

**CARTILLA
METODOLÓGICA
DIVERSIDAD
DEPORTIVA**

FUNDACIÓN
**TIEMPO
DE JUEGO**



CRÉDITOS

Fundación Tiempo de Juego

Director General

Esteban Reyes

Autores: Kelly Prieto, Germán Sabogal,
William Jiménez

Edición: Diego Alejandro Rodríguez

Diseño e ilustración: Álvaro Gil Buitrago

Corrección: Alejandro García

Con el apoyo de:

Proyecto Diversificación Deportiva

adidas

Agradecimientos

Claudia Jaramillo (Adidas); Carolina Vega
(Adidas)

Fundación Tiempo de Juego

Municipio de Soacha, agosto de 2019

Impreso gracias a:



CARTILLA METODOLÓGICA DIVERSIDAD DEPORTIVA

PRESENTACIÓN TDJ

El área deporte y actividad física de la **Fundación Tiempo de Juego** realiza actividades que promueven el uso positivo del tiempo libre, desarrollan habilidades para la vida y fomentan una cultura de paz en niños, niñas, adolescentes y jóvenes de comunidades de Colombia. A través del desarrollo de actividades físicas en diversos espacios comunitarios y, usando estrategias novedosas basadas en la lúdica, se enriquece la formación deportiva y psicosocial de los participantes.

Tiempo de Juego promueve la práctica deportiva constante, integrando la diversión y la convivencia en todos sus espacios educativos. Por ello, la presente cartilla tiene el objetivo de ser una herramienta efectiva para desarrollar entrenamientos que valoricen el poder del deporte en la formación integral de las personas. Los ejercicios expresan la diversidad deportiva, permitiendo, desde el calentamiento hasta la vuelta a la calma, su aplicación a diferentes actividades. La formación deportiva es una motivación central para generar un proyecto de vida positivo y viable en los niños, niñas y jóvenes con los que trabaja la fundación.



Tienes en tus manos una herramienta didáctica pensada para que te diviertas con tu grupo conociendo y practicando los “3 momentos” de la Metodología Convivencial Tiempo de Juego aplicada al deporte. Es una herramienta dirigida a jóvenes líderes, docentes y formadores en el ámbito de la actividad física y técnica deportiva.

Como todo en **Tiempo de Juego**, quisimos hacer una cartilla lúdica y didáctica con la que puedas interactuar. En la próxima página encontrarás un “raspa y gana” para jugar y organizar un entrenamiento con las tres fases propuestas: **1)** Raspa SÓLO una casilla para elegir un ejercicio polimotor que te permita iniciar el entrenamiento y activar el cuerpo. **2)** Raspa SÓLO una casilla de ejercicios técnicos para descubrir la actividad central de carácter técnico y táctico. Los ejercicios centrales están inspirados en el atletismo y el fútbol. **3)** Raspa SÓLO una casilla de ejercicios de recuperación física para el cierre.

Cuando obtengas las tres opciones, realiza tu entrenamiento fijándote en la integración del objetivo técnico y psicosocial de las actividades, prepara tu material, lee y aplica la secuencia de los ejercicios, siguiendo las ilustraciones. No olvides generar una reflexión después de los ejercicios basado en la habilidad psicosocial relacionada. Ten en cuenta también el tiempo de aplicación y que tienes la opción de variar parte de los ejercicios.

Una vez termines tu raspa y gana, encuentra crea tus propias de entrenamiento. Puedes escribir sobre los números para saber los ejercicios que ya realizaste. El reto consiste en combinar todas las opciones que te sean posibles. Recuerda siempre realizar el ciclo de activación y recuperación, e hidratar el cuerpo antes, durante y después del entrenamiento. Al final de la cartilla se encuentra un glosario de palabras técnicas y las definiciones de habilidades psicosociales que puedes consultar para orientar tu práctica pedagógica.

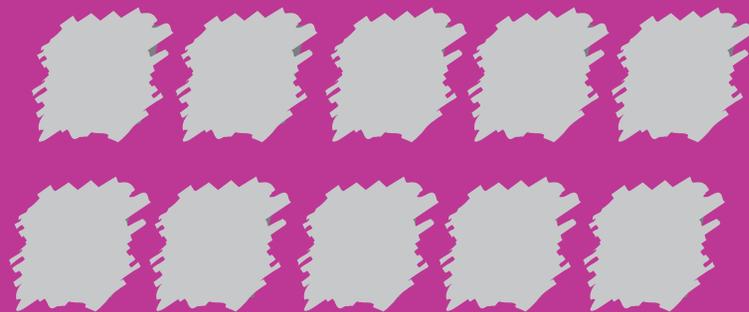
**[RASPA
Y JUEGA]**



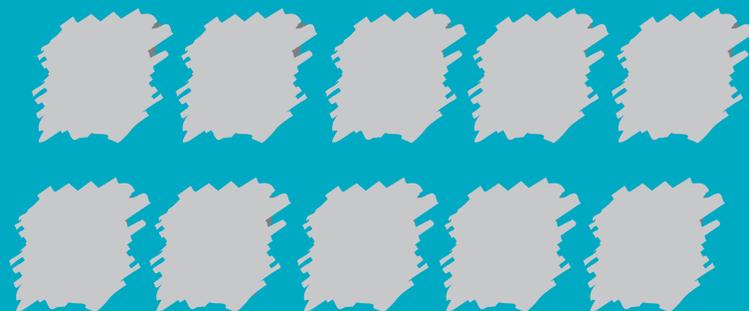
[POLIMOTOR]



[TÉCNICO]



[RECUPERACIÓN]



TARRITO

OBJETIVO:

Mejorar la velocidad de reacción de los NNAJ.



PARTICIPANTES:

Mínimo 10.



EDAD:

Desde 7 años.



MATERIALES:

Botella plástica y tizas.



TIEMPO ESTIMADO:

30 minutos



HABILIDAD TÉCNICA

- Velocidad de reacción.
- Coordinación visopédica.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Conocimiento de sí mismo: el deportista puede percibir qué tan rápido es para alcanzar la botella y arriesgarse a salir antes de que lo encuentren.
2. Lidero y pienso en mi comunidad: el deportista puede decidir si se arriesga a ayudar a los demás como beneficio colectivo.

Se hace un sorteo para escoger al participante que **se queda con la botella**. Después se dibuja en el suelo un círculo para poner la botella adentro. Un participante la golpea y los demás compañeros salen a esconderse.

El participante que se queda con la botella debe correr, agarrarla desplazándose hacia atrás vuelve a colocarla en el círculo. Inicia a **buscar a sus compañeros** y cuando los encuentra dice “un, dos, tres por (nombre)” sobre la botella.

Si alguno de los participantes escondido logra patear la botella, inicia el juego nuevamente. Cualquier persona que no ha sido encontrada puede golpear la botella.

POSIBLES VARIANTES

- Esconderse por parejas.
- Patear la botella siempre con la pierna menos dominante.

ATRAPA COLAS

OBJETIVO:

Desarrollar efectivamente el desplazamiento en diferentes direcciones.



PARTICIPANTES:

Mínimo 8.



EDAD:

Desde 7 años.



MATERIALES:

Conos para delimitar, suficientes bandas de tela.



TIEMPO ESTIMADO:

30 minutos



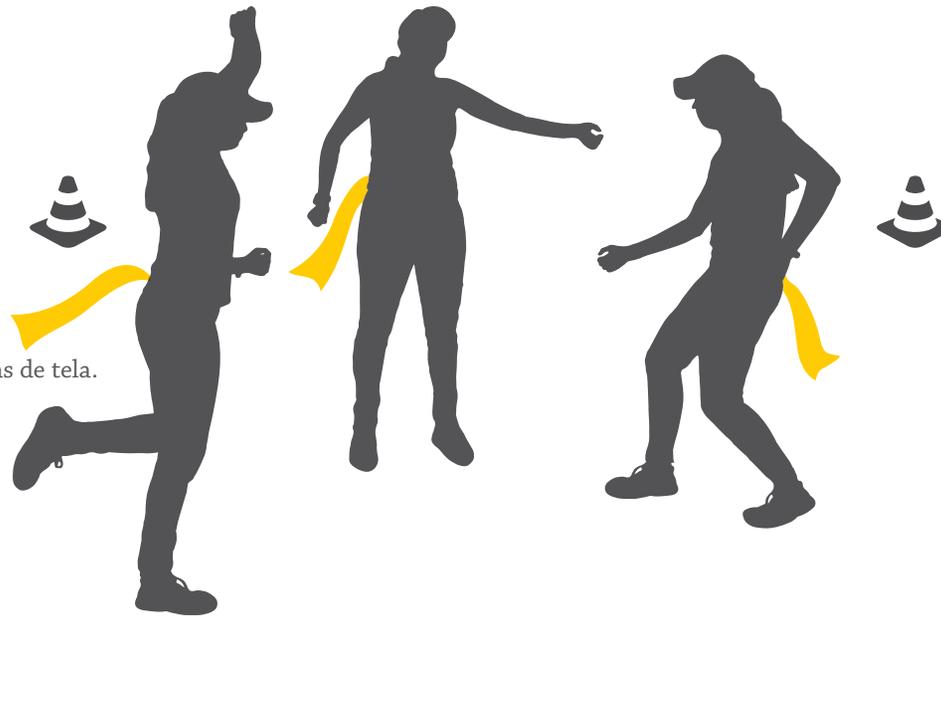
HABILIDAD TÉCNICA

- Propiocepción.
- Agilidad de movimientos.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Comunicación efectiva y no violenta: el participante evita tener contactos agresivos con los demás compañeros durante la actividad.
2. Empatía: el deportista se comporta con sus compañeros como le gustaría que los demás se comportaran con él.



Se limita la zona de juego en un rectángulo según la cantidad de participantes, de tal modo que se puedan desplazar con facilidad. A todos los participantes se les da una **banda de tela** como “cola”, puesta en cualquier lugar de su cintura. El juego consiste en **quitarle las “colas”** a los compañeros. Esta es una actividad de todos contra todos, donde el ganador será quien tenga la mayor cantidad de colas posibles.

POSIBLES VARIANTES

- Enfrentarse por equipos de 4 o más participantes.
- El participante puede colocar su cola en cualquier lugar de su cuerpo.

RATÓN QUE PILLA AL GATO

OBJETIVO:

Reconocer con facilidad la ubicación espacio-temporal.



PARTICIPANTES:

Mínimo 10.



EDAD:

Desde 7 años.



MATERIALES:

Ninguno.



