



| | | | |
|--|--|-------------------|---|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ | |  |
| | Proceso: GESTIÓN CURRICULAR | Código | |
| Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA | | Versión 01 | Página 1 de 4 |

| | | | |
|--|--|---|-------------------|
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ | | | |
| DOCENTES: Jaime Mauricio Castaño G | | NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico recreativo | |
| CLEI: III | GRUPOS: 403, 404, 405, 406, 407 | PERIODO: Cuatro | SEMANA: 34 |
| | | | |
| NÚMERO DE SESIONES: 1 | FECHA DE INICIO: Octubre 19 | FECHA DE FINALIZACIÓN: Octubre 25 | |

PROPÓSITO

Realizar ejercicios prácticos para desarrollar habilidades en este deporte y propiciar momentos de diversión para mejorar procesos de convivencia.

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

1. ¿Qué ejercicios conoces para desarrollar habilidades futbolísticas?
2. Crees que un buen futbolista nace o se forma?
3. ¿Qué juegos pre deportivos conoces para la iniciación del fútbol?



ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

Realiza la siguiente lectura:

Ejercicios de fútbol que puedes practicar

Ejercicios de fútbol que puedes practicar para perfeccionar tus habilidades en el fútbol, tienes que dedicar tiempo a tu entrenamiento solo. Este puede ser usado para ejercitar tus habilidades, mejorar tu conocimiento del deporte, o mejorar tu acondicionamiento físico.

Dribleo entre conos

Para empezar, necesitas tan sólo un poco de espacio, un balón de fútbol o una pelota y algunos conos. Colocarás tres conos en una línea o triángulo, a unos pasos de distancia.

Luego, simplemente tendrás que driblar el balón entre los conos, permitiendo que las superficies de los pies controlen el balón. Practica toques rápidos al balón, y guía el balón alrededor de los conos repitiendo un patrón, con control y velocidad.

Pases de pared

Una gran manera de practicar los pases con el balón y de fortalecer tus reflejos. Este ejercicio requiere estar de pie a uno o tres metros de la pared.

Para empezar, lanza el balón contra la pared, y haz controles de balón con tus pies, devolviéndolo contra la pared, y repite este proceso hasta que no puedas controlarlo más. Con la práctica y la dedicación a este ejercicio, la dificultad disminuirá.

Tiro al primer toque Dribleo entre conos

Un disparo a un solo toque te permitirá deshacerte del elemento de la duda. La vacilación es lo que a menudo hace que nuestros tiros no sean gol, y practicarlos te permitirá marcar con tan solo un toque.

Cabezazos

Los cabezazos son siempre importantes a la hora de entrenar, incluso cuando estás en casa y solo. Una gran manera de practicar esto sería en la portería, porque lo creas o no, el 20 por ciento de los goles se marcan de cabeza en categorías de nivel superior. En parejas se practicarán ejercicios de cabeza.

Pasos de escalera, pases de pared

Este es un ejercicio que se incorpora a tu rutina para mejorar tu equilibrio y resistencia. Pondrás la pelota delante de ti, mientras colocas tu pie encima de la pelota, y luego abajo, alternando rápido tus pies como si estuvieras subiendo escaleras.

¿Suena fácil? No lo es. Una vez que te pones en marcha, tu equilibrio y el control de la pelota serán ciertamente desafiados.

Controlar y pasar

Otro gran ejercicio que cambiará tu juego de regate, despliegue y empuje es uno de los mejores ejercicios de fútbol que puedes practicar. Para empezar, pon tu pie en el balón y haz rodar el balón hacia el exterior o interior de tu pie. Deslizarás el pie hacia el exterior del balón, y lo empujarás hacia tu pie opuesto. Luego, ¡repetir con velocidad! Para obtener los mejores resultados, hazlo en repetidas ocasiones.

Driblar el balón

Un regate de giro te ayudará a perfeccionar tus técnicas de regate. Es un gran ejercicio para practicar, moverás el balón con la planta del pie.

Es una acción simple, pero que perfeccionará tu equilibrio y concentración. El regate de giro debe hacerse al menos 100 veces cada día. Pronto serás capaz de girar el balón en defensa con facilidad, a pesar de la presión de tus oponentes.

ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. En la cancha se realizarán diferentes ejercicios de calentamiento.
2. Se aplicará la teoría descrita anteriormente para desarrollar habilidades futbolísticas.
 - Dribleo entre conos
 - Pases de pared
 - Tiro al primer toque Dribleo entre conos
 - Cabezazos
 - Pasos de escalera Pases de pared
 - Controlar y pasar
3. Se realizarán los siguiente juegos:
 - **Rondo:** Se colocan en círculo con 1 ó 2 jugadores en el centro, según el número de participantes. Los del círculo se han de pasar la pelota con el pie y los del centro han de intentar interceptarla.

- **Las 4 esquinas:** Cada jugador tiene una pelota en los pies. Hay tanto aros como jugadores haya menos 1 ó 2. A la señal han de cambiar de aro. El que se queda sin aro ocupa el centro. Se queda con el aro aquel que utilizando sólo los pies deja la pelota plantada dentro del aro.
- **El pañuelo:** Similar al juego que conocemos pero con una pelota de fútbol. Correr a por ella realizar un circuito y volver a dejarla en el aro. Este juego tiene posibilidad de variantes, en función de lo que se quiera conseguir.
- **Bowckey** (hockey). Se colocan palos al estilo bowling, pero se deben derribar golpeando con el tiro del hockey.

FUENTES DE CONSULTA:

<https://www.acadef.es/ejercicios-de-futbol-que-puedes-practicar-en-casa-durante-la-cuarentena/>

<https://www.ejemplos.co/14-ejemplos-de-juegos-predeportivos/#ixzz76Uwf7rWh>