

PRIMARIA “MIGUEL HIDALGO”

CCT 15EPR2088F ZONA ESCOLAR P047

CLUB “FORMANDO CAMPEONES”

DEPORTES QUE SE PRACTICAN EN EQUIPO

**PLAN DE TRABAJO DE “FUTBOL INFANTIL Y
JUVENIL 2019-2020”**

PLANEACIÓN TRIMESTRAL

**ELABORÓ: FERNANDO RAMÍREZ OSNAYA
PROFESOR TITULAR**



INTRODUCCIÓN

Este Plan de Trabajo presenta las actividades, así como los fundamentos teóricos que implican la disciplina de fútbol infantil y juvenil, para la asignatura de Autonomía Curricular en el Club de Formando Campeones de la Primaria "Miguel Hidalgo".

Se pretende que, en este Curso, se cubran en su totalidad las expectativas que el participante (niño y adolescente) tiene de la misma; asimismo que desarrolle habilidades motrices, adquiera valores y sea consciente de que por medio de la disciplina, responsabilidad y trabajo puede lograr sus objetivos y metas, además se fundamenta en la propuesta de experiencias motrices lúdicas, vinculadas al contexto real de juego desde el primer momento, con una aproximación comprensiva a los juegos deportivos.

También se hará énfasis en que los participantes promuevan el "fair play" y valoren su importancia dentro de cualquier otra disciplina deportiva para un mejor desarrollo físico y mental, además de una sana convivencia. Cabe mencionar que todas las alumnas y alumnos que deseen integrarse al club podrán hacerlo tomando en cuenta el cupo del mismo.

El marco de las actividades está dentro del enfoque lúdico y constructivista que se tiene propuesto en los Aprendizajes Clave, así como de los Ejes Rectores marcados, para lograr que esta disciplina deportiva cumpla su objetivo dentro de la Misión y Visión de esta institución.

Debemos recordar que el fútbol es el deporte de más renombre y popularidad de nuestro país, por lo tanto, es de vital importancia que su práctica vaya encaminada con una buena instrucción desde sus reglas más básicas y tomando en cuenta que la población con la que se trabajará se encuentra entre los 6 y 12 años. También se revisarán las habilidades e intereses de cada grado escolar para un mayor éxito en el desarrollo de dicha disciplina.

Las actividades que se mostrarán estarán separadas por Módulos y edades tratando de adecuarse a sus características debido a que después de cada Periodo se llevará a cabo una evaluación, además de la que se plantea permanentemente en cada sesión de trabajo.

Debido a las características de las instalaciones de la Primaria "Miguel Hidalgo", para el desarrollo de este Club se instruirá a los participantes en la modalidad de Fútbol 7 por tres razones que a continuación se presentan:

1. Características de las instalaciones de la institución.
2. El fácil dominio de su reglamento.
3. El tiempo que se dedicará a la actividad dentro del horario escolar.

Se intentará por medio de trabajo, compañerismo y motivación lograr un cambio en los participantes que participen en el Club de Formando Campeones, para desarrollar habilidades y competencias dentro del trabajo colaborativo en disciplinas deportivas.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

A continuación, se plantean las características e intereses de los alumnos y alumnas de la Primaria "Miguel Hidalgo" desde el punto de vista del desarrollo del niño de la Psicología Genética (Piaget, 1966); para que a partir de estas bases se realice un mejor trabajo en la disciplina deportiva que en este caso es fútbol. Ya que el objetivo del deporte infantil es procurar que quien participa en él, desarrolle una actividad física que le brinde beneficios inmediatos y a largo plazo, además del desarrollo de habilidades y competencias motrices.

CARACTERÍSTICAS, NECESIDADES E INTERESES DEL NIÑO DE 6 A 11 AÑOS.

Habremos de dividir este proceso de enseñanza-aprendizaje en tres etapas básicas del desarrollo evolutivo (características, necesidades e intereses) del niño, con el solo objetivo de llevar un orden, pero aquella persona que enseña no deberá basarse en reglas pedagógicas fijas, sino que mediante estímulos adecuados deberá procurar una respuesta espontánea de los niños donde la autonomía en la resolución del problema y la acción serán sumamente importantes. El que enseña o entrena un deporte deberá saber también cuales son las características de los niños que tiene a su cargo, qué les interesa y qué necesitan pero también la experiencia les dirá que hay que ser cuidadosos en fijar modelos de comportamientos para determinadas edades y basarse en el principio del entrenamiento que requiere individualización.

EL NIÑO DE 6 A 7 AÑOS.

Características:

- *Fase final de la primera etapa de crecimiento.
- *Condiciones circulatorias favorables.
- *Necesidad motora acentuada.
- *Predominio del ego.
- *Breve capacidad de concentración.
- *Pasaje de la edad del juego a la edad del aprendizaje.
- *Gran facilidad para el aprendizaje motor.
- *Aumenta la resistencia por lo tanto hay una menor fatiga.
- *Aumenta la velocidad y la fuerza y se perfecciona la coordinación.
- *Este aumento se debe casi a la mayor habilidad para comprender y responder a los estímulos en forma adecuada.
- *Etapa del acostumbramiento.

*Gradual aumento de peso.

*El lanzar, golpear o patear una pelota a la carrera no están firmemente establecidos debido a que no han desarrollado considerablemente la coordinación ojo-mano / ojo-pie.

*No obstante los estímulos sociales condicionan esta característica modificándola en algunos aspectos.

Qué necesita:

*Actuar libremente.

*Actividades reales, concretas que provean situaciones de dificultad y complejidad creciente.

Qué les interesa:

*Les interesa caminar, correr, trepar, lanzar, arrastrarse, gatear y empujar.

*Las carreras de relevos simples y en rondas.

*Los ejercicios de agilidad y destreza.

*Las actividades naturales.

*Los juegos de simple reglamentación.

Se deberá:

*Captar el goce del movimiento y aumentarlo.

*Respetar el juego individual y tender hacia la incorporación al grupo.

*Lograr una sucesión de los juegos preescolares.

*Variar y repetir los movimientos.

EL NIÑO DE 7 A 10 AÑOS.

Características:

*Crecimiento en ancho intensificado.

*Desarrollo armónico de la fuerza orgánica y muscular.

*Capacidad de coordinación acentuada.

*Conciencia objetiva clara.

*Dedicación al aprendizaje.

*La fuerza crece por el desarrollo del tejido muscular.

*Hay un aumento efectivo de la velocidad a partir de los ocho años.

*Desarrollo considerable de la coordinación ojo-mano / ojo-pie.

*Facilidad para lanzar, golpear o patear una pelota a la carrera.

*Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla.

*Hay un aumento gradual de la fuerza de toma (grip).

Qué necesita:

*Consolidar sus sentimientos de valor y seguridad.

*Actividades vigorosas, enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras, de su cuerpo y del espacio.

Qué les interesa:

- *Les interesa afirmarse en el control de sus movimientos y rendimiento físico.
- *Las actividades que soliciten a fondo su capacidad y le permitan buscar su perfeccionamiento y progreso, al mismo tiempo que les sirva para controlarse y medirse.
- *Los movimientos que le lleven a demostrar y lograr su control o perfeccionamiento corporal.
- *El juego.
- *Las actividades naturales, los campamentos.

Se deberá:

- *Ampliar y asegurar la experiencia motora.
- *Exigir las destrezas múltiples.
- *Incentivar la relación en ejercicios por parejas y juegos colectivos.

EL NIÑO DE 10 A 11 AÑOS.

Características:

- *Compensación entre el crecimiento en ancho y alto.
- *Relación favorable entre peso y fuerza.
- *Equilibrio psico-físico.
- * Predisposición para el rendimiento.
- *Osadía.
- *Iniciación de una conciencia de la forma.
- *Relación con el medio ambiente.
- *Goce de la competencia.
- *Sobre la fase final de esta etapa, la velocidad es apenas un 10% menor a la que tendrá como adulto.
- *Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla.
- *La fuerza de toma (grip) sigue aumentando aún diez años más.

Qué necesita:

- *Bastarse a sí mismo, valorarse.
- *Actuar en grupos, en equipos, que exijan activa participación y responsabilidad
- *Expresarse en el movimiento.

Qué les interesa:

*Les interesa el juego, particularmente aquel que requiere destrezas especiales o presenta dificultades técnicas.

*Les atrae principalmente el dominio de los elementos de juego.

