

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida GUÍAS DE APRENDIZAJE – PLAN ESCOLAR	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Mónica C. Agudelo – Nelson González	Grado	Décimo
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Periodo académico	Segundo Periodo		
Tiempo de ejecución de la actividad	15 días (9 al 20 de agosto)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Argumentativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Habilidades y destrezas motrices – nivelación		
Metas	Socioafectiva: Reconoce la importancia de realizar actividad física para mejorar su estado físico.		
	Metas de aprendizaje: Realiza secuencias de ejercicios de fortalecimiento muscular.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza actividad física para mejorar sus destrezas motoras.	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES Exploración de movimientos básicos con de fuerza.	9 al 20 agosto

SEMANA 1 (9 al 13 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

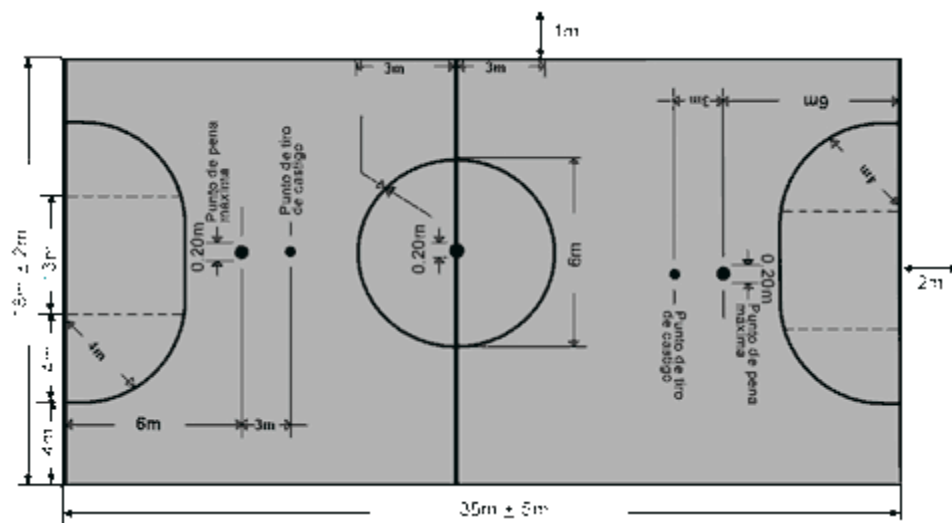
¿La cultura deportiva de un deporte en especial, hace que no tengamos posibilidades de conocer y actualizarnos en otros deportes de conjunto?

CONTEXTUALIZACIÓN:

El fútbol de salón es diferente al fútbol convencional, ya que se practica en una cancha de piso de cemento o tabloncillo en un gimnasio y por supuesto es muy diferente al fútbol que se practica en grama. El fútbol de salón es un deporte que se juega con dos equipos de cinco en cada lado, donde cuatro son jugadores y uno es portero. El juego consiste en marcar una anotación (gol), por parte de alguno de los dos equipos, el equipo que anote mayor número de goles gana el partido. Si al finalizar hay igualdad de goles, queda empatado el partido. El partido dura cuarenta minutos, dividido en dos períodos de veinte minutos, con un descanso de diez minutos.

La cancha

Es una superficie rectangular cuyas dimensiones son: 35 m de largo por 18 m de ancho, en competencias nacionales estas medidas pueden cambiar a unas dimensiones mínimas de hasta 24 m de largo por 14 m de ancho.



Uniformes

Los jugadores pueden portar camisa o camiseta de manga larga o corta, con número, pantalón corto, medias largas o tres cuartos hasta la rodilla y zapatos de lona o cuero suave con suela y revestido de goma o caucho.

