Adopta la posición básica en movimiento según el tipo de remate.</li> </ul>
6. Adoptar las diferentes posturas para amortiguar el balón.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da uso correcto a diferentes formas de amortiguar en situación de juego.</li> </ul>
7. Resolver situaciones sencillas para eludir al contrario.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza adecuadamente las formas de eludir en situación de juego.</li> </ul>
8. Manejar los hábitos y actitudes con respeto y tolerancia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se expresa usando un vocabulario que no ofende a quienes lo rodea.</li> <li>• Colabora con el aseo del entorno.</li> <li>• Difunde en su círculo familiar y entre sus amigos las normas aprendidas del tema.</li> <li>• Cuida los implementos deportivos, asiste puntual a las actividades y clases de la escuela deportiva.</li> <li>• Comparte momentos importantes de su vida social con sus compañeros.</li> </ul>
9. Ejecutar actividades rítmicas sencillas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza todos los gestos que demanda una actividad rítmica.</li> <li>• Realiza los pasos básicos de la danza.</li> </ul>

NO.	UNIDAD	TEMAS	FECHA
FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS	AMBIENTACIÓN Y ADAPTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Al elemento</li> <li>➤ Al campo de juego</li> <li>➤ Desplazamientos, carreras, saltos, cambios de dirección.</li> <li>➤ Juegos juegos de aplicación</li> </ul>	
	POSICIONES BÁSICAS PARA PASAR Y RECIBIR	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posición pies</li> <li>➤ Posición tronco</li> <li>➤ Posición brazos</li> <li>➤ Posición de la cabeza (mirada)</li> <li>➤ Juegos de aplicación</li> </ul>	
	VOLEA O GOLPE CON DEDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posición básica</li> <li>➤ volea sin y con desplazamiento en varias direcciones.</li> <li>➤ Ejecución de controles individuales por parejas, en grupos.</li> <li>➤ Juegos de aplicación.</li> </ul>	
	RECEPCIÓN O ANTEBRAZO	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posición básica</li> <li>➤ Desplazamientos con o sin balón.</li> <li>➤ Juegos de aplicación y de asimilación.</li> <li>➤ Combinación antebrazo volea.</li> </ul>	
	SERVICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posición básica.</li> <li>➤ Ejecuciones practicas.</li> <li>➤ Formas de servicio.</li> <li>➤ Combinaciones de servicio y recepciones.</li> <li>➤ Servicios a sitios dirigidos.</li> </ul>	
	FORMAS JUGADAS DEL VOLEIBOL	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posiciones</li> <li>➤ Rotaciones</li> <li>➤ Cambios</li> <li>➤ Anotaciones</li> <li>➤ Juego cuatro dos sencillo.</li> </ul>	
COGNITIVO SOCIAL	HÁBITOS Y ACTITUDES	Salud corporal <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aseo cotidiano</li> <li>➤ Ejercicios físicos</li> <li>➤ Prevención y seguridad</li> </ul>	
		Salud mental <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atención y concentración</li> <li>➤ Positivismo y optimismo.</li> <li>➤ Presentación personal</li> </ul>	

## OBJETIVOS GENERALES

- Afianzar en los niños las categorías de locomoción manipulación y equilibrio a partir del trabajo asociado con los movimientos culturalmente determinados.
- Propiciar la discusión y la aclaración de conceptos entorno a aspectos relacionados con elementos técnicos y reglamentarios de las disciplinas de la cultura física.
- Valorar la actividad como medio para la conservación de la salud, el medio ambiente y como elemento de socialización.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Los niños y niñas analizarán aspectos relacionados con la importancia del voleibol sus objetivos y desarrollo histórico.
- Los niños mejorarán sus capacidades físicas en formas jugadas y derivadas del voleibol.
- Iniciar a los niños en la práctica de los fundamentos técnicos básicos del voleibol y en la identificación y aplicación de reglas básicas.
- Practicar el voleibol como medio de integración grupal y acondicionamiento físico.

# VOLEIBOL

## INTRODUCCIÓN

El Voleibol es uno de los deportes de equipo más practicados en los ratos libres, resultando un atractivo para niños, jóvenes y adultos, porque no requiere de una técnica y táctica muy desarrollada, para jugar de manera dinámica, buscando el fortalecimiento y masificación de esta disciplina.

Además es beneficioso para la formación físico, atlética, mental y cognitiva. Para practicarlo hay que dominar la volea, el saque, el antebrazo y remate.