*No les interesa en igual medida las tácticas.

*Les importa mucho la competencia, el ganar y demostrar su valor.

*El juego en función de equipo que desempeña un factor importante.

*Es la edad del grupo, barras, pandillas y clubes secretos.

*Todo lo que implica trabajo colectivo goza de gran popularidad.

*Formar equipos, organizarlos y dirigirlos.

*Les interesa fundamentalmente las pruebas que les den la medida de su capacidad y progreso.

*El campamento y las excursiones, por las posibilidades de descubrimiento y aventura.

Se deberá:

*Presentar mayores exigencias en cuanto al rendimiento en resistencia y fuerza

*Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo.

*Cuidar el comportamiento en juegos colectivos y competencias.

El adolescente de 11 a 14 años.

*Aparece capacidad lógico-formal.

*Se presenta interés por problemas inactuales.

*Existe un mayor desarrollo físico e intelectual.

*Existe un egocentrismo intelectual y en actividades físicas

*Goza de una mayor competencia.

*Gusta de ser admirado y que se le reconozca.

*El trabajo en equipo es importante para el alcance de logros.

*Aparece una resistencia a las reglas.

Qué necesita.

*Mayor desarrollo intelectual y físico.

*Mayor diálogo entre sus amistades y con adultos.

*Ubicarlo en su realidad.

Por lo anteriormente expuesto, es recomendable que: luego de agrupar a los niños de acuerdo a su edad cronológica, se les divida en subgrupos de acuerdo a sus características técnicas, nivel de maduración y calidad de respuestas ante determinados estímulos. Conocer el grado de madurez, es importante para los deportes de choque o de contacto.

Por otra parte, también se recupera la propuesta de Ausubel en su libro la Teoría del aprendizaje significativo “plantea que el aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por estructura cognitiva, al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización.” (Ausubel, 2008) Teniendo como punto de partida esta intervención, es una de las razones por la que se retoma el aprendizaje significativo como estrategia metodológica, ya que se debe partir de los conocimientos previos que tienen los alumnos del tema a trabajar, que en cuyo caso es el aprendizaje del fútbol, buscando de esta manera aportar herramientas que permitan un mejor y mayor resultado, ya que se debe plantear desde la teoría de la asimilación buscando que los conocimientos nuevos deberán encajar con el conocimiento previo.

“En el proceso de orientación del aprendizaje, es de vital importancia conocer la estructura cognitiva del alumno; no sólo se trata de saber la cantidad de información que posee, sino cuales son los conceptos y proposiciones que maneja, así como de su grado de estabilidad” (Ausubel, 2008), ya que esto permitirá saber desde qué punto se deberá partir y lograr ofrecer de manera más asertiva los conocimientos suficientes para un buen aprendizaje, además de que al ser un deporte de alta demanda y conocido por la mayor parte de la población, las niñas y niños poseen conocimientos previos de la manera en que se practica o al identificarse con algún equipo o jugador. Por esto mismo ya no se verá como una actividad que deba desarrollarse con “mentes en blanco” o que el aprendizaje de los alumnos comience de “cero”, sino que poseen o tienen una serie de experiencias y conocimientos que afectan su aprendizaje y pueden ser aprovechados para su beneficio.

Como parte de estos conceptos básicos para entender a nuestros participantes y brindarles una mejor instrucción dentro de la actividad de fútbol, se repasarán aspectos que favorecerán su preparación y desarrollo motriz.

EL ENTRENAMIENTO

Primeramente, digamos que entrenar es educar y para ello coincide con la educación autogestionaria, es decir, darle al individuo todos los medios para que se configure y aprenda a aprender por sí mismo, por otra parte, los marcan los nuevos Planes de Estudio de la Educación Básica.

Esto nos llevaría a un acrecentamiento de eficiencia, no habiendo aquí ninguna diferencia con el entrenamiento si no se asociara a este con máximo rendimiento y a esto con exigencias desmedidas a las posibilidades de los niños, buscando no tener atletas de alto rendimiento, pero sí niños con bases bien estructuradas en la disciplina.

También nos apoyamos enormemente en la Educación Física que es un aspecto de la educación que, valiéndose de una serie de actividades que también requieren conocimientos técnicos específicos, procura el desarrollo armónico y la formación integral de los individuos por medio de actividades lúdicas.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO:

El entrenamiento es también un proceso de adaptación y transformación anátomo-fisio-psicológico. Es el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades psico-morfo-funcionales del individuo y responde a varios principios, algunos de los cuales se desarrollarán:

*1º debe ser Específico: es decir, que la labor esté dedicada a las exigencias propias del deporte que practica (en este caso fútbol).

*2º debe ser Total: entendiéndose por ello la utilización de muchos y muy variados métodos de entrenamiento. El entrenador está obligado a buscar una variedad de ejercitaciones adecuadas, ricas y coherentes.

*3º debe ser Continuo: los esfuerzos continuos del entrenamiento fortalecen y perfeccionan el proceso de adaptación, enseñando al organismo a actuar con máxima intensidad y eficiencia con el mínimo de consumo. A pesar de ello, hay que considerar a lo largo del día, semana y mes, junto con la dinámica de los esfuerzos cumplidos y los periodos de reposo.

*4º debe ser Progresivo: el volumen, la intensidad y complejidad de los esfuerzos deben crecer progresivamente teniendo muy en cuenta siempre, las posibilidades funcionales del organismo del niño. Esfuerzos cuantitativos y cualitativos extemporáneos, deterioran las posibilidades del rendimiento.

*5º Reclama Individualización: Debido a la existencia de diferencias psico- morfo-funcionales de los niños; es decir: cada niño tiene características propias de la edad que atraviesa pero a su vez tiene diferencias con otros de su misma etapa o edad.

PREPARACIÓN FÍSICA

El deporte exige a un individuo una sucesión de esfuerzos de tal intensidad que hace que la condición física adquiera carácter primordial. La formación de un deportista debe ir de lo general o inespecífico a lo particular o específico. En la primera etapa de su formación se deberá trabajar en forma global, sin especialización; que el niño viva la mayor cantidad de experiencias motrices posibles; éxitos a breve plazo conducen a un rompimiento del proceso de enseñanza.

Para ello se utilizarán las técnicas propias del juego, las actividades naturales y los ejercicios contruidos o técnicos. Recordemos que el niño está en condiciones de participar con éxito en experiencias socio-motrices, a partir de los 6 años.

La preparación física está dirigida hacia lo que llamamos la fórmula VARF (velocidad, agilidad, resistencia y fuerza).

1. Imagen sobre ejercicios de activación o calentamiento para fútbol, tomada de Internet.

| EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad) | | | | | | | |
|--|---|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
| EJERCICIO | DIBUJO | EJERCICIO | DIBUJO | EJERCICIO | DIBUJO | EJERCICIO | DIBUJO |
| Camino suavemente sobre talones y puntas de pie |  | Camino con gran movimiento de brazos. |  | Camino con movimiento de brazos adelante y atrás. |  | Camino elevando piernas. |  |
| Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies. |  | Trote elevando rodillas |  | Trote elevando talones a glúteos |  | Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás. |  |
| Me desplazo lateralmente cruzando piernas |  | Corro en zig-zag |  | Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros |  | Realizo skipping en el puesto y de salida |  |
| Correr sobre com pañeros tumbados |  | Trotar y subir escaleras |  | Doy saltos y caigo en semiflexión |  | Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas. |  |

Imagen sobre Calentamiento o Activación para fútbol. Documento: Calentamiento Dinámico, (publicado en 2013). Imagen tomada del Blog CORRIENDO POR LA VIDA: Blog de carácter deportivo. [Página web en línea]. <http://atletasenelmundo.blogspot.com/2013/12/calentamiento-dinamico.html> [Consulta: 2020, junio 07]

LA RESISTENCIA

Es la facultad para sostener un esfuerzo eficientemente el mayor tiempo posible. Está en relación con el deporte, las dimensiones del campo de juego y el tiempo de duración de las competencias. Permite recuperarse más rápida eficientemente aceptando nuevas competencias en plazos relativamente breves.

El niño puede y debe practicar la resistencia desde temprana edad, pero su ejecución debe ser bien planificada y orientada.

