

# FUTBOL SALA

---

## ANEXO III

2018-2019

## INDICE

1. Introducción *Pág. 3*
2. Objetivos didácticos específicos. *Pág. 3*
3. Contenidos didácticos específicos *Pág. 4*
4. Metodología *Pág. 5*
5. Organización *Pág. 7*
6. Materiales docentes y didácticos *Pág. 7*
7. Sesiones tipo *Pág. 9*
8. Transversalidad *Pág. 17*
  - Educación para la igualdad de oportunidades en ambos sexos. *Pág. 17*
  - La salud. *Pág. 18*

## **1.Introducción**

Con estas sesiones pretendemos trabajar los conceptos globales más importantes de este deporte, de forma que cualquier alumno que nunca haya practicado este deporte, pueda llegar a alcanzar un nivel mínimo de conocimientos teóricos y prácticos sobre el fútbol. Trataremos de realizar sesiones que puedan realizar tanto alumnos que ya hayan jugado al fútbol con cierto nivel, como alumnos sin ningún conocimiento previo.

Hemos tratado diferentes contenidos en cada una de las sesiones, tratando de hacer una progresión a lo largo de la unidad didáctica con conceptos de menor a mayor dificultad, y yendo de lo más elemental a lo más complejo. Algunos de los contenidos que trabajaremos serán la familiarización con el fútbol en general, los contactos, la conducción, los pases, el tiro, la defensa o el desmarque, etc.

Además, para calificar los conocimientos de los alumnos, realizaremos una evaluación inicial en la primera sesión y una final en la última sesión, para comparar y constatar la evolución y mejora de su nivel. Esto se hará mediante la realización de una hoja de observación por parejas, y un pequeño cuestionario teórico.

Hay que decir que cada sesión tendrá una estructura parecida, en la que comenzaremos con la explicación de los contenidos y objetivos de la misma. Tras esto realizaremos un calentamiento, luego varios ejercicios y juegos específicos con los que intentamos conseguir el objetivo propuesto en la sesión, y finalizaremos con una vuelta a la calma, en la que estarían incluidos los estiramientos.

## **2. Objetivos didácticos específicos**

1. Conocer los beneficios psicofísicos de la práctica del fútbol.
2. Conocer los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del fútbol
3. Practicar ejercicios técnicos y tácticos básicos del fútbol.
4. Reconocer errores de ejecución.

5. Practicar actividades futbolísticas que inciten a la cooperación y competición.
6. Experimentar situaciones reales de juego reducidas.
7. Aplicar el reglamento básico del fútbol en los juegos planteados.
8. Participar en la resolución de problemas derivados de la ejecución de las acciones técnicas y tácticas básicas del fútbol.
9. Participar activamente en las actividades propuestas.
10. Motivar a la práctica del fútbol y la actividad física en general.
11. Considerar la tolerancia, el compañerismo y la deportividad en todas las actividades propuestas.
12. Respetar el empleo de cualquier tipo de material.

### **3. Contenidos didácticos específicos**

- Conceptuales
  - Aprendizaje del reglamento básico del fútbol.
- Procedimentales
  - Familiarización con el terreno de juego.
  - Práctica de formas jugadas, juegos de organización simple para la mejora de la motricidad básica, familiarización con el móvil, conocimiento de las reglas y la comprensión de los principios tácticos fundamentales.
  - Práctica de diversos juegos modificados y de situaciones adaptadas al fútbol que induzcan a la aplicación de las habilidades específicas y de las decisiones estratégicas básicas.
  - Experimentación como profesor, elaborando un calentamiento general
  - Práctica de los contenidos técnicos y tácticos básicos.
  - Práctica de juegos que incluyan alguno de los aspectos técnicos tratados, con carácter recreativo.

- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos tratados en esta unidad didáctica de fútbol
- **Actitudinales**
  - Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
  - Compañerismo, tolerancia y deportividad.
  - Preocupación y respeto por el empleo adecuado del material y las instalaciones.
  - Aceptación de la existencia de diferentes niveles de habilidades proponiéndose una continúa aceptación personal.
  - Participación activa en las actividades propuestas con independencia del nivel de destreza alcanzado.

#### **4. Metodología**

En esta unidad didáctica, la metodología variará en función de los objetivos que se traten en cada periodo y atendiendo a los objetivos planteados por la asignatura, aunque nos basaremos principalmente en el modelo de asignación de tareas.