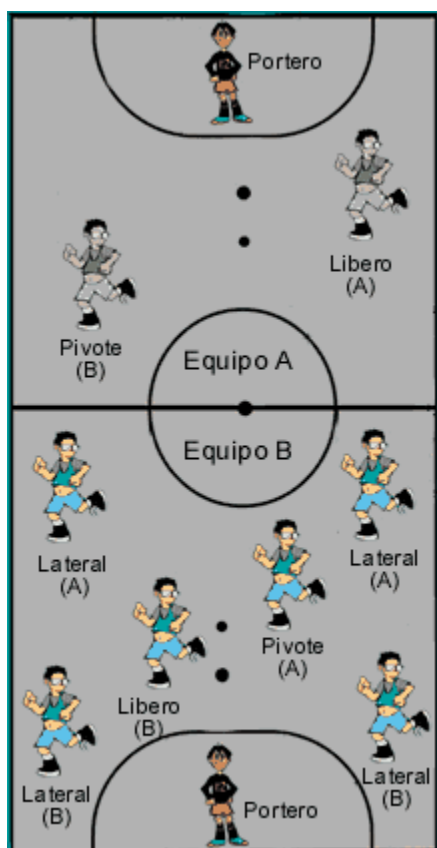
El portero usará un uniforme de color diferente al de los restantes jugadores.



Funciones de los jugadores

Cada jugador tiene sus funciones específicas según la posición que ocupe dentro del equipo. Estas están sujetas a las diferentes acciones que se desarrollan en un partido, teniendo en cuenta los principios básicos de competencia en la defensa y ofensiva.

Cuando se está en posesión del balón, todos tienen funciones de ofensiva o de ataque. Cuando no se tiene el balón todos los jugadores tienen funciones de defensiva. Por lo tanto, el campo de juego se divide en zona defensiva y zona ofensiva.



Portero Es la persona que se encarga de defender el arco para que el enemigo no logre anotar un gol. Su trabajo es directamente defensivo, coordinándolo según los movimientos de sus compañeros. Debido a que tiene buena visión sobre el campo de juego, ordena la marca, mantener la calma (así este ganando o perdiendo) lideriza su

equipo y debe tomar decisiones con exactitud, ya que de las buenas actuaciones que él realice dependerá la inspiración y estímulo de sus compañeros durante el juego.



Su espacio está limitado a un metro fuera del arco, debe tener precisión en el lanzamiento, debe saber moverse con agilidad, para atrás, para el frente y a los lados de acuerdo con las necesidades de disminuir el ángulo y la visión del gol al adversario. Dentro de esta defensa necesita saber cómo orientar una barrera para impedir un gol, salir del área definitivamente con el fin de obstruir el peligro de gol.



Pivote

Este es el jugador de máxima responsabilidad en la marca. Su trabajo es principalmente la defensa, debe marcar al líbero, cerrar espacios y llegar a su zona defensiva si el balón pasa a esta zona. En las jugadas de balón detenido, es su responsabilidad marcar al pivote por delante. Se coloca en el punto penal del equipo contrario.

Líbero

Tiene la responsabilidad de marcar al pivote, anticipar cualquier balón que ingrese a su posición, evitar los remates desde la zona defensiva. Se coloca normalmente frente a su área de meta, un poco atrás de sus demás compañeros, debe saber cubrir la espalda de los compañeros y moverse en los diferentes espacios que se presenten.

Laterales

Su función es marcar a los laterales, cerrar espacios por dentro, por fuera, atrás y prever cualquier balón que ingrese a su posición.

Los saques Estos se efectúan para reanudar el juego cuando el balón sale completamente de la cancha. Comprende tres clases: Lateral, de esquina y de portero.

El saque lateral es el que se hace cuando el balón sale del campo de fútbol por uno de los laterales de la cancha.

El saque de esquina o tiro de esquina se realiza cuando el balón sale de la cancha por una de ambas líneas de fondo, por fuera del marco de la portería impulsado o tocado por un defensor de ésta.

El lanzamiento se realiza desde la esquina correspondiente al lado por donde salió el balón, lo realiza un jugador atacante adversario.



Unas consideraciones previas para tener en cuenta en el momento realizar un saque de esquina:

- Es conveniente que el jugador que saque, amague varias veces e incluso agote los 5 segundos.
- El balón debe salir recto y potente para una mayor anticipación y sorpresa.
- Debemos evitar que el portero rival se haga con la pelota, lo que provocaría un contragolpe peligroso.