LA VELOCIDAD

Es la facultad para reaccionar a los estímulos, contraer los músculos y trasladarse sobre sus pies. En el fútbol la velocidad se asocia con: la capacidad de arrancar y detenerse abruptamente, cambiar de frente, girar, “pisar” y salir sin pérdida de tiempo; cambiar el ritmo de carrera aumentándolo o disminuyéndolo (cambio de ritmo); velocidad de reacción a estímulos sensoriales y exteriores (visuales, orales y auditivos).

LA FUERZA

Es la facultad para vencer una resistencia, independientemente del tiempo empleado. En la niñez, la ejercitación para adquirir fuerza, tropieza con la constitución física de los pequeños.

A partir de los diez años empieza a incrementar su fuerza, por coordinación inter e intramuscular y se pueden manejar ejercicios de sobrecarga.

Los ejercicios naturales de saltos, caídas, carreras de distintas formas y fundamentalmente la práctica de fundamentos técnicos, así como los continuos entrenamientos y partidos, son suficientes para lograr un buen nivel de desarrollo de la fuerza.

LA FLEXIBILIDAD

Es la capacidad que se manifiesta como la liviana facilidad con que el deportista realiza movimientos de gran amplitud. La flexibilidad es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones.

Los niños son naturalmente muy flexibles; a medida que crecen aumenta la fuerza muscular y disminuye la flexibilidad. En la niñez y hasta la finalización de esta etapa, debemos incorporar en nuestras prácticas, ejercicios que mejoren la flexibilidad de todas las articulaciones y grupos musculares.

Ya en la etapa de la adolescencia el desarrollo físico es mayor y se puede presentar un mejor resultado en la búsqueda de atletas de alto rendimiento para un largo plazo.

LA DESTREZA

Decimos de la destreza que es la expresiva naturalidad, fácil liviandad y afinada precisión con que el deportista realiza gestos o acciones de su deporte.

Depende en forma fundamental del funcionamiento, integración y maduración de la psicomotricidad de las personas; así como el desarrollo y entrenamiento de las distintas cualidades físicas y técnicas.

Es en la niñez donde estos procesos evolucionan más intensamente, pero su desarrollo lo acompaña toda la vida. La destreza específica del jugador de fútbol se integra con todas estas adquisiciones y contenidos, de allí la importancia de su aprendizaje y entrenamiento precoz. Esos niveles no son para todos los niños, diversos factores limitan su logro como puede ser la herencia o el grado de maduración, la elevada estatura, elevado peso corporal, escasa movilidad articular y elasticidad muscular.

2. Imagen sobre Estiramientos Generales, tomada de Internet.



Imagen sobre Estiramientos Generales para calentamiento o activación en fútbol. Presentación “El Calentamiento: general y específico”, (publicado en 2011). Imagen tomada de SlideShare. [Página web en línea]. Disponible: <https://es.slideshare.net/javierblog2011/tema-01-calentamiento-general-y-especifico> [Consulta: 2020, junio 07]

PROPÓSITOS GENERALES

1. Desarrollar en los alumnos y alumnas, habilidades y competencias motrices para un buen desempeño dentro de las actividades.
2. Que los alumnos y alumnas identifiquen las reglas generales del fútbol y de otras disciplinas deportivas.
3. Crear un ambiente de compañerismo y trabajo colaborativo dentro de las sesiones de trabajo en el Club.
4. Fomentar el “fair play” (juego limpio) así como valores de orden universal para un mejor desempeño de las actividades.

5. Desarrollar en los alumnos y alumnas, un espíritu de competencia sano, que los lleve a una superación individual y grupal en todas las actividades a realizar.
6. Promover el deporte como parte esencial de un buen desempeño físico y mental.
7. Reconocer la importancia del deporte para mantenerse saludable y combatir los altos índices de obesidad en nuestro país, así como de las adicciones.

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PARA FÚTBOL INFANTIL 2019-2020

| | 6 a 8 años | 8 a 11 años | 11 a 14 años |
|----------------------------|--|--|---|
| Medios a utilizar | <ul style="list-style-type: none"> - Formas jugadas. - Persecución por parejas y grupos. - Relevos simples y en rondas. - Agilidad y destrezas. - Pequeños juegos, actividades naturales, caminar, correr, trepar, lanzar, arrastrarse, gatear, traccionar, empujar, suspenderse y balancearse. - Partidos inter escuadras. - Torneo. | <ul style="list-style-type: none"> - Formar jugadas. - Trabajos por parejas y en grupos, persecución. - Carreras de habilidad. - Agilidad y destreza. - Lucha o competición de fuerza por parejas. - Carreras de obstáculos. - Actividades naturales. - Ejercitación de las técnicas básicas. - Partidos inter escuadras. - Torneo. | <ul style="list-style-type: none"> - Formas jugadas. - Trabajos por parejas, tríos cuartetos y grupos. - Carreras de habilidad. - Ejercicios libres, contruidos o técnicos. - Agilidad y destrezas. - Competición de fuerza individual, por parejas y en grupos. - Carreras de campo, carreras de obstáculos. - Juegos de forma y ritmo, metodología para la enseñanza técnica. - Partidos inter escuadras. - Torneo. - Trabajos individuales. |
| Preparación Física | <ul style="list-style-type: none"> - Buena postura funcional. - Sentido kinestésico o del equilibrio. - Movilidad articular. - Flexibilidad, coordinación, resistencia orgánica. - Introducción a la velocidad. - Desarrollar el aprendizaje nato. | <ul style="list-style-type: none"> - Buena postura funcional. - Sentido de equilibrio, flexibilidad. - Movilidad articular, coordinación, destrezas múltiples. - Mejorar la resistencia orgánica y la fuerza de brazos. - Desarrollar la velocidad, la velocidad de reacción. - Introducción a la fuerza. - Actividades vigorosas, enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras de su cuerpo y del espacio. - Ejercicios de agilidad y destreza. | <ul style="list-style-type: none"> - Buena postura funcional. - Sentido del equilibrio. - Movilidad articular, flexibilidad y coordinación. - Mejorar la resistencia orgánica y la fuerza de brazos. - Mejorar la velocidad y su calidad. - Desarrollar la fuerza total y parcial. - Potencia. |
| Preparación Técnica | <ul style="list-style-type: none"> - Dominio de la pelota. - Conducción con cara externa, interna y ambas piernas. - Pases y recepción con cara interna. - Remates con cara interna y | <ul style="list-style-type: none"> - Edad de los fundamentos. - Perfeccionamiento del dominio de la pelota. - Perfeccionamiento de la conducción en línea recta, zigzag y detención. - Cambios de dirección o | <ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionamiento intensivo de lo aprendido en etapas anteriores asociándolo con otros fundamentos con sentido de equipo. - Pases con cara interna, externa, con el talón, |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | <p>empeine (con pelota parada y en movimiento). -Iniciación al cabeceo en forma individual y por parejas. -Introducción al juego con dos arcos.</p> | <p>sentido, asociar con otros fundamentos. -Pases con cara interna, externa y con el empeine. -Recepción con cara interna, externa, "pisada" y de pecho. -Remates con cara interna, empeine con pelotas paradas y en movimiento, sobrepique y volea. -Perfeccionamiento del cabeceo. -Saque lateral y su perfeccionamiento. -Gambeta o dribling. -El arquero: su ubicación, técnica del juego, dominio del puesto.</p> | <p>"rabona", de aire. -Recepción con cara interna, externa, con la suela o pisada; de pecho, muslo y cabeza. -Remates con cara interna, empeine, de punta, con pelota parada y en movimiento, puntería, sobrepique, volea, pelotas de frente y de costado. -Perfeccionamiento y dominio de la pelota. -Mejorar el cabeceo: de frente, de costado, parados y con salto o carrera previa. -Saque lateral, perfeccionamiento, complejidad, asociación con otros fundamentos. -Gambeta o dribling. -El arquero: su ubicación, técnica del juego, ubicación defensiva y ofensiva, dominio del puesto.</p> |
| <p>Rendimiento (al final del periodo)</p> | <p>-Lograr una buena conducción con cara interna. -Mínima exactitud en los pases. -Recepción con cara interna, externa y con la suela. -Rematar pelotas detenidas y en movimiento que le llegan de frente y de costado.</p> | <p>-Lograr una buena conducción en velocidad, en zigzag, detención, giros, cambios de dirección, exactitud en los pases de acuerdo a su uso y función, dominio de los fundamentos de recepción con el pie, muslo y cabeza. -Remates de pelotas detenidas y en movimiento que le llegan de frente, de costado, de sobrepique, volea, con la pierna inhábil y con ambas piernas. -Golpe de cabeza detenida y en movimiento o carrera previa.</p> | <p>-Dominio de la pelota con todas las partes del cuerpo (pie, rodilla, muslo y cabeza). -Dominio de la conducción en velocidad, zigzag, detención, "pisada", giros, cambios de dirección o sentido con ambas piernas; asociar con otros fundamentos. -Exactitud en los pases con cara interna y externa de acuerdo a su uso y/o función, pases de taco y rabona, con la pierna inhábil, pases de aire (centros). -Recepción con el pie (ambos bordes) suela, muslo, pecho y cabeza. -Remates de sobrepique y volea, con la pierna inhábil. -Golpe de cabeza con pelota detenida y en movimiento, con carrera previa, con saltos con una o dos piernas.</p> |

3. Imagen de entrenamiento de fútbol. Tomada de Internet.








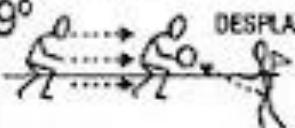
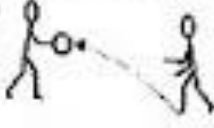
| EJERCICIOS DE ADAPTACION | |
|---|--|
| 1º  BOTAR EL BALON | 2º  RODAR Y RECOGER ARRIBA |
| 3º  PASAR ALREDEDOR CADERAS | 4º  PASAR ALREDEDOR PIERNAS |
| 5º  FLEUION Y EXTENSION TRONCO | 6º  ABDOMINALES CON BALON |
| 7º  ESTIRADAS LATERALES | 8º  ESTIRADAS LATERALES |
| 9º  DESPLAZAMIENTOS | 10º  TECNICA DE RECOGIDA |

Imagen sobre entrenamiento de fútbol. Imagen para calentamiento de jugadores y portero, (publicada en 2009). Imagen tomada del Blog: EJERCICIOS entrenamiento FÚTBOL. [Página web en línea]. Disponible <http://futbolsesion.blogspot.com/2009/07/ejercicios-adaptacion-para-el.html> [Consulta 2020, junio 07]

4. Imagen sobre pases y jugadas para fútbol, tomada de Internet.

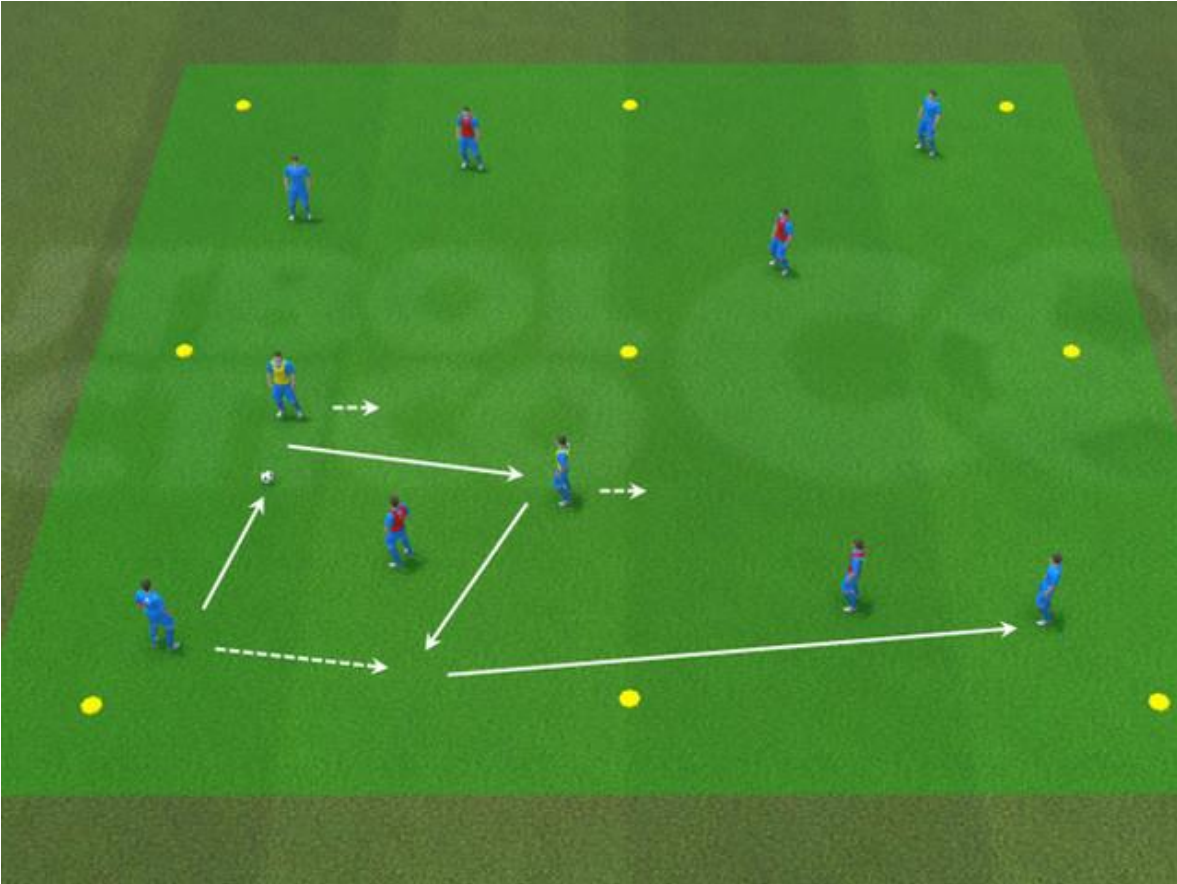


Imagen sobre pases y jugadas en fútbol. Presentación El ejercicio del mes: Conservación del balón con cambio del espacio de juego, (publicado en 2014). Imagen tomada de FÚTBOL-TÁCTICO [Página web en línea]. Disponible: <https://www.futbol-tactico.com/es/futbol/97/la-tactica-del-futbol/el-ejercicio-del-mes-conservacion-del-balon-con-cambio-del-espacio-de-juego.html> [Consulta: 2020, Junio 07]

Estas son algunas actividades que se llevarán acabo.

ANEXOS

REGLAMENTO DE FÚTBOL 7

Regla No.1 EL TERRENO DE JUEGO

Las dos líneas punteadas paralelas y a 13 metros de la línea de meta se denominan *líneas de los 13 metros*.

Regla No.2 EL BALÓN

Antes del inicio del partido cada equipo debe de presentar al árbitro DOS balones del No.5 en buen estado y que cumplan con la regla 2.1 (Propiedades y medidas). Dichos balones deben estar disponibles en la banca de cada equipo. El árbitro decidirá cuál de los balones será utilizado.

A falta de presentación de los balones por parte de un equipo se decretará vencedor del partido (por default) al equipo contrario. El equipo que sí trajo su balón puede autorizar que inicie el juego aunque el rival no haya presentado sus balones, sin embargo en caso de que el juego no pueda continuar por falta de balón (ej. pinchadura / pérdida) el equipo que sí trajo su balón podrá solicitar al árbitro que se le se marque default a su favor o podrá dar tolerancia para conseguir el balón.

Regla No.3 EL NÚMERO DE JUGADORES.

El partido será jugado por dos equipos formado por un máximo de SIETE jugadores cada uno, de los cuales uno jugará como guardameta. El partido no se iniciará si uno de los equipos tiene menos de CINCO jugadores. Si un equipo inicia su partido con menos de 7 jugadores, tendrá hasta el término de la primera mitad para completarse. Los jugadores que no jugaron en la 1ra mitad no podrán jugar la parte complementaria.

Los equipos podrán sustituir cuantos jugadores deseen sin ningún tipo de límite, siempre y cuando la pelota no esté en juego y el árbitro lo autorice.

Cada equipo deberá de registrar por lo menos a 10 jugadores para la fecha 2. A falta de presentar 10+ inscripciones el equipo quedará descalificado del torneo sin derecho a reembolso.

Un jugador que haya sido reemplazado, puede volver a participar en el partido sustituyendo a otro jugador.

El entrenador podrá estar a nivel de cancha, dentro de su área técnica para impartir instrucciones a los jugadores. Sólo UNA persona podrá fungir como entrenador. Los demás funcionarios oficiales y auxiliares deberán permanecer fuera de los límites del campo, y

deberán comportarse en forma correcta. Ninguna persona del público podrá estar a nivel de cancha.