Clases teórico-prácticas: en todas las sesiones partimos con el modelo de asignación de tareas. Comunicaremos a los alumnos la información inicial de la tarea, sin decirle exactamente cómo deben realizarlo, y posteriormente les proporcionamos el feedback para la corrección de errores.

Partiendo de que los estilos de enseñanza no son modelos cerrados, sino flexibles, permitiendo la interacción entre ellos, y como nuestro objetivo es trabajar todos los contenidos comprendidos en la unidad didáctica de la mejor forma posible, hemos considerado necesario aplicar varios estilos de enseñanza paralelamente, para facilitar al alumno un ambiente de aprendizaje en el que se considere participe en todo momento y no tengan tantos inconveniente a la hora de resolver cualquier problema planteado.

Dependiendo del contenido que trabajemos aplicaremos un estilo u otro:

### Asignación de tareas

El profesor explica la tarea a realizar en cada sesión. Sólo en el calentamiento no se dará este modelo, ya que correrá a cargo del grupo que le toque.

### Programa individual

Es el propio alumno el que diseña y organiza las tareas, como es el caso del calentamiento.

### Enseñanza recíproca

Se llevará a cabo cuando trabajemos las situaciones reducidas del juego real, por ejemplo en actividades realizadas por parejas, dónde los compañeros observarán a su pareja y posteriormente realizarán la evaluación y los posibles errores y correcciones.

### Resolución de problemas

Se llevará a cabo cuando trabajemos el componente táctico, para situaciones de ataque o defensa.

La estrategia empleada será principalmente global, ya que todos los contenidos los trabajamos con formas jugadas por su atractivo y para evitar la monotonía de los ejercicios analíticos.

También habrá casos en los que tendremos que utilizar en momentos puntuales de nuestras sesiones el trabajo analítico, como puede ser en el regate, ya que, aunque puede llegar a ser menos motivante, se puede conseguir una mejora más importante.

En muchos de los juegos planteados a lo largo de la unidad didáctica, centraremos la atención en aspectos que son importantes, como pueden ser los ejercicios que encontramos en la sesión de defensa, conducción de balón, pases etc.

También modificaremos las situaciones reales en el juego planteado para que los alumnos puedan cumplir todos los objetivos propuestos en cada sesión.

El modelo de enseñanza que hemos utilizado es más bien tradicional ya que sólo trabajamos la técnica y la táctica de manera general por la falta de tiempo y por el contenido tan extenso que posee cualquier deporte de cooperación-oposición como es, en este caso, el fútbol. Nuestro objetivo es que el alumno conozca el deporte y que pueda ser autónomo cuando decida practicarlo con sus amigos.

## **5.Organización**

La organización de cada una de las sesiones, se llevará a cabo bajo las siguientes premisas:

- En primer lugar, comenzaremos con la explicación teórica de los contenidos y objetivos de la misma.
- Tras esto, realizaremos un calentamiento, que será dirigido por dos alumnos en cada sesión.

## **6.Materiales docentes y didácticos**

- 25 balones reglamentarios de fútbol
- 20 petos (10 petos rojos y 10 petos blancos)
- 4 porterías pequeñas
- Unos 20 conos.
- Un silbato
  
- Acto seguido, la parte principal con varios ejercicios y juegos específicos.
- Finalizaremos con la vuelta a la calma, en la que están incluidos los estiramientos.

Además es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

Los materiales serán controlados, como los balones, por cada alumno o grupo, siendo responsables de ellos.

Los grupos que se formen en la clase deben ser preferentemente mixtos para favorecer la relación entre sexos, además de que estén mezclados los que tengan distinto nivel, para que sean lo más heterogéneos posibles.

Para la realización de la sesión es indispensable que traigan ropa deportiva y zapatillas propias para esto, siendo recomendado ducharse tras la finalización de las sesiones, aunque no es obligatorio. Sí se exige el mínimo de asearse y cambiarse de camiseta.

Los alumnos lesionados que no puedan ejecutar la sesión, realizarán otras actividades, tales como observar o corregir a tus compañeros, arbitrar, etc.

Para reunir a la clase completa, como para dar alguna explicación, corregir o finalizar la clase, el profesor utilizaremos un silbato, ante el cual deben acudir todos los alumnos.