TIEMPO ESTIMADO:

30 minutos



HABILIDAD TÉCNICA

- Estrategias para la mejora de la ubicación espacio-temporal.
- Equilibrio estático y dinámico.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Manejo de tensiones: el participante es autónomo y maneja la presión que se genera durante el juego.
2. Pensamiento Creativo: el deportista sabe explorar diferentes alternativas para atrapar y no ser atrapado.

Se eligen al “ratón” y al “gato”.

El gato se pone de espaldas al ratón. El resto de participantes se cogen de las manos y forman un círculo alrededor de ellos.

El ratón sale del círculo corriendo, pasando entre dos jugadores que serán la puerta. Después el gato pregunta: “¿Por dónde salió el ratón?” Los del círculo contestan al tiempo “por la puerta” y señalan por dónde salió el ratón. Por la misma puerta **sale el gato persiguiendo al ratón**, pasando por todas las puertas por las que éste pasa.

Los demás cantan la canción:

**“Ratón que te pilla el gato,
Ratón que te va a pillar,
Si no te pilla esta noche,
Mañana te ha de pillar.”**

Cuando el gato pilla al ratón, se cambian los papeles entre ellos. Se sugiere rotar a los participantes.

POSIBLES VARIANTES

- Cambiar de roles.
- Se pueden elegir dos ratones y dos gatos que pueden estar tomados de las manos.

JUEGO DE RETOS

OBJETIVO:

Desarrollar efectivamente el desplazamiento y planear estrategias que beneficien al equipo sin generar conflictos.



PARTICIPANTES:

Mínimo 5.



EDAD:

Desde 7 años.



MATERIALES:

Tiza o lazos para marcar las líneas.



TIEMPO ESTIMADO:

30 minutos



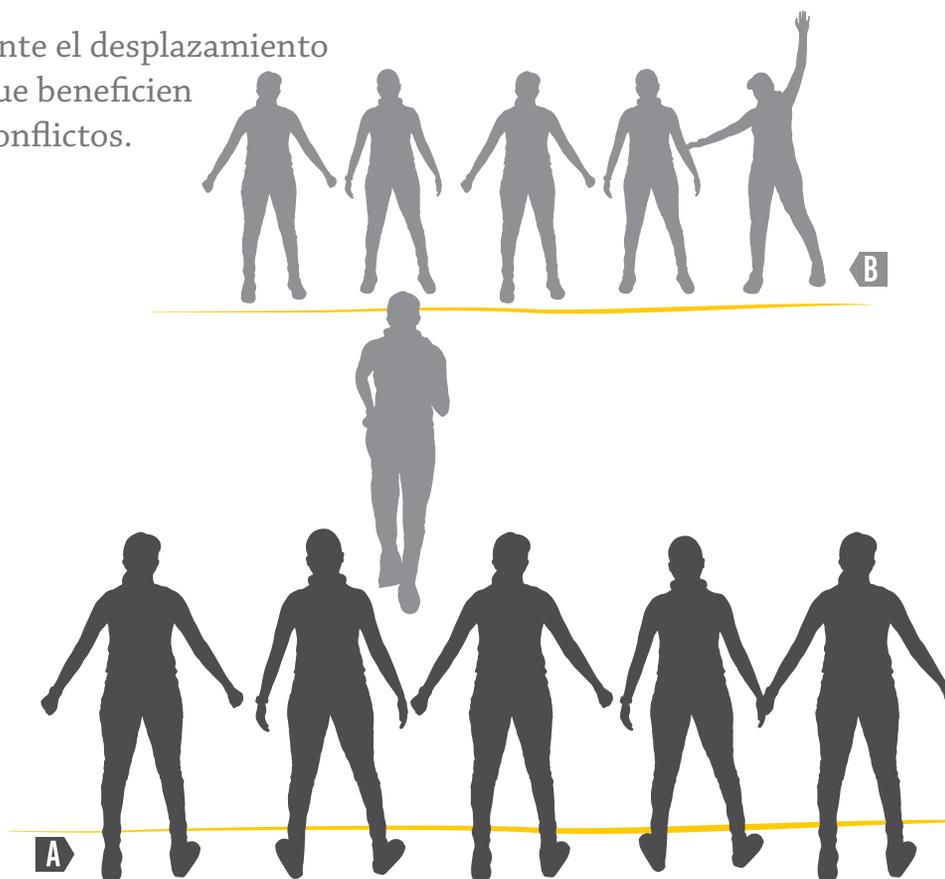
HABILIDAD TÉCNICA

- Relevos cortos y largos.
- Mejorar la velocidad.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Manejo de conflictos: los participantes planean estrategias de juego limpio para solucionar posibles problemas durante la actividad.
2. Relaciones interpersonales: los participante se relacionan con facilidad con personas con las que no han tendido interacción.



Se crean dos equipos de 5 participantes. Se separan y se colocan cada uno detrás de una línea que está trazada en el piso, separadas por 20 metros aproximadamente. Un sorteo decide cuál equipo empieza.

El juego comienza cuando un participante **A** sale de su línea hacia la del equipo contrario **B**, quienes tienen la mano extendida para “chocarla”. El participante **A** comienza a pasar la mano sobre la palma de los jugadores del equipo **B**. Debe **elegir a una persona para retar**, chocándole la mano y de inmediato salir corriendo hacia su equipo.

El participante **B**, al que le aprietan la mano, debe intentar tocar al que le retó antes de que éste cruce la línea de su equipo.

Si logra tocarlo, lo elimina, y el participante **A** pasa al equipo **B**. Si no lo logra, el participante **B** pasa al equipo **A**.

El ganador será el equipo que logre eliminar los integrantes del equipo contrario.

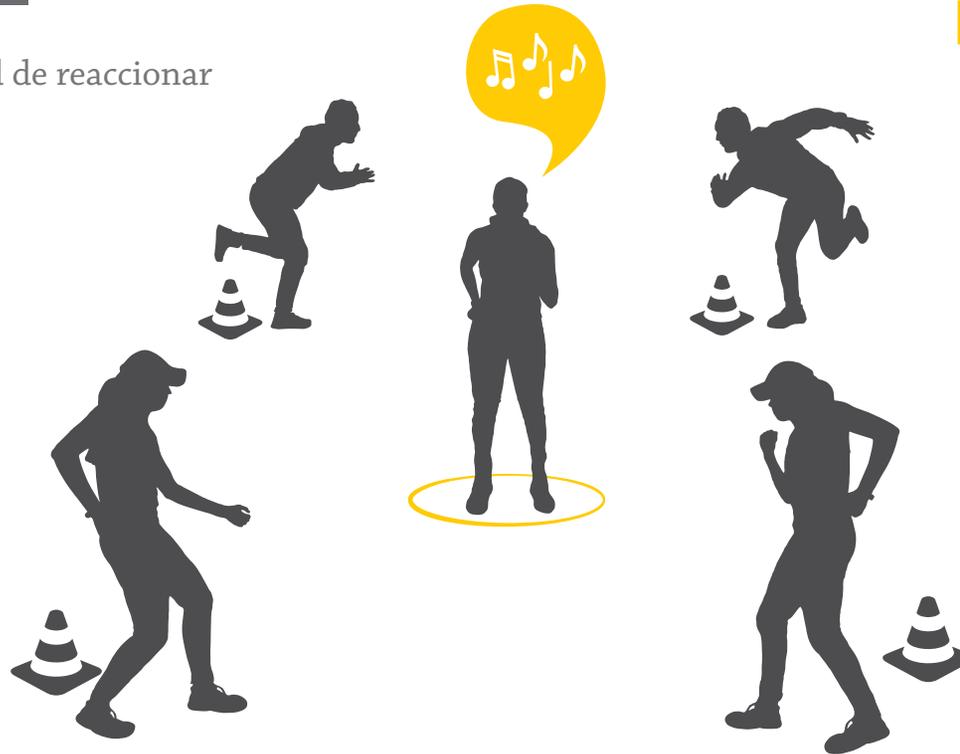
POSIBLES VARIANTES

- Variar la distancia entre los equipos (30, 40, 50 metros).
- Puede exigirse que los dos equipos salgan a retar al mismo tiempo.

LAS BASES

OBJETIVO:

Desarrollar la capacidad de reaccionar ágilmente.



PARTICIPANTES:

Mínimo 8.



EDAD:

Desde 7 años.



MATERIALES:

Conos, dependiendo la cantidad de participantes. Un aro, un silbato.



TIEMPO ESTIMADO:

30 minutos



HABILIDAD TÉCNICA

- Concentración en competencia.
- Velocidad de reacción.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Comunicación efectiva y no violenta: el participante realiza las actividades sin generar contacto.
2. Relaciones interpersonales: los participantes respetan las cualidades físicas y técnicas de sus compañeros en el ejercicio.

Se ubican varios conos a diferentes distancias en un diámetro de 30 metros, que representarán las bases. En el centro se ubica un aro y se elige por sorteo un participante quien se queda sin base. El resto se coloca en uno de los conos. El que no tiene base canta:

“Todas las bases, libres quedan. El que no sale, se la queda”.

Entonces, todos **corren al centro donde está el aro y deben tocarlo**; luego corren a buscar una base libre, incluyendo el que cantó. El participante que queda sin base, vuelve al centro y canta la canción, para repetir la misma rutina. Si el participante que se la queda descubre a alguien que no sale, lo puede nombrar, e inmediatamente el participante pasa al centro y empieza a cantar la canción.

POSIBLES VARIANTES

- En las base se puede jugar por parejas o tríos cogidos de la mano.
- Cambiar las distancias entre los conos.

CACERÍA EN LA CHARCA

OBJETIVO:

Desarrollar destrezas en los participantes para mejorar el trabajo en equipo.



PARTICIPANTES:

12.



EDAD:

Desde 12 años.



MATERIALES:

Balón, señalizadores (conos o platillos).



TIEMPO ESTIMADO:

20 minutos



HABILIDAD TÉCNICA

- Trabajo en equipo y coordinación colectiva.
- Velocidad y agilidad.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Pensamiento creativo: los participantes diseñan estrategias para lograr el objetivo del juego.
2. Manejo de conflictos: los participantes realizan ejercicios de solución de problemas si el juego se torna agresivo.



Se dividen los participantes en dos grupos: cazadores y lobos. Se delimitan 3 bases que serán llamados lugares seguros, donde no se puede ponchar. Los lobos **lanzan la pelota** hacia arriba y gritan “Batida”. Los cazadores cogen la pelota e **intentan pegarles** a los lobos haciéndose pases. Si le dan a alguno, los cazadores tendrán que salir corriendo hacia un lugar seguro para salvarse pues los lobos irán por ellos. Los participantes pueden estar en la base hasta 20 segundos. Cada vez que le den a algún cazador, éste se convierte en lobo.