Regla No.4 EQUIPAMIENTO DE JUGADORES

Los jugadores deberán de vestir ropa deportiva UNIFORME consistente de shorts, medias y playera con su respectivo número en la espalda en correlación a su registro de jugador. El empleo de calzado DE SUELA LISA y de espinilleras es obligatorio (QUEDA PROHIBIDO EL USO DE TACOS, MULTITACOS, MINITACOS O CUALQUIER VARIEDAD DE TACOS)

Regla No.5 EL ÁRBITRO

Poderes y deberes del Árbitro:

Se asegurará de que los balones utilizados correspondan a las exigencias de la Regla 2 y se asegurará de que el equipamiento de los jugadores cumpla las exigencias de la Regla 4

Tomará medidas contra la afición (porra) y/o los funcionarios oficiales de los equipos que no se comporten de forma correcta y con respeto hacia jugadores, cuerpo arbitral o público en general. El árbitro podrá, si lo juzga necesario, expulsarlos del terreno de juego y sus alrededores, e inclusive dar por terminado el partido favoreciendo al equipo contrario.

No permitirá que personas que no sean jugadores entren en el terreno de juego entre partidos ni en los medios tiempos.

Regla No.7 DURACIÓN DEL PARTIDO

Periodos de juego: el tiempo de duración del juego es de 50 minutos, dividido en dos periodos de 25 minutos cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos participantes se convenga otra cosa. Habrá un breve descanso de 5 minutos para el cambio de lado.

El tiempo de tolerancia es de 5 minutos para el inicio de cada periodo de juego. La tolerancia se puede extender en periodos de 5 minutos cada vez, si uno de los equipos lo solicita y el otro da su consentimiento. En este caso, el árbitro aplicará dos partes iguales con tiempos reducidos. Si el equipo puntual desea marcar el default deberá notificarlo al árbitro al vencimiento de los últimos 5 minutos de tolerancia.

Regla No.8 EL INICIO Y LA REANUDACION DEL JUEGO

Procedimiento del saque de salida: todos los jugadores deberán encontrarse en su propio campo, los jugadores del equipo contrario a aquél que efectuará el saque de salida deberán encontrarse como mínimo a 6 m del balón hasta que sea jugado, el balón se hallará inmóvil en el punto central, el árbitro dará la señal, el balón entrará en juego en el momento en que sea pateado y se mueva HACIA ADELANTE, y el ejecutor del saque no podrá tocar el balón por segunda vez antes de que no sea jugado por otro jugador.

Regla No.11 EL FUERA DE JUEGO En el fútbol 7 NO EXISTE EL FUERA DE JUEGO

Regla No.12 FALTAS Y CONDUCTA ANTIDEPORATIVA

El fútbol 7 respeta al máximo la regla 12 (Faltas y Conducta Antideportiva) de FIFA para fútbol 11v11. Sin embargo a continuación se mencionan puntos que cabe destacar:

Se concederá un tiro libre indirecto al equipo adversario desde el lugar donde se cometió la falta si un guardameta comete una de las siguientes faltas dentro de su propia área penal:

Se tarda más de seis segundos en poner el balón en juego después de haberlo controlado con sus manos

Se vuelve a tocar el balón con las manos después de haberlo puesto en juego y sin que cualquier otro jugador lo haya tocado

Se toca el balón con las manos después de que un jugador de su equipo se lo haya cedido con el pie

Se toca el balón con las manos después de haberlo recibido directamente de un saque de banda lanzado por un compañero

Se concederá asimismo un tiro libre indirecto al equipo adversario si un jugador, en opinión del árbitro:

Se barre intencionalmente en disputa del balón (NO SE PERMITEN LAS BARRIDAS)

Se lanza el balón (con el pie o en saque de banda) desde su propia área de los 13 metros hasta el área de los 13 metros del lado contrario (ya sea por aire o por tierra) sin haber sido tocado por otro jugador. El tiro libre se cobrará detrás de la línea de los 13 metros

La conducta antideportiva y la violencia tanto dentro como fuera del terreno de juego se sancionarán a criterio de la administración de la liga. Estas sanciones pueden ir desde suspensión temporal hasta definitiva del torneo.

Regla No.13 LOS TIROS LIBRES

Tanto para los tiros libres directos como los indirectos, el balón deberá estar inmóvil cuando se lanza el tiro y el ejecutor no podrá volver a jugar el balón antes de que éste haya tocado a otro jugador. Adicionalmente todos los adversarios deberán encontrarse como mínimo a SIETE METROS del balón hasta que esté en juego, salvo que se encuentren ubicados entre los postes sobre su propia línea de meta

Cuando se señale una falta el árbitro ordenará con el silbato la ejecución del tiro libre siempre que el beneficiario pida pasos para distanciar la barrera. En caso contrario el juego se podrá reanudar sin necesidad de señalarlo el árbitro.

Regla No.14 EL PENALTI

Se cobrará un penalti cuando un equipo sume sus 6 primeras faltas (de contacto, indisciplina/tarjeta), y cada que sume 3 faltas más después de las 6 primeras. Las faltas de contacto son aquellas que derivan del contacto físico, a diferencia de faltas como la mano, 3 líneas, mal saque, etc.

Regla No.15 EL SAQUE DE BANDA

Un jugador que efectúa un saque de banda hacia su propia portería, el portero no podrá jugar el balón con las manos.

Regla No.16 SAQUE DE META

Si el saque de meta o despeje de portero pasa la línea de los 13 metros del lado contrario de la cancha, ya sea por tierra o por aire, se otorgará tiro libre indirecto que se cobrará desde la línea de los 13 metros, en el punto donde el balón cruzó la línea.

ADENDUM AL REGLAMENTO

Registros y Cédula de Juego: Antes de cada juego el equipo deberá recoger sus registros en la oficina. En todos los partidos los 7 jugadores que inician deberán entregar al árbitro sus 7 registros o en su defecto autorización escrita y sellada de la administración. Los jugadores en banca deberán de entregar su registro al árbitro al momento de ingresar al juego.

Al término de cada encuentro el capitán del equipo deberá de ir con el árbitro y entregarle todos y cada uno de los registros de los jugadores, así como firmar la cédula del partido.

Partidos perdidos por default: Para efectos de sanción existen dos tipos de default: El "*Default Avisado*" y el "*Default Sorpresa*". El *Default Avisado* es cuando el equipo avisa con al menos 5 días de anticipación que no asistirá a su encuentro, con lo cual se le avisa el otro equipo que no se presente a su partido. El *Default Sorpresa* es cuando el equipo no avisa (por lo menos 5 días antes) que no va a llegar o a completarse para el partido, con lo cual el equipo contrario se queda "plantado" en la cancha.

Por respeto a los demás equipos, el equipo que acumule la siguiente combinación de default; quedará dado de baja del torneo: 2 default; sorpresa, 3 default; avisados, ó 1 def. sorpresa + 1 def. avisado

El marcador resultante de un partido ganado por default será de 4 – 0 a favor del equipo que si se presentó.

Permanencia en el campo: Solo los 7 jugadores en turno y UN entrenador de cada equipo podrán estar dentro del terreno de juego (paseo). Los jugadores suplentes deberán de permanecer sentados en su banca a menos que estén esperando entrar.

Los entrenadores podrán permanecer en la contracancha pero nunca entrar sin autorización del árbitro.

Una vez que se termine el 1er tiempo queda prohibido que entren a la cancha personas que no son del equipo.

Ruido excesivo: Los entrenadores, la porra y el equipo en general deberán de abstenerse hacer ruido excesivo para no molestar a nuestros vecinos.

Área de suplentes y de espera: El pasillo lateral que está a nivel de cancha es para uso exclusivo los entrenadores, personal de ayuda y jugadores que están en turno, o que están esperando el siguiente partido. Las bancas son para uso exclusivo de los suplentes del partido en turno.

El público y los jugadores no uniformados deberán de permanecer en la grada / talud de piedra para facilitar el movimiento de jugadores al salir y entrar al campo.

Mascotas: Queda prohibido el acceso con mascotas a nuestras instalaciones

PLAN DE ACTIVIDADES DE FÚTBOL INFANTIL POR SESIÓN

EDADES: 6 a 9 AÑOS.

SESIÓN 1.