En caso de duda, pasar a defender y mantener la posición del balón.

Saque de Portería es cuando el portero hace una reposición o devolución del balón al juego, y puede utilizar las manos. Para estos lanzamientos, el portero dispone de cinco segundos.

Técnicas de cobertura y defensa

Dentro del fútbol de salón es necesario saber cubrir a los compañeros del mismo equipo para ayudar a que el balón llegue al gol del adversario, y del mismo modo defender el balón. Manteniendo una buena estructura defensiva, se ubica a cada uno de los jugadores en la posición correcta evitando los ataques y el contraataque.



Movimientos defensivos

Son coordinados de acuerdo con la posición del balón y los movimientos defensivos del equipo contrario. Se trata siempre de estar lo más cerca posible tanto del balón como del rival, para lograr su recuperación, ocupando las posibilidades estratégicas para ello.



Independiente del sistema de juego que un equipo manifieste, los jugadores deben estar preparados para asumir con responsabilidad la manera de marcar en relación con el balón y su función en el equipo.

Teniendo en cuenta marcar un adversario siempre se debe hacer sobre el balón (persona que lo controla) el resto del equipo debe controlar los espacios y jugadores de acuerdo con su posición dentro de la cancha. De esta forma se puede establecer la defensa, coordinación de donde comienza y terminan las responsabilidades establecidas por el director técnico.

Técnica de ofensiva

Cuando se tiene el balón, el principal objetivo es anotar un gol después de una serie de combinaciones ordenadas de pase y movimientos que logran la desconcentración del oponente.



Movimientos ofensivos o de ataque

Son los movimientos realizados cuando se tiene el balón, de una manera coordinada, ordenada y de disciplina técnico-táctica, muchas horas de entrenamiento y dedicación.

Se utiliza para contrarrestar un sistema defensivo bien implantado en cualquier zona de la cancha durante un juego. El objetivo es llegar en el menor tiempo posible y de la manera más orientada al arco contrario aprovechando las virtudes de cada uno de los jugadores del equipo con la orientación del director técnico en beneficio del planeta.

Faltas con barrera

El ensayo de faltas con barrera, es una parte muy importante para poder sacar algo de provecho de una situación de falta por el equipo contrario para nuestro favor.

Cada falta es diferente, por lo que es bueno tener varias posibilidades estudiadas de antemano. Aquí al igual que en los saques, la imaginación de cada entrenador puede hacer un número indefinido de faltas estudiadas para encontrarle ventajas.

Se debe tomar en cuenta las características de los jugadores del equipo, los rivales y la situación del partido. Porque no se ejecutará igual una falta teniendo el marcador a nuestro favor por un gol y quedando escasos segundos de partido (tal vez convenga mantener la posesión del balón), que si tenemos el marcador en contra. Por último, si hay dudas a la hora del lanzamiento, lo mejor puede ser un disparo potente, aunque vaya desviado, para así no provocar un pase erróneo y dar lugar a un contragolpe.

Autor:

Elizabeth Cuentas

Material de clase: Balón de micro futbol

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios por minuto.
4. Fútbol sala mejores jugadas y técnicas - Clase de fútbol sala completa

(<https://www.youtube.com/watch?v=Bi84p4YIeKw>)

SEMANA 2 (16 al 20 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: Espacio suficiente para ejecución de la rutina

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Calentamiento individual.
4. Repeticiones de cada ejerció por espacio de un minuto de forma continuo repetir la secuencia por **cinco veces**. (Es decir cada repetición durará 6 minutos sin descanso, y por cada secuencia tendrá un minuto de recuperación.

Trote más rápido



Toque de bordes externos continuo



Levantamiento de muslos continuo



Chunchillas continuas



Salto con pie junto con desplazamiento



Toque derecha e izquierda



ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://www.monografias.com/trabajos96/futbol-de-salon/futbol-de-salon.shtml>

Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=0YRX4pEP6pY&t=1205s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Bi84p4YleKw>