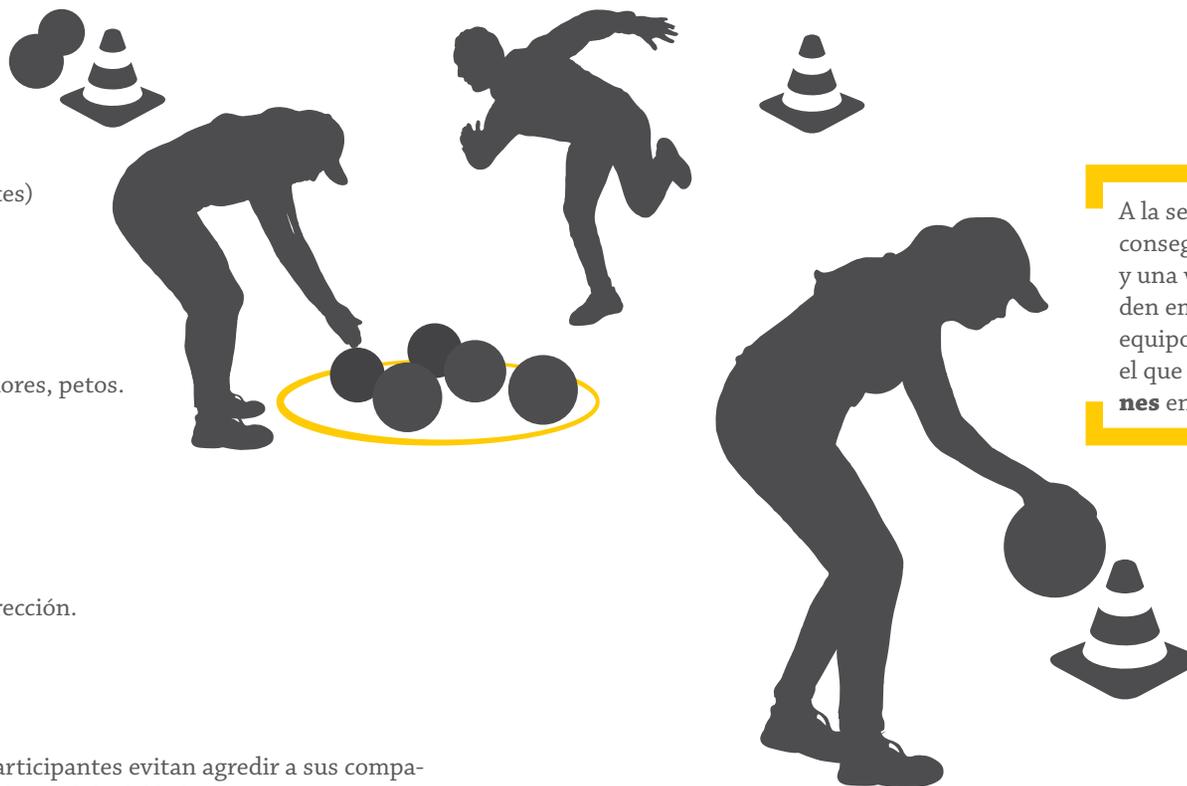
POSIBLES VARIANTES

- Se puede modificar el tiempo máximo de permanencia en la base.
- Los participantes pueden ponchar sólo de la cintura para abajo.

EL ROBA BALONES

OBJETIVO:

Obtener la mayor cantidad de balones dentro del campo.



PARTICIPANTES:

16 (4 equipos de 4 participantes)



EDAD:

Desde 12 años.



MATERIALES:

Mínimo 10 balones, señalizadores, petos.



TIEMPO ESTIMADO:

10 minutos



HABILIDAD TÉCNICA

- Velocidad de reacción.
- Cambios de orientación y dirección.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Manejo de conflictos: los participantes evitan agredir a sus compañeros durante las situaciones de pérdida del balón.
2. Comunicación asertiva: los participantes idean una estrategia colectiva para ganar el juego.

A la señal, cada equipo buscará conseguir los balones del centro, y una vez que terminen, pueden empezar a robar los de los equipos rivales. El ganador será el que **consiga tener más balones** en su campo.

POSIBLES VARIANTES

- Poner defensores en las bases.
- Cambiar las formas de desplazamiento y condiciones (correr hacia atrás, en sentadilla, cangrejo, 4 apoyos, ojos vendados)

DOS A LA VEZ

OBJETIVO:

Mejorar la concentración y el control de balón.



PARTICIPANTES:
4 a 8.



EDAD:
Desde 12 años.



MATERIALES:
Un balón, conos.



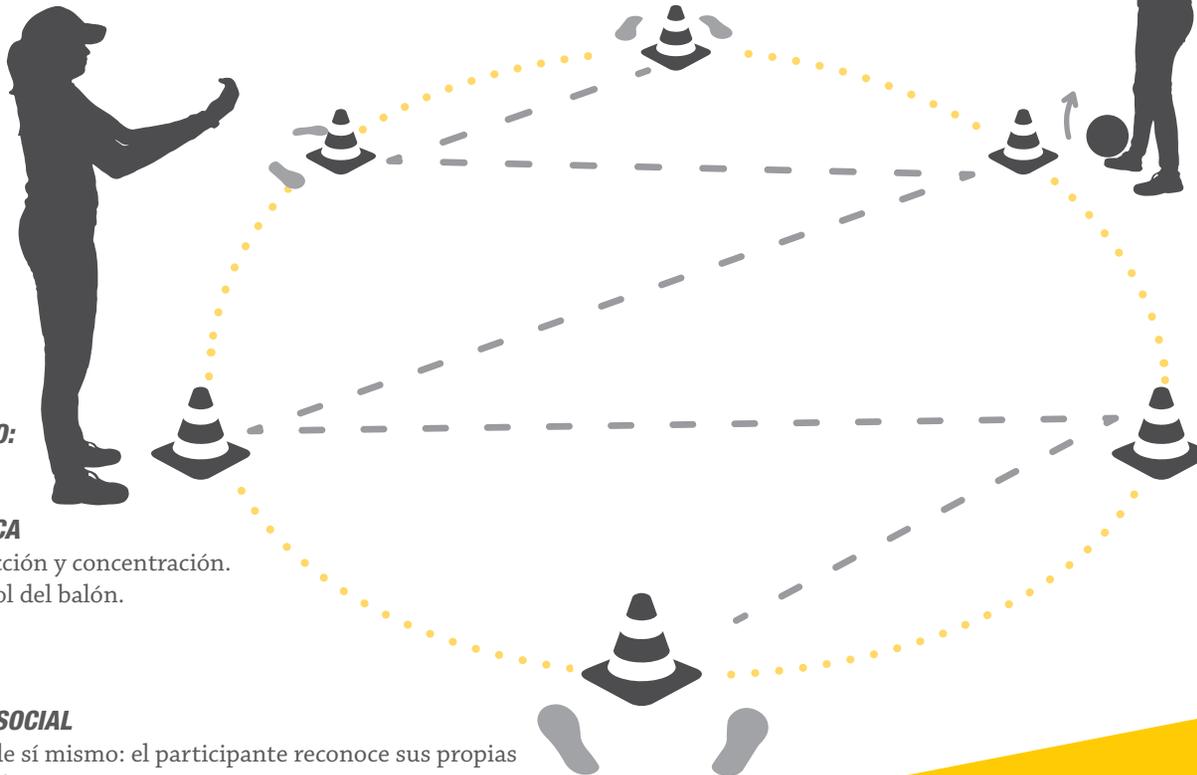
TIEMPO ESTIMADO:
20 minutos



HABILIDAD TÉCNICA
- Velocidad de reacción y concentración.
- Trabajo de control del balón.



HABILIDAD PSICOSOCIAL
1. Conocimiento de sí mismo: el participante reconoce sus propias debilidades y fortalezas.
2. Pensamiento Crítico: el participante relaciona las operaciones cognitivas con habilidades físicas.



DE CUÁNTAS LETRAS?

Seis participantes se ubican en círculo pasándose una pelota. El participante que **pasa la pelota** debe decir un número de uno a seis y el receptor debe realizar una actividad de **dominio de balón** con la llamada 21, dicha cantidad de veces. Al terminar dice una palabra con el mismo número de letras.

VARIANTES

- Hacer los pases con operaciones matemáticas básicas de uno a seis.
- Jugar con más de un balón.

BALÓN AL ARO

OBJETIVO:

Fortalecer el trabajo de reacción y coordinación.



PARTICIPANTES:

6 personas por equipo.



EDAD:

Desde 12 años.



MATERIALES:

Aros, balones.



TIEMPO ESTIMADO:

10 minutos



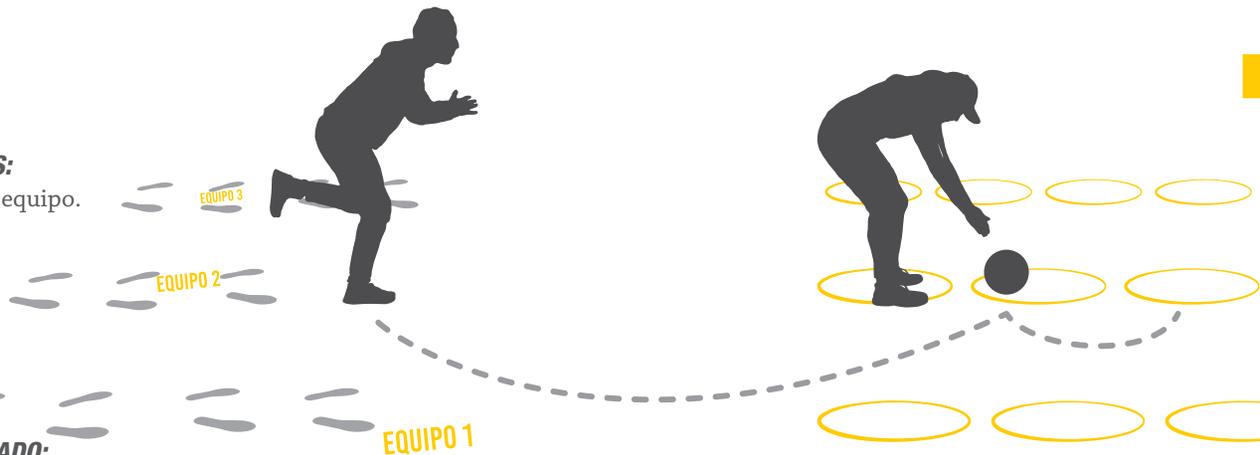
HABILIDAD TÉCNICA

- Desarrollar coordinación grupal y resistencia.
- Mejorar la velocidad de reacción.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Comunicación efectiva: los participantes generan confianza entre ellos.
2. Trabajo en equipo: los jugadores desarrollan habilidades para alcanzar objetivos comunes.