Propósitos:

- *Integrar a los participantes de la actividad de fútbol en sus respectivos Módulos.
- *Dar a conocer el Reglamento de Fútbol a los alumnos.
- *Desarrollar diferentes habilidades motrices en los participantes para un buen desempeño en la actividad de fútbol.

Material: balones, casacas y conos.

Actividades:

- *Bienvenida y presentación.
- *Calentamiento.
- *Persecución por parejas y grupos del balón (Juego "El Torito").
- *Conducción individual en línea recta del balón.
- *Partidos ínter escuadras.

SESIÓN 2.

Propósitos:

- *Continuar con el reglamento de fútbol.
- *Desarrollar diferentes habilidades motrices en los alumnos para un buen rendimiento físico.
- *Lograr en los alumnos un dominio sencillo del balón.
- *Fomentar el "fair play".

Material: balones, estafetas y conos.

Actividades:

- *Calentamiento.
- *Carreras de relevos simples y en parejas.
- *Correr con el balón y detenerse abruptamente, con ambas piernas.
- *Conducir el balón con ambas piernas.

SESIÓN 3.

Propósitos:

- *Reafirmar el sentido kinestésico o del equilibrio.
- *Lograr en los participantes la conducción del balón con parte externa e interna del pie.

Material: balones, aros y casacas.

Actividades:

- *Calentamiento: con actividades para reafirmar el equilibrio (salto sobre aros).
- *Conducir el balón en forma individual con parte interna y externa del pie.
- *Realizar Juego "El que mete gol, para".
- *Practicar dominadas.

SESIÓN 4.

Propósitos:

- *Que todos los alumnos a partir de una sencilla práctica sobre la actividad de fútbol identifiquen diversas modalidades de dominio del balón.

Material: balones, casacas, aros y conos.

Actividades:

- *Realizar actividades de exhibición como son: dominadas, cabeceo y pases.

SESIÓN 5.

Propósitos:

- *Continuar la reafirmación del sentido de equilibrio.
- *Lograr en los alumnos la conducción del balón en zigzag.

Material: balones, casacas, aros y conos.

Actividades:

- *Calentamiento: continuar ejercicios para reafirmar el equilibrio.
- *Realizar ejercicios de conducción del balón en zigzag con ayuda de conos en forma individual y grupal.
- *Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 6.

Propósitos:

- *Reafirmar y ejercitar la movilidad articular.
- *Ejecución de la forma correcta de mandar pases y recepción del balón con parte interna del pie en parejas.

Material: balones, casacas, aros y resortes.

Actividades:

- *Calentamiento: ejercicios para ejercitar la movilidad articular.
- *Practicar pases y recepción del balón con parte interna del pie en parejas.
- *Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 7.

Propósitos:

- *Continuar ejercitando movilidad articular.
- *Que los alumnos ejecuten pases y recepción del balón en parejas y tríos con parte externa e interna del pie.
- *Fomentar el “fair play”.

Material: balones, aros y resortes.

Actividades:

- *Calentamiento: con ejercicios que ejerciten la movilidad articular.
- *Trabajar pases y recepción del balón en parejas y tríos con parte interna y externa del pie.
- *Juego “Atrapa a tu presa” para aprender a cuidar el balón.

SESIÓN 8.

Propósitos:

- *Desarrollar una actitud de trabajo en equipo en los alumnos.
- *Lograr que den remates con parte interna del pie.

Material: balones, casacas y aros.

Actividades:

- *Calentamiento.
- *Practicar remates con parte interna del pie sobre los aros.
- *Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 9.

Propósitos:

- *Ejercitar la flexibilidad.
- *Que los alumnos puedan ejecutar remates con parte externa del pie.
- *Que el arquero pueda trabajar su área.

Material: balones, aros.

Actividades:

- *Calentamiento: con ejercicios para ejercitar la flexibilidad.

*Practicar remates con parte externa del pie sobre los aros.

*Trabajar con el portero en la ubicación de su área.

SESIÓN 10.

Propósitos:

*Desarrollar en los alumnos una buena coordinación motora.

*Lograr que los alumnos realicen remates con pelota parada hacia la portería.

Material: balones, casacas, aros y dos banderas.

Actividades:

*Calentamiento: con ejercicios para desarrollar la coordinación motora.

*Practicar remates hacia la portería con pelota parada.

*Juego "Rescate de bandera".

*Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 11.

Propósitos:

*Desarrollar en los alumnos resistencia física.

*Lograr que los alumnos realicen remates con balón en movimiento.

*Preparar al arquero en tiros sencillos.

Material: balones, casacas, conos y círculos de cartón.

Actividades:

*Calentamiento: con ejercicios para desarrollar resistencia física.

*Practicar remates con balón en movimiento hacia la portería.

*Practicar con el arquero como detener tiros sencillos.

*Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 12.

Propósitos:

*Continuar en la intensificación de la resistencia física.

*Iniciar con los alumnos el cabeceo en forma individual.

Material: balones y globos.

Actividades:

*Calentamiento: con ejercicios para intensificar resistencia física.

*Juego "Globo en el aire".

*Practicar cabeceo individual y su forma correcta de hacerlo.

SESIÓN 13.

Propósitos:

*Intensificar la velocidad en los participantes.

*Que los alumnos puedan cabecear el balón en forma individual y grupal.

Material: balones, cuerdas y casacas.

Actividades:

*Calentamiento.

*Realizar ejercicios para intensificar la velocidad como son carreras simples y de relevos.

*Realizar el cabeceo individual y grupal utilizando cuerdas y como remate a la portería.

*Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 14.

Propósitos:

*Intensificar la velocidad en los alumnos.

*Lograr que los alumnos ejecuten el cabeceo en parejas.

Material: balones, conos y cuerdas.

Actividades:

*Calentamiento: incluir ejercicios para intensificar la velocidad.

*Practicar el cabeceo en parejas sobre cuerdas y hacia la portería.

SESIÓN 15.

Propósitos:

*Que el alumno identifique la importancia del "sprint".

*Indicar la manera correcta de realizar un tiro penal.

Material: balones, conos y casacas.

Actividades:

*Calentamiento

*Realizar sprint.

*Practicar el tiro penal.

*Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 16.

Propósitos:

- *Intensificar Resistencia en los alumnos.
- *Continuar con la instrucción del tiro penal.
- *Fomentar el “fair play”.

Material: balones, conos y aros.

Actividades:

- *Calentamiento: con ejercicios para intensificar la resistencia.
- *Realizar de manera correcta el tiro penal.
- *Juego “El Torito”.

SESIÓN 17.

Propósitos:

- *Intensificar la velocidad en los alumnos.
- *Que lleven a cabo de manera correcta el saque lateral.

Material: balones, conos, resortes y casacas.

Actividades:

- *Calentamiento.
- *Realizar con los participantes carreras de obstáculos individuales y relevos.
- *Realizar de manera correcta el saque lateral.
- *Practicar dominadas.
- *Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 18.

Propósitos:

- *Que realicen actividades para el dominio de adquisiciones motoras y del espacio.
- *Que realicen de manera correcta el “shoot out”.
- *Que el arquero se ubique en su área y realice la salida o achique.

Material: balones, conos y casacas.

Actividades:

- *Calentamiento.
- *Juego "Fútbol a dúo".
- *Practicar el "shoot out".
- *Practicar la salida achique del portero dentro de su área.

SESIÓN 19.

Propósitos:

- *Intensificar en los alumnos la agilidad y destreza.
- *Que los alumnos logre ejecutar jugadas de táctica fija.

Material: balones, aros y casacas.

Actividades:

- *Calentamiento.
- *Juego "El hoyo".
- *Practicar e indicar como se ejecuta una jugada de táctica fija como: desmarque, fuera de juego y tiro de esquina.

SESIÓN 20.

Propósitos:

- *Intensificar condición física con distintos ejercicios.
- *Que los alumnos logren ejecutar jugadas de táctica fija.

Material: balones, círculos de cartón, resortes y casacas.

Actividades:

- *Calentamiento: con ejercicios para intensificar la condición física.
- *Ejecutar jugadas de táctica fija como: marcaje y contraataque.
- *Realizar partidos ínter escuadras.

La Evaluación de las actividades se llevará a cabo mediante una rúbrica y al tratarse de un Club de Autonomía Curricular, se indicará a través de la misma el Nivel de Desempeño de la alumna o alumno.

PLAN DE ACTIVIDADES POR SESIÓN DE FÚTBOL INFANTIL Y JUVENIL

EDADES 10 a 12 AÑOS.