Se hacen 4 filas: cada una de 6 personas con 6 aros enfrente. El juego inicia con los balones dentro del **primer aro**. A la señal, la persona sale corriendo, **coloca el balón** en el segundo aro y le da el **relevo** a la segunda persona en la fila. Éste corre hasta colocar el balón en el tercer aro y **darle el relevo** a la tercera persona de la fila y así sucesivamente. Finalmente, el primer corredor tendrá la tarea de colocar el balón en el primer aro. Gana el equipo que llegue otra vez al primer aro.

POSIBLES VARIANTES

- Correr de espaldas.
- Saltar en una pierna.

GATOS Y RATONES

OBJETIVO:

Fortalecer la velocidad de reacción y concentración.



PARTICIPANTES:

12.



EDAD:

Desde 10 años.



MATERIALES:

Señalizadores, petos.



TIEMPO ESTIMADO:

10 minutos



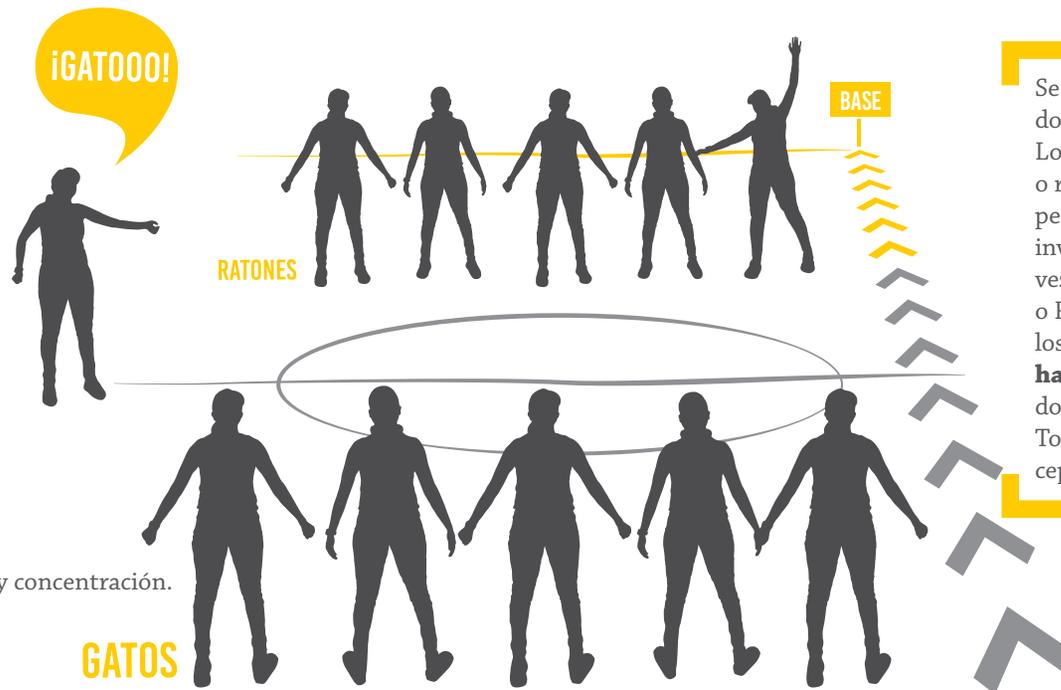
HABILIDAD TÉCNICA

- Desarrollar la velocidad de reacción y concentración.
- Mejorar la resistencia anaeróbica.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Conocimiento de sí mismo: los participantes aumentan la confianza en sí mismos.
2. Empatía: a través del cambio de los roles, los participantes aprenden a prever y comprender las acciones de otros.



Se ubican dos grupos de seis en dos filas en el centro del campo. Los participantes, serán gatos o ratones según la fila a la que pertenezcan. Un participante se inventa una historia en la que de vez en cuando aparecen GATOS o RATONES. Cuando dice "gato", los ratones **salen corriendo hacia el extremo del campo**, donde hay una base. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.

POSIBLES VARIANTES

- Correr de espaldas.
- Solo se puede cazar tocando el tren inferior.

CARRERA

OBJETIVO:

Familiarizar al deportista con los ejercicios básicos de la técnica de carrera.



PARTICIPANTES:

Mínimo 5.



EDAD:

Desde 7 años.



MATERIALES:

Conos para delimitar la zona.



TIEMPO ESTIMADO:

30 minutos



HABILIDAD TÉCNICA

- Técnica básica de carrera.
- La técnica de carrera en la competencia.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Comunicación Efectiva: el deportista tiene la capacidad de escuchar y reaccionar correctamente a estímulos.
2. Pensamiento Crítico: el deportista genera preguntas para entender la importancia de perfeccionar la técnica de carrera.

SKIPPING ALTO

Se desarrolla la técnica de **carrera** en un espacio de 20 metros a través de **5 ejercicios** durante 5 momentos: skipping bajo, medio, alto, talones y skipping ruso (ver glosario). Cada vez que los participantes realicen 5 veces un ciclo de ejercicios, deben hidratarse y tener un descanso de 1 minuto.

SKIPPING MEDIO

SKIPPING BAJO

SKIPPING RUSO

SKIPPING TALONES

POSIBLES VARIANTES

- Variar la distancia.
- Realizar combinaciones de los ejercicios explicados anteriormente.

CAMBIO DE RITMO

OBJETIVO:

Mejorar la resistencia anaeróbica de los participantes.



PARTICIPANTES:

Mínimo 5.



EDAD:

Desde 7 años.



MATERIALES:

Conos para delimitar la zona.



TIEMPO ESTIMADO:

30 minutos



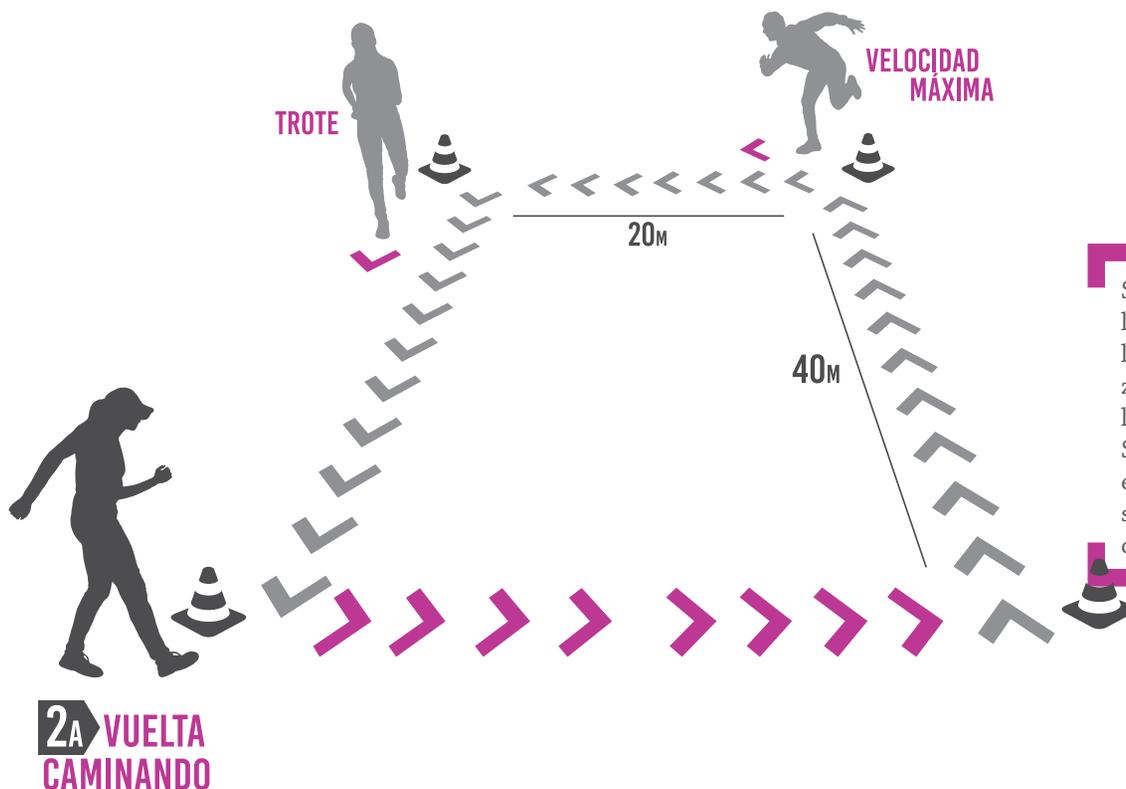
HABILIDAD TÉCNICA

- Resistencia anaeróbica.
- Resistencia física.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Comunicación efectiva: el participante tiene la capacidad de escuchar y ejecutar con efectividad el trabajo.
2. Conocimiento de sí mismo: el participante es consciente de sus capacidades físicas y de cómo mejorarlas.



Se limita la zona en un rectángulo de 40 por 20 metros, donde los participantes deben desplazarse los 40 metros **trotando** y los 20 a **su velocidad máxima**. Se realiza una primera vuelta en estas condiciones y la siguiente se hace caminando. Este trabajo debe repetirse 5 veces.

POSIBLES VARIANTES

- Aumentar las distancias entre cada cono.
- Variar la velocidad del ejercicio.

EQUILIBRIO

OBJETIVO:

Optimizar el equilibrio a través de cada ejercicio.



PARTICIPANTES:

Mínimo 6.



EDAD:

Desde 7 años.



MATERIALES:

Espacio amplio.



TIEMPO ESTIMADO:

30 minutos



HABILIDAD TÉCNICA

- Postura corporal para mejorar su técnica de carrera.
- Cuerpo como medio de exploración del equilibrio.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Manejo de tensiones: el participante tiene la capacidad concentrarse y relajar su cuerpo con los ejercicios.
2. Cuidar la vida y el planeta: el participante cuida su propio cuerpo realizando cada ejercicio, consciente de la postura corporal.



Los participantes realizan los siguientes ejercicios. Cada uno debe tener una **duración de 20 segundos** y repetirse 3 veces:

1. En seis apoyos (manos, rodillas y pies) se hace una elevación de pierna derecha y brazo izquierdo y luego una elevación de pierna izquierda y brazo derecho.
2. Acostados boca arriba, se hace elevación de piernas extendidas a 90°.
3. De pie, se hace una flexión de tronco hacia delante, elevando una pierna hacia atrás (derecha e izquierda).
4. De pie, se hace elevación hacia adelante de la pierna derecha y luego de la izquierda.
5. Acostados boca arriba, se hace elevación de piernas extendidas a 45°.
6. Boca abajo, se adopta posición de cuatro apoyos (palma de las manos y planta de los pies).
7. En dos apoyos, se flexionan las rodillas a 90° ("sentadilla").
8. Acostados lateralmente, se ejecutan elevaciones de las piernas derecha e izquierda.

CARRERAS DE VELOCIDAD

OBJETIVO:

Ejecutar con facilidad los trabajos de velocidad.



PARTICIPANTES:

Mínimo 5.



EDAD:

Desde 7 años.



MATERIALES:

Tizas y conos.



TIEMPO ESTIMADO:

30 minutos



HABILIDAD TÉCNICA

- Trabajo de rapidez para resultados positivos en la finalización de carreras de competencia.
- Cambios de velocidad progresiva.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Pensamiento Crítico: el participante experimenta el trabajo de velocidad e intercambia experiencias con sus compañeros para mejorar la técnica de carrera.
2. Equidad de Género: los participantes generan reflexiones sobre las capacidades físicas tradicionalmente asignadas a hombres y mujeres.



SKIPPING BAJO



SKIPPING RUSO



SKIPPING TALONES



50M



80M



90M



Se realizan 3 ejercicios de técnica en una distancia de 40 metros, con 3 repeticiones cada uno: skipping bajo, talones, skipping ruso.

Luego se realizan **carreras cortas** de:

- 50 metros con 3 repeticiones
- 80 metros con 3 repeticiones
- 90 metros con 3 repeticiones

Entre cada repetición se da un descanso de 1 minuto.

POSIBLES VARIANTES

- Mezclar en la carrera los ejercicios de técnica mencionados.
- Cambiar distancias y repeticiones.

ESCALERA

OBJETIVO:

Mejorar la capacidad de resistencia de los participantes.



PARTICIPANTES:

Mínimo 4.



EDAD:

Desde 7 años.



MATERIALES:

4 Conos.



TIEMPO ESTIMADO:

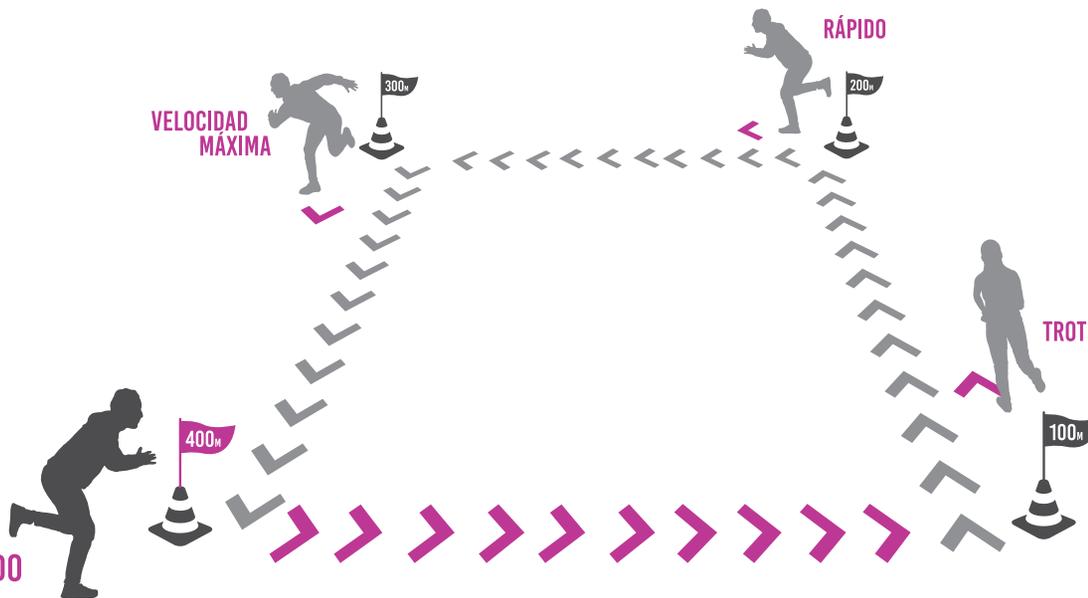
30 minutos



HABILIDAD TÉCNICA

- Resistencia anaeróbica.
- Resistencia aeróbica.

RÁPIDO



Se colocan 4 conos a una distancia de 100 metros, formando un cuadrado. Se marca cada cono de acuerdo a la **distancia que el participante va recorriendo**: 100 metros, 200 metros, 300 metros y 400 metros. Todos los participantes salen desde el cono inicial y corren en la siguiente secuencia:

- Los primeros 100 metros rápido.
- 200 metros trote.
- 300 metros rápido.
- 400 metros a máxima velocidad.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Conocimiento de sí mismo: el participante identifica las cualidades físicas que posee para realizar el trabajo de resistencia.
2. Manejo de tensiones: el participante reconoce la carga física que genera el ejercicio.

POSIBLES VARIANTES

- Se puede realizar la escalera de forma descendente o ascendente: 400m, 300m, 200m y 100m.
- En vez de trotar, caminar.

Cuatro canchas

OBJETIVO:

Fortalecer mediante juegos simplificados el trabajo de recuperación y conservación del balón.



PARTICIPANTES:

8 (4 vs 4).



EDAD:

Desde 12 años.



MATERIALES:

Señalizadores, petos, balón.



TIEMPO ESTIMADO:

40 minutos



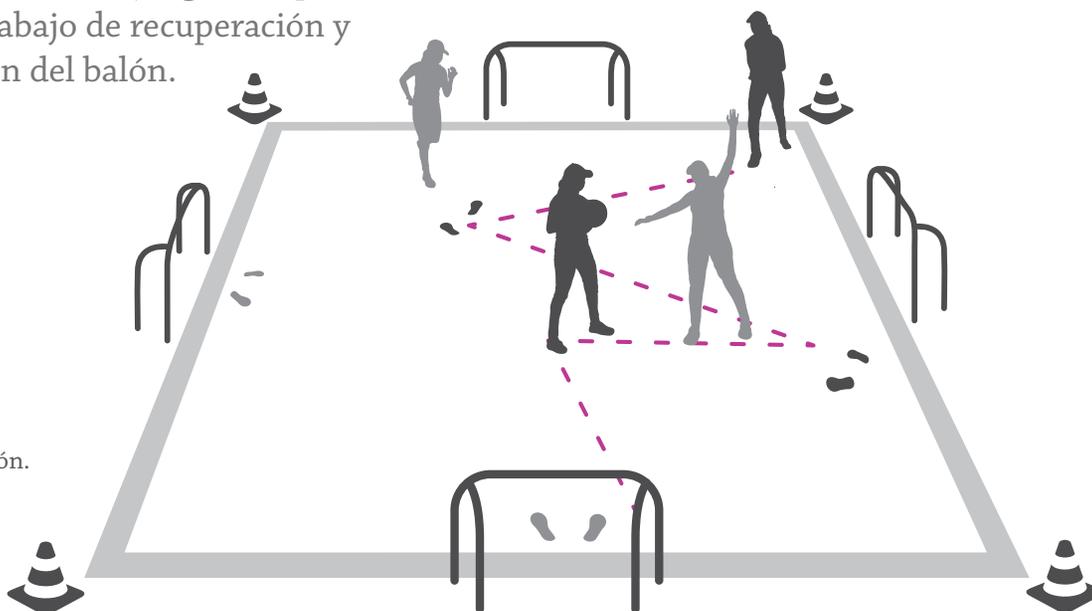
HABILIDAD TÉCNICA

- Fortalecer la posesión del balón en las diferentes zonas de la cancha y la creación de espacios libres.
- Fortalecer el pase de primera intención y el desplazamiento en espacios reducidos.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Manejo de tensiones: los participantes manejan la tensión al jugar en un espacio reducido y bajo la presión de realizar pases para marcar el gol.
2. Manejo de sentimientos y emociones: los participantes son capaces de controlar la ansiedad que generan las condiciones para marcar un gol.



Los participantes se dividen en dos equipos de cuatro. Se delimita un cuadro de 20x20m, marcando una portería en cada una de sus líneas.

Uno de los participantes lanza el balón al aire, el equipo que lo recupere, debe realizar **5 pases** para poder definir en cualquiera de las **4 porterías**. Cuando el equipo adversario recupera el balón, debe cumplir con las mismas condiciones para hacer el gol.

POSIBLES VARIANTES

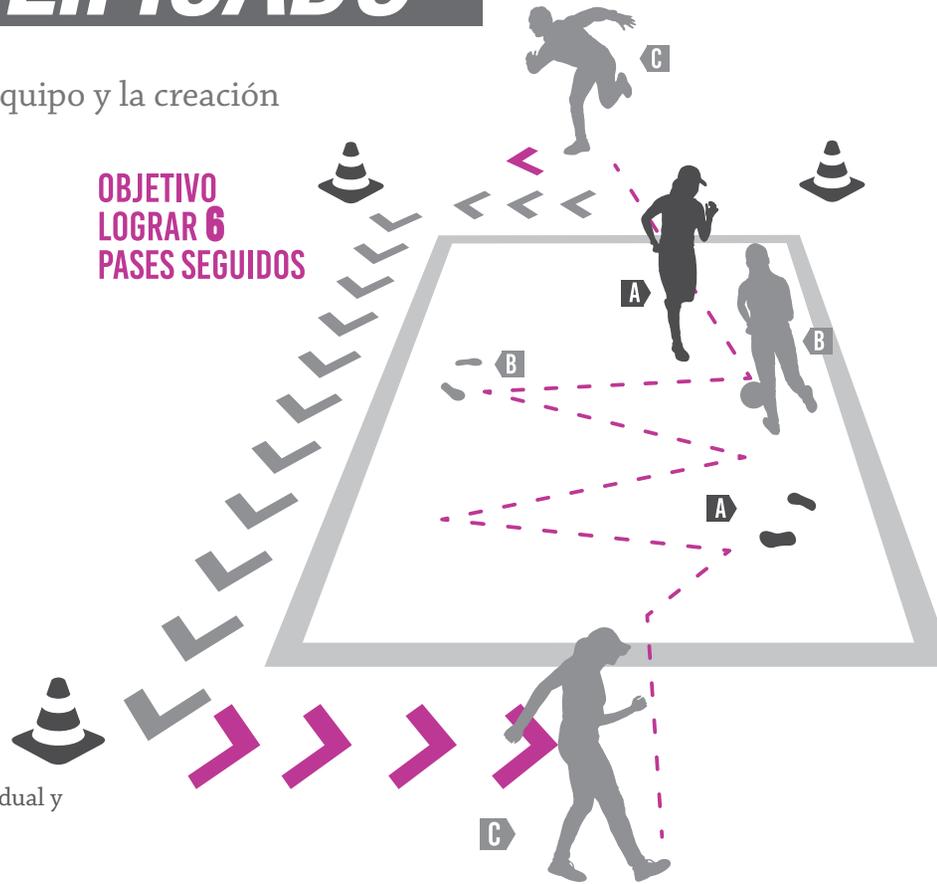
- Se puede modificar el número de pases y el puntaje por gol.
- Se puede realizar la conservación del balón con la mano y definir con la cabeza.