SESIÓN 1.

Propósitos:

- *Integrar a los alumnos en sus respectivos Módulos.
- *Dar a conocer el Reglamento de Fútbol.
- *Desarrollar diferentes habilidades motrices y futbolísticas en los alumnos.

Material: balones, casacas y conos.

Actividades:

- *Bienvenida y presentación.
- *Calentamiento.
- *Realizar carreras de habilidad en forma individual y relevos.
- *Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 2.

Propósitos:

- *Continuar con la instrucción del Reglamento de Fútbol.
- *Valorar la importancia del "fair play".
- *Desarrollar una postura funcional y sentido del equilibrio.
- *Que los alumnos ejecuten los pases con la parte interna, externa y empeine.

Material: balones, conos y aros..

Actividades:

- *Calentamiento.
- *Juego "Pelota al aro".
- *Realizar ejercicios para mejorar equilibrio y postura funcional en parejas y tríos.
- *Trabajar pases en grupos con la parte interna, externa y empeine.
- *Practicar dominadas.

SESIÓN 3.

Propósitos:

- *Intensificar la flexibilidad en los alumnos.
- *Que los alumnos ejecuten pases con talón, de "rabona" y de aire en parejas y tríos.

Material: balones, conos y casacas.

Actividades:

- *Calentamiento: con ejercicios para intensificar la flexibilidad.
- *Trabajar pases en grupos con balón, de “rabona” y de aire en parejas y tríos.
- *Practicar dominadas.
- *Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 4.

Propósitos:

- *Llevar a cabo una exhibición del trabajo que se realiza en la actividad de fútbol.

Material: balones, casacas y conos.

Actividades:

- *Presentar una sencilla exhibición de ejercicios como: pases, cabeceo y dominadas.

SESIÓN 5.

Propósitos:

- *Mejorar la coordinación motora en los alumnos.
- *Lograr la recepción del balón con parte interna, externa con la suela o pisada.

Material: balones, conos y casacas.

Actividades:

- *Calentamiento: con ejercicios para mejorar la coordinación motora.
- *Practicar pases con parte interna, externa o pisada en parejas o tríos.
- *Juego “El que mete gol, para”.

SESIÓN 6.

Propósitos:

- *Mejorar la resistencia aeróbica en los alumnos.
- *Lograr la recepción del balón con pecho, muslo y cabeza.

Material: balones, casacas y aros.

Actividades:

- *Calentamiento: con ejercicios para mejorar la resistencia aeróbica.
- *Juego “Las carretas”.
- *Saltar sobre aros utilizándolos como obstáculos.
- *Practicar recepción del balón con pecho muslo y cabeza.

*Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 7.

Propósitos:

*Mejorar la resistencia anaeróbica y la fuerza en los brazos.

*Indicar la importancia del “tackle” o meter el cuerpo sin cometer falta.

Material: balones, aros y casacas.

Actividades:

*Calentamiento: con ejercicios para mejorar resistencia anaeróbica.

*Trabajar el “tackle” o meter el cuerpo sin cometer falta.

*Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 8.

Propósitos:

*Mejorar la velocidad mediante ejercicios.

*Identificar los remates con parte interna y externa con pelota parada hacia la portería.

*Instruir al arquero en la ubicación de su área.

Material: balones, conos y estafetas.

Actividades:

*Calentamiento.

*Carreras de relevos.

*Correr en zigzag utilizando conos.

*Realizar remates con parte interna y externa del pie con pelota parada.

*Practicar con el arquero el manejo y ubicación de su área.

SESIÓN 9.

Propósitos:

*Mejorar mediante ejercicios la velocidad y aceleración.

*Que los alumnos ejecuten remates con parte interna, externa y empeine con pelota en movimiento.

Material: balones, resortes y casacas.

Actividades:

*Calentamiento: con ejercicios para mejorar la velocidad y aceleración.

- *Practicar sobre la portería remates con parte interna, externa y empeine con pelota en movimiento.
- *Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 10.

Propósitos:

- *Que los alumnos adquieran puntería en tiros libres.
- *Lograr cambios de dirección al tocar el balón.
- *Mostrar al arquero su ubicación y salida defensiva.

Material: balones, aros y círculos numerados de cartón.

Actividades:

- *Calentamiento.
- *Practicar puntería en tiros libres sobre aros y círculos de cartón.
- *Trabajar los cambios de dirección al controlar el balón en forma individual.
- *Que el arquero practique la salida defensiva o achique.

SESIÓN 11.

Propósitos:

- *Mejorar la velocidad de reacción en jugadas, recepciones o mandar pases.
- *Que los alumnos ejecuten remates de volea, pelota de frente y de costado.

Material: balones, conos y casacas.

Actividades:

- *Calentamiento.
- *Trabajar la velocidad de reacción en jugadas, recepciones o mandar pases.
- *Realizar remates de volea, pelota de frente y de costado sobre la portería.
- *Juego "El Torito".
- *Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 12.

Propósitos:

- *Practicar y mejorar el cabeceo de frente, de costado, parados y con salto o carrera.
- *Desarrollar fuerza total y parcial.

Material: balones, cuerdas y globos.

Actividades:

- *Calentamiento.
- *Juego "Globo en el aire".
- *Trabajar el cabeceo individual y grupal de frente, de costado, parados y con salto o carrera.
- *Realizar ejercicios para desarrollar fuerza en las piernas.

SESIÓN 13.

Propósitos:

- *Desarrollar fuerza total y parcial.
- *Enseñar al arquero a lanzarse a los lados correctamente.
- *Perfeccionar el saque lateral.

Material: balones, casacas y cuerdas.

Actividades:

- *Calentamiento: con ejercicios para desarrollar fuerza en las piernas.
- *Practicar con el arquero como lanzarse hacia los lados correctamente sin sufrir alguna lesión.
- *Practicar el saque lateral.
- *Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 14.

Propósitos:

- *Intensificar la agilidad y destreza con el balón en los alumnos.
- *Que los alumnos tiren correctamente un tiro penal.

Material: balones, conos y pelotas de colores.

Actividades:

- *Calentamiento.
- *Realizar ejercicios para intensificar la agilidad y destreza con el balón (Juego "Fútbol de Colores").
- *Practicar el tiro penal.

SESIÓN 15.

Propósitos:

- *Que los alumnos desarrollen su velocidad máxima en tramos cortos y largos (sprint).
- *Continuar con las ejecuciones de tiro penal.

Material: Balones, conos y casacas.

Actividades:

- *Calentamiento.
- *Realizar ejercicios para intensificar el “sprint” (Carreras Individuales).
- *Practicar el tiro penal.
- *Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 16.

Propósitos:

- *Reafirmar la conducción en zigzag.
- *Lograr que los alumnos ejecuten la gambeta o “dribling” como recurso individual.

Material: balones y conos.

Actividades:

- *Calentamiento.
- *Realizar conducción en zigzag en parejas e individual.
- *Practicar la gambeta o “dribling”.

SESIÓN 17.

Propósitos:

- *Perfeccionar la conducción en línea recta y diagonal con el balón.
- *Ejecutar correctamente el despeje.

Material: balones, conos, casacas y dos banderas.

Actividades:

- *Calentamiento.
- *Practicar para su perfeccionamiento la conducción del balón en línea recta y diagonal.
- *Practicar los despejes incluyendo jugadores y arquero.
- *Juego “Rescata la Bandera”.
- *Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 18.

Propósitos:

- *Ejercitar técnicas básicas del fútbol vistas con anterioridad.
- *Que los alumnos ejecuten correctamente el “shoot out”.
- *Valorar importancia del trabajo en equipo.

Material: balones, resortes, conos y casacas.

Actividades:

- *Calentamiento.
- *Reafirmar técnicas básicas ya vistas con distintos ejercicios.
- *Juego "Fútbol a dúo".
- *Practicar el "shoot out".

SESIÓN 19.

Propósitos:

- *Desarrollar fuerza máxima en los alumnos.
- *Que los alumnos trabajen jugadas de táctica fija como: tiro libre, saque de esquina y tres líneas.

Material: balones, conos y casacas.

Actividades:

- *Calentamiento: con ejercicios que desarrollen fuerza máxima en el cuerpo.
- *Practicar jugadas de táctica fija como: el tiro libre, saque de esquina y tres líneas.
- *Realizar partidos ínter escuadras.