JUEGO SIMPLIFICADO

OBJETIVO :

Fortalecer el trabajo en equipo y la creación de espacios libres.

**OBJETIVO
LOGRAR 6
PASES SEGUIDOS**



En una zona demarcada de 10m x 5m se ubican 2 participantes de cada equipo (A-B), y por fuera de la misma se ubican otros jugadores (C) en lados opuestos. Los jugadores de afuera sirven como apoyos con los que se puede jugar y hacer pases. Sin embargo, no pueden entrar al área demarcada. Cada apoyo cubre dos lados del cuadrado, moviéndose en L. Después de cada pase, el jugador externo se desplaza al otro lado de la cancha. **Lograr 6 pases** se convierte en el equivalente a un **gol**, y este evento vuelve a empezar la serie. La función del jugador B de cada equipo es obstruir los pases del equipo contrario.



PARTICIPANTES:

6.



EDAD:

Desde 10 años.



MATERIALES:

Platillos, conos, balones y juego de petos.



TIEMPO ESTIMADO:

20 minutos.



HABILIDAD TÉCNICA

- Fortalece el trabajo técnico táctico.
- Potencializa la inteligencia de juego individual y colectivo.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Resolución de problemas: los participantes se adaptan a las reglas simplificadas y a los espacios reducidos.
2. Pensamiento creativo: los participantes deben crear espacios libres dentro del juego y definir cuál es la mejor estrategia para cumplir con el objetivo.

POSIBLES VARIANTES

- Aumentar el número de participantes y rotar entre jugadores internos y externos.
- Trabajar con la mano y ampliar el espacio de juego.

MINI PORTERÍAS

OBJETIVO:

Fortalecer la recuperación y mejorar la posesión del balón en espacios reducidos.



PARTICIPANTES:

10 jugadores (5 vs 5).



EDAD:

Desde 8 años.



MATERIALES:

Conos, señalizadores, balón, juego de petos.



TIEMPO ESTIMADO:

15 minutos



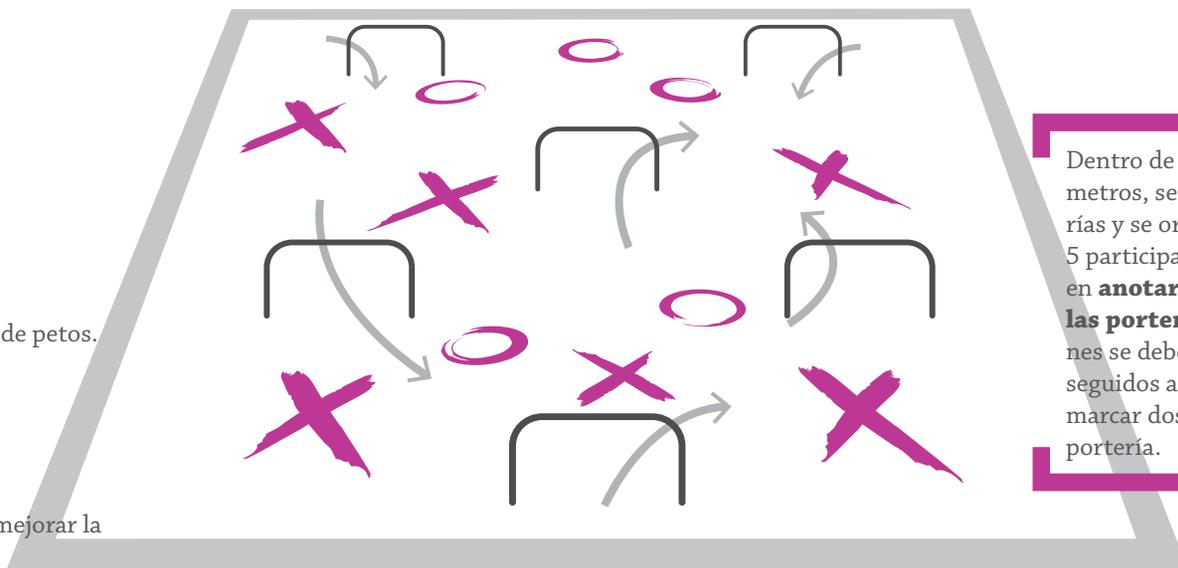
HABILIDAD TÉCNICA

- Aumentar el trabajo en equipo y mejorar la posesión del balón.
- Desarrollar destrezas en torno a la recuperación del balón.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Gestión de conflictos: los participantes resuelven mediante el diálogo los problemas que se puedan presentar con el equipo contrario.
2. Comunicación efectiva: los participantes trabajan de manera articulada para convertir el gol.



Dentro de una zona de 40 x 40 metros, se ubican 6 mini porterías y se organizan 2 equipos de 5 participantes. El juego consiste en **anotar gol en cada una de las porterías**. Como condiciones se debe a) hacer dos pases seguidos antes del gol; y b) no marcar dos veces en la misma portería.

POSIBLES VARIANTES

- Trabajar con varios balones a la vez y aumentar el número de pases.
- Darle a cada portería un puntaje.

CONDUCCIÓN Y DEFINICIÓN

OBJETIVO:

Fortalecer la conducción larga con balón y potencializar la definición con ambas piernas.



PARTICIPANTES:

13 jugadores.



EDAD:

Desde 14 años.



MATERIALES:

Conos, señalizadores, estacas, petos y balones.



TIEMPO ESTIMADO:

25 minutos



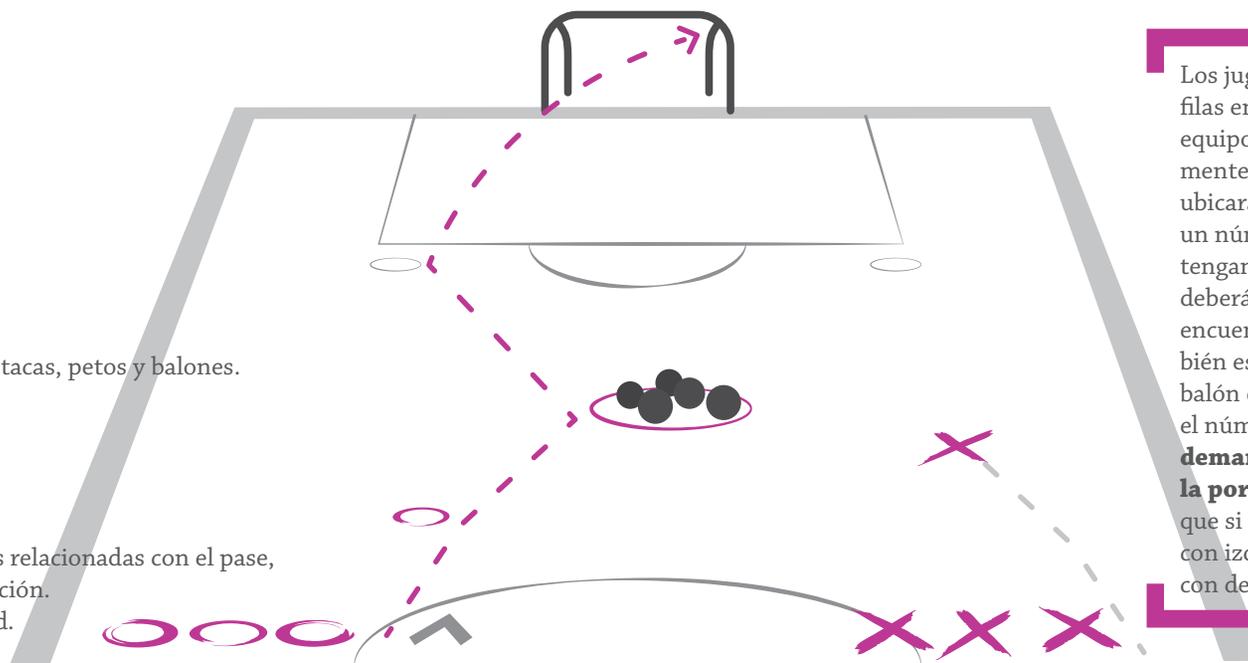
HABILIDAD TÉCNICA

- Mejorar las habilidades relacionadas con el pase, la conducción y la definición.
- Desarrollar la velocidad.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Toma de decisiones: los estudiantes desarrollan capacidades tales como la activación y la atención, lo que les permite decidir de forma consciente.
2. Conocimiento de sí mismo: el participante reconoce sus debilidades y fortalezas a medida que lleva a cabo el ejercicio.



Los jugadores se colocan en dos filas en la mitad del campo. Cada equipo se enumera aleatoriamente del 1 al 6. Una persona se ubicará en el medio y nombrará un número, los jugadores que tengan asignado ese número deberán llegar a la zona donde se encuentran los balones, que también están enumerados, coger el balón que le corresponde según el número, llevarlo a la **zona demarcada y luego definir a la portería**, teniendo en cuenta que si el número es par define con izquierda y si es impar define con derecha.

VELOCIDAD DE REACCIÓN

OBJETIVO:

Reconocer la velocidad de reacción como una cualidad fundamental dentro del proceso de formación base en el fútbol.



PARTICIPANTES:

12.



EDAD:

Desde 12 años.



MATERIALES:

Conos, señalizadores, petos y balones.



TIEMPO ESTIMADO:

25 minutos



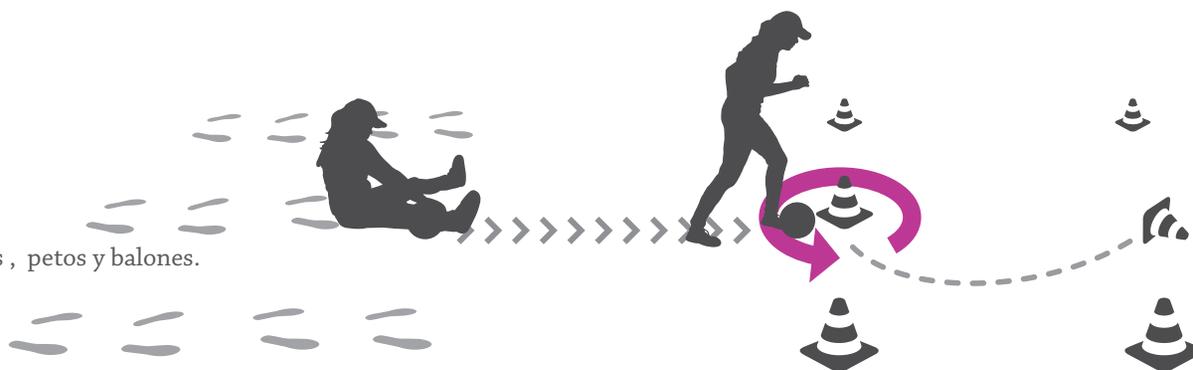
HABILIDAD TÉCNICA

- Desarrollar la velocidad de reacción.
- Mejorar la conducción larga en velocidad.



HABILIDAD PSICOSOCIAL

1. Relaciones interpersonales: Los participantes se respetan y complementan sus habilidades con las propias.
2. Conocimiento de sí mismo: Los participantes perciben sus límites físicos, así como las áreas en donde sobresale.



Los jugadores se ubican sentados con un balón, detrás de una línea demarcada. A la señal del silbato, salen corriendo lo más rápido posible, conduciendo el balón hacia una meta, situada en la mitad del campo. Allí, encuentran un cono entorno al cual deben realizar un giro de 360 grados. Posteriormente tienen que **patear el balón para tumbar una hilera de conos** (cada participante debe tumbar al menos un cono) que se ubica a 5 metros del jugador. Quien tumbare más conos, se llevará como incentivo puntos para el juego.

POSIBLES VARIANTES

- Lanzar el balón con la pierna menos hábil.
- Al llegar al cono realizar tres giros y luego lanzar.

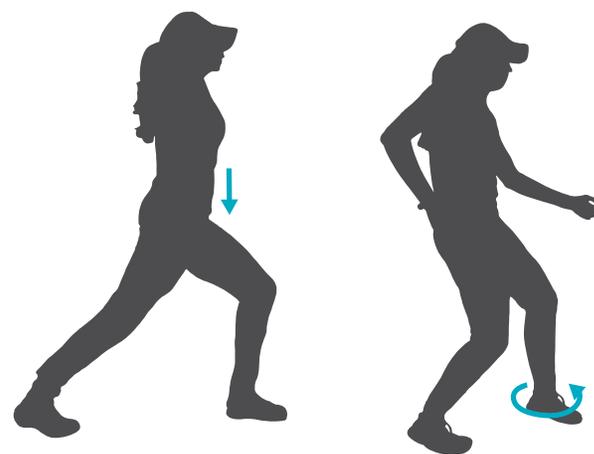
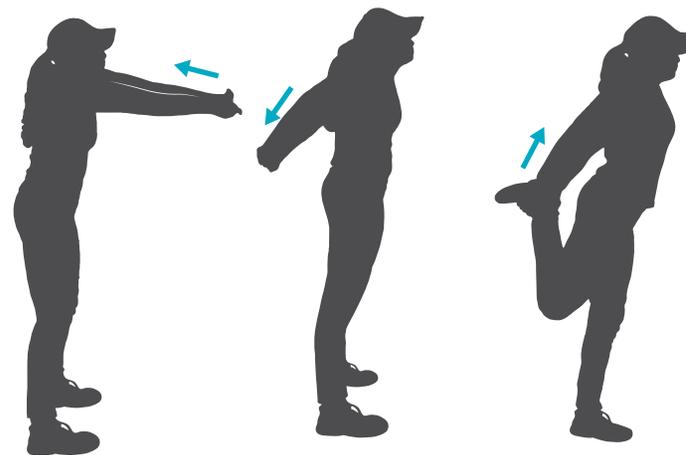
VUELTA A LA CALMA

Realizar trote de normalización por 10 minutos, **elongación muscular** amplia.



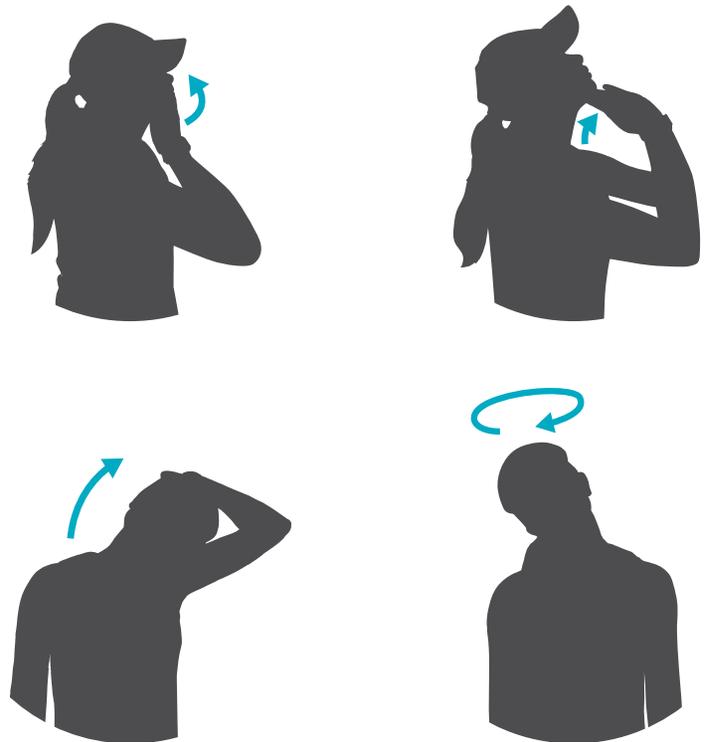
VUELTA A LA CALMA

Realizar caminata, ejercicios de **respiración** profunda y elongación muscular.



VUELTA A LA CALMA

Realizar caminata, ejercicios de **respiración** profunda y elongación muscular.



VUELTA A LA CALMA

Realizar 5 minutos de trote; 5 minutos de caminata y ejercicios de **flexibilidad** muscular.



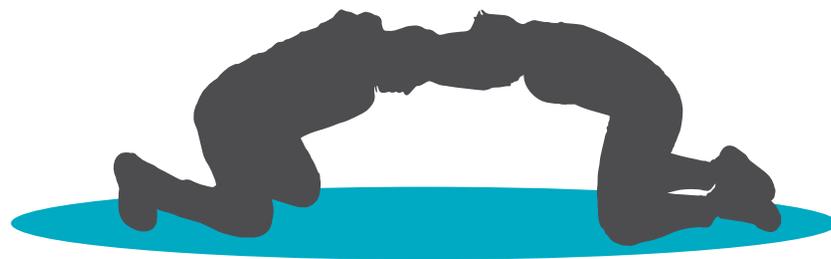
VUELTA A LA CALMA

Trotar 10 minutos y realizar **elongación** muscular.



VUELTA A LA CALMA

Realizar carreras continuas de baja intensidad, con ejercicios de **relajación muscular** por parejas y consumo de líquido.



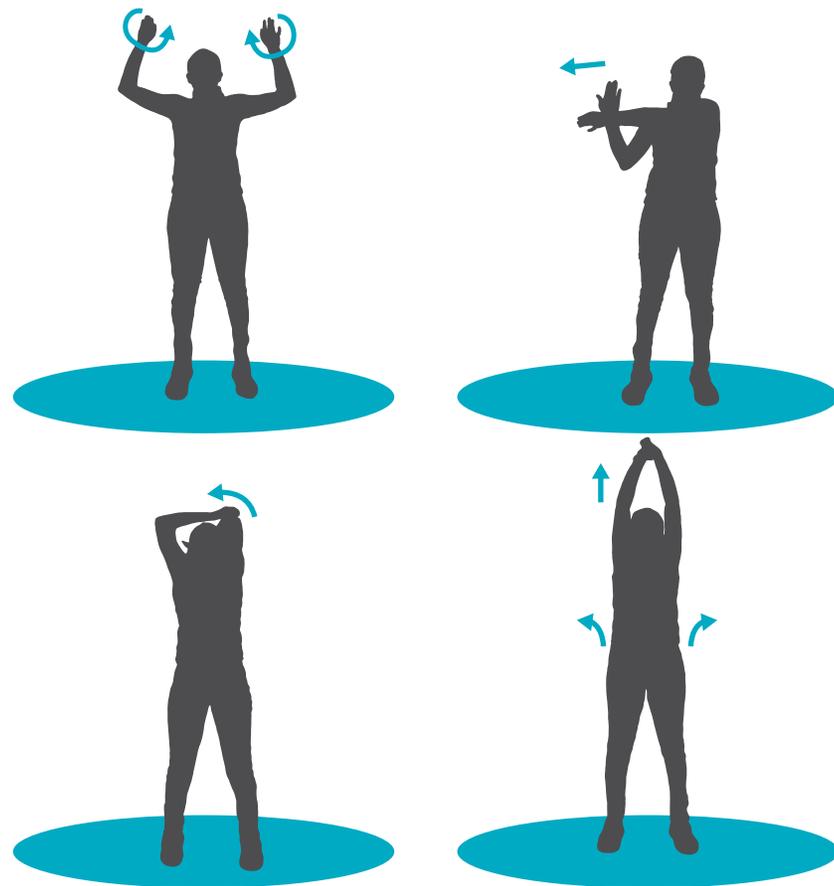
VUELTA A LA CALMA

Realizar trote durante 10 minutos y **estiramientos** del **tren inferior** y superior.



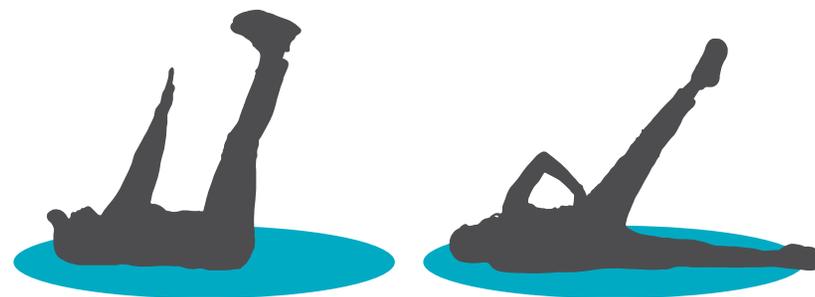
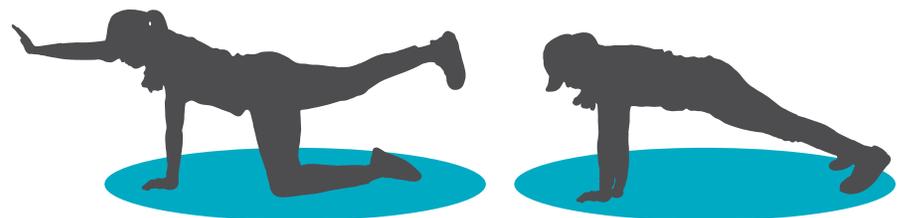
VUELTA A LA CALMA

Caminar en el espacio durante 5 minutos y hacer **estiramiento** por parejas.



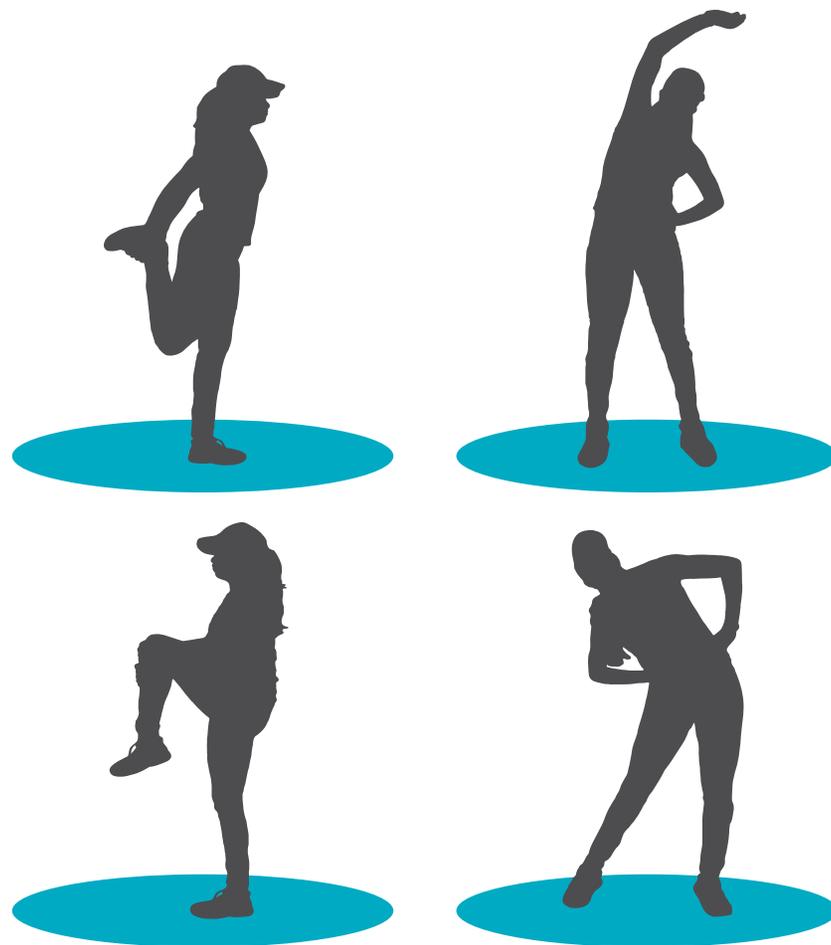
VUELTA A LA CALMA

Trotar durante 5 minutos, caminar durante 5 minutos y finalmente realizar **estiramientos**.



VUELTA A LA CALMA

Realizar **carreras continuas** con **baja intensidad**, y finalizar con estiramientos trabajando tren inferior y superior.



[GLOSARIO]

Agilidad: Es la habilidad de cambiar la posición del cuerpo de manera eficaz.

Capacidades coordinativas: Son aquellas capacidades que permiten a un deportista ejecutar diferentes movimientos de manera eficaz, precisa y económica.

Conducción: Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón o elemento desde una zona a otra.

Coordinación visopédica: es el control de objetos con los miembros inferiores usando su capacidad visual.

Equilibrio: El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida. Esto gracias a la motricidad global y la motricidad fina.

Equilibrio estático: Habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.

Equilibrio dinámico: Habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan desplazamiento o movimiento

Fuerza explosiva: Generar la mayor cantidad de fuerza en el menor tiempo posible.

Postura corporal: Alineación del cuerpo en relación con el eje de gravedad.

Propiocepción: Es la capacidad que tiene el ser humano de ser consciente al ejecutar alguna tarea, teniendo en cuenta el entorno donde se desarrolla.

Relevos: Es el reemplazar el lugar o el rol de otro deportista.

Resistencia anaeróbica: Es el trabajo físico que se desarrolla con ausencia de oxígeno. De duración limitada.

Resistencia aeróbica: Es el trabajo físico que requiere de oxígeno para mantenerse. De duración ilimitada

Skipping: Tipo de movimiento estático o con avance que consiste en subir las rodillas a una velocidad establecida.

Skipping alto: Se trata de llevar las rodillas flexionadas a la altura de la cadera.

Skipping bajo: Se trata de no separar casi los pies del suelo, elevando las rodillas flexionadas.

Skipping medio: Se trata de separar los pies del suelo a una altura media.

Skipping ruso: Se trata de elevar la punta de los pies hacia adelante, sin flexionar las rodillas.

Taloneo: Se trata de llevar alternadamente los talones al glúteo.

Ubicación temporo-espacial: Es la conciencia que se tiene del propio cuerpo en un espacio y un momento determinado.

Velocidad de desplazamiento: Es realizar acciones motrices determinadas en el menor tiempo posible.

Velocidad de reacción: Es la capacidad de responder frente a un estímulo en la menor cantidad de tiempo posible.

Vuelta a la calma: Es el conjunto de ejercicios que se llevan a efecto con baja intensidad, que se deben de realizar después de cada actividad física.

GUÍA DE HABILIDADES PSICOSOCIALES

Habilidad para la vida

Definición OMS

Definición TdJ

1.
Conocimiento de sí mismo

“Incluye el reconocimiento de nosotros mismos, de nuestro carácter, nuestras fortalezas y debilidades, deseos y disgustos”

El autoconocimiento implica saber quiénes somos, qué queremos en la vida e identificar los recursos que tenemos para lograrlo.

2.
Empatía

“Es la habilidad de imaginar cómo es la vida para otra persona, incluso en situaciones con las cuales no estamos familiarizados.”

-Es la capacidad de percibir en un contexto común lo que otro individuo puede sentir.
-Capacidad de percibir el sentir y pensar de otra persona, respondiendo sensiblemente a sus necesidades, pensamientos y acciones.

3.
Comunicación Asertiva

“Significa que somos capaces de expresarnos, tanto verbalmente como de manera no verbal, en formas apropiadas para nuestra cultura y nuestra situación”

Capacidad de exteriorizar las emociones y pensamientos de manera clara y respetuosa, entendiendo que hay muchas maneras de comunicarse (lingüística, gestual, verbal, etc)

4.
Relaciones interpersonales

“Nos ayudan a relacionarnos de forma positiva con las personas con las que interactuamos.”

Habilidad que nos permite entablar y fortalecer buenas relaciones desde una actitud de cordialidad y respeto, contribuyendo al propio bienestar y el de los demás.

5.
Toma de decisiones

“Nos ayuda a afrontar constructivamente las decisiones acerca de nuestra vida.”

Capacidad de afrontar las situaciones de manera reflexiva, optando por acciones que benefician la propia vida y la de los demás.

6.
Solución de problemas y conflictos

“De manera similar a la toma de decisiones, esta habilidad nos permita afrontar problemas en nuestra vida de manera constructiva.”

Habilidad que permite afrontar situaciones de conflicto de la vida cotidiana favoreciendo la resolución respetuosa y equitativa.

7.
Pensamiento creativo

“Contribuye a la toma de decisiones y a la solución de problemas permitiéndonos explorar las alternativas disponibles y las consecuencias de nuestras acciones u omisiones”

El pensamiento creativo (conocido también como divergente) es una habilidad que se forma y desarrolla a partir de la integración de los procesos psicológicos, cognitivos y afectivos y que predispone a toda persona a idear y organizar respuestas originales y novedosas frente a una situación determinada o problema que debe tratarse.

8.
Pensamiento crítico

“Es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva.”

-Habilidad que nos permite analizar y distinguir puntos de vista y ser capaces de sacar conclusiones de manera autónoma.
-Utilizar la información para obtener conocimientos nuevos, tomar decisiones y resolver problemas para el beneficio común.

9.
Manejo de sentimiento y emociones

“Implica reconocer emociones en nosotros mismos y en otros, siendo conscientes de cómo las emociones influyen nuestros comportamientos, y de ser capaces de responder a esas emociones de manera apropiada.”

Habilidad que nos permite identificar, regular y expresar emociones y sentimientos de manera positiva, permitiendo así el desarrollo personal y social adecuado.

10.
Manejo de tensiones y estrés

“Se trata de reconocer las fuentes de estrés en nuestras vidas, reconocer de qué manera nos afectan, y actuar de manera tal que podamos controlar nuestros niveles de estrés.”

Habilidad que permite la identificación y mitigación de fuentes generadoras de tensiones a través de acciones que contrarrestan o disminuyen sus efectos negativos e impulsan el bienestar.

- ▶ Acosta Téllez, J., & Ángel Osorio, J. (2019). Generalidades de la actividad Física. Bogotá: Fusunga.
- ▶ Organización Mundial Para la Salud, (1997) Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools, publicación oficial.
- ▶ Martínez Martínez, J. (2019). El Movimiento Humano, ciencia, competencias y estándares. Armenia: Universidad Sur de Colombia, Ed. Kinesis.
- ▶ Montenegro Arjona, O. (2018). Atletismo para niños U8, U10 y U12. Armenia: Universidad Sur Colombiana, Ed. Kinesis.
- ▶ Wein, Horst Wein. Juegos simplificados. En: <http://www.horstwein.net> Último acceso: 1 de agosto de 2019

REFERENCIAS



FUNDACIÓN
**TIEMPO
DE JUEGO**