SESIÓN 20.

Propósitos:

- *Que el alumno realice jugadas de táctica fija individual y grupal como: desmarque, marcaje, fuera de juego, contraataque y triangulaciones.

Material: balones, conos y casacas.

Actividades:

- *Calentamiento.
- *Realizar jugadas de táctica individual y grupal como: desmarque, marcaje, fuera de juego, contraataque y triangulaciones.
- *Realizar partidos ínter escuadras.

La Evaluación de las actividades se llevará a cabo mediante una rúbrica y al tratarse de un Club de Autonomía Curricular, se indicará a través de la misma el Nivel de DeSEMpeño de la alumna o alumno.

TORNEO Y PREMIACIÓN DE LA ACTIVIDAD DE FUTBOL.

Durante las últimas 2 semanas del Ciclo Escolar se llevará a cabo un Torneo que se efectuará tomando en cuenta las características y edades de los alumnos buscando una mejor competitividad y desarrollo en la cancha; asimismo plasmar lo que se aprendió durante el curso y llevar a cabo la premiación del mismo para motivarlos.

Se competirá de la siguiente manera:

Primera Fase

1. De cada Módulo se eliminarán los equipos en un solo partido hasta quedar uno por edades.

Juegos entre equipos de participantes de 6 años.

Juegos entre equipos de participante de 7 y 8 años.

Juegos entre equipos de participante de 9 y 10 años.

Juegos entre equipos de participante de 11 y 12 años.

Segunda Fase

Se enfrentarán los Finalistas de cada Módulo de la siguiente manera:

Participantes de 6 años v; Participantes de 7 años.

Participantes de 8 años v; Participantes de 9 años.

Participantes de 10 años v; Participantes de 11 años.

Tercera Fase

Se hará la premiación a los ganadores de cada categoría reconociendo el esfuerzo de todos los participantes, en presencia del personal directivo de la institución.

Nota: El Plan antes descrito, puede sufrir cambios debido a la población que se integre al Club y las

EVALUACIÓN

La Evaluación es formativa y se plantea mediante Rúbricas en las que se demuestra el avance del alumno en el desarrollo de habilidades, aptitudes y actitudes en la disciplina deportiva.

| Rúbrica para clase de fútbol "Tipos de pases" | | | |
|--|---|---|---|
| Criterios | Bueno (3) | Regular (2) | Por mejorar (1) |
| Postura técnica previa a la ejecución del pase | Coloca el cuerpo de forma correcta en posición a la ejecución del pase | No colocó la postura del cuerpo completamente correcta al momento de ejecutar el pase | La postura del cuerpo fue técnicamente incorrecta al momento del pase |
| Golpe al balón | Aplicó la fuerza correcta al momento de golpear el balón | Faltó sincronizar sus esfuerzos al momento de golpear el balón | Faltó o excedió la fuerza aplicada al balón al momento del pase |
| Efectividad y trayectoria del pase | El balón siguió la trayectoria deseada por el ejecutante(fue efectivo) | El balón no completo o se desvió ligeramente de la trayectoria deseada | El balón no cumplió con la trayectoria deseada |
| Visibilidad del balón quien recibe | El que recibe observa la trayectoria del balón según el pase | Pierde parcialmente la trayectoria del balón por no estar observándolo | No observo y perdió la trayectoria del balón |
| Dominio y control de la recepción del pase | Recibe el pase del balón de forma técnicamente correcta | Presento ciertos problemas al momento de recibir el pase del balón | No logro recibir el pase del balón |

RÚBRICA DE DESEMPEÑO EN FUTBOL

| Alumno: | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| Criterio | Excelente | Bueno | En proceso | En inicio | | | | | |
| Forma de juego | Demuestra dominio de la pelota y de las funciones de su puesto en el terreno de juego. | Demuestra dominio de la pelota aunque no se ciñe a las funciones de su puesto en el terreno de juego. | Demuestra poco dominio de la pelota y no se ciñe a las funciones de su puesto en el terreno de juego. | No tiene dominio de la pelota ni se ciñe a las funciones de su puesto en el terreno de juego. | | | | | |
| indicador | () | () | () | () | | | | | |
| Rendimiento físico | Se desenvuelve adecuadamente durante todo el partido de fútbol. | Se desenvuelve durante todo el partido de fútbol aunque presenta dificultades en su rendimiento en los últimos minutos del partido. | Se desenvuelve durante todo el partido de fútbol aunque presenta dificultades en su rendimiento después de iniciado el segundo tiempo. | Se desenvuelve durante una parte del partido de fútbol, presentando constantemente dificultades en su rendimiento. | | | | | |
| indicador | () | () | () | () | | | | | |
| Conocimiento de las reglas de juego | Conoce las reglas de juego en su totalidad y no comete errores. | Conoce las reglas de juego en su totalidad aunque comete algunos errores técnicos. | Conoce las principales reglas de juego pero desconoce reglas específicas y comete algunos errores técnicos. | No conoce la mayoría de las reglas de juego y comete demasiados errores técnicos. | | | | | |
| indicador | () | () | () | () | | | | | |
| Trabajo en equipo | Demuestra constante comunicación con su equipo y en la mayoría de jugadas busca la participación colectiva. | Demuestra buena comunicación con su equipo aunque realiza pocas jugadas colectivas. | Demuestra buena comunicación con su equipo aunque le cuesta integrarse en las jugadas colectivas. | No demuestra buena comunicación con su equipo y es demasiado individualista. | | | | | |
| indicador | () | () | () | () | | | | | |
| DOCENTE: | | | | | | | | | |
| FINAL: | | | | | | | | | |

Rúbrica para evaluar los clubes

| | |
|---|---|
| <p>Nivel IV</p> <p>Indicador de dominio sobresaliente asociado con una calificación aprobatoria de 10</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Entrega actividades o productos completos en tiempo y forma • Trabaja de manera colaborativa y se integra adecuadamente en los equipos • Comprende y explica la actividad realizada • Sigue las indicaciones y reglas en clase • Participa de manera congruente con el tema • Respeto a sus compañeros y docentes • Cumple con el cuidado de los materiales • Mantiene su lugar de trabajo limpio y ordenado Respeto el lugar de trabajo asignado por el docente |
| <p>Nivel III</p> <p>Indicador de dominio satisfactorio asociado a una calificación aprobatoria de 8 y 9</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Entrega actividades o productos incompletos en tiempo y forma • Trabaja de manera colaborativa y se integra en los equipos • Comprende la actividad realizada con cierta dificultad • Sigue las indicaciones y reglas en clase • Participa de forma congruente con el tema • Respeto a sus compañeros y docentes • Cumple con el cuidado de los materiales • Mantiene su lugar de trabajo limpio y ordenado • Respeto el lugar de trabajo asignado por el docente |
| <p>Nivel II</p> <p>Indicador de dominio satisfactorio asociado a una calificación aprobatoria de 6 y 7</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Entrega actividades o productos con lo mínimo requerido por el docente • Ocasionalmente se integra con sus compañeros • Comprende muy poco la actividad • Comete faltas al reglamento • Participa de forma mínima • Comunicación no asertiva con sus compañeros • Hace mal uso del material • Mantiene su lugar de trabajo sucio y desordenado Muestra resistencia al lugar asignado por el docente |

| | |
|---|---|
| <p>Nivel I</p> <p>Indicador de dominio satisfactorio asociado a una calificación aprobatoria de 6 y 7</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Falta con la entrega de actividades • Evita integrarse • Falta a clases regularmente • Comprensión nula de las actividades • Comete faltas graves al reglamento • No participa dentro de las actividades • Comunica ideas de forma no asertiva • Daña materiales y evita repararlo o reponerlo • Mantiene su lugar de trabajo sucio y desordenado • Ocupa un lugar diferente al asignado por el docente. |
|---|---|

Bibliografía consultada.

Bibliografía

Ausubel, D. (2008). *Teoría del Aprendizaje Significativo/ Psicología Educativa*. España: CEGAL.

Jean, P. (1966). *La Psicología del niño*. Madrid: Morata.

Aprendizajes Clave. (2017). SEP, México: SEP.

Lora, J. (14 de Abril de 2011). La Educación Corporal: El Nuevo camino hacia la educación Integral. *Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 22. doi:/rlcs/v9n2/v9n2a17.pdf

Manual de entrenamiento de fútbol. Allmann Amy et al. (2008). LA. Foundation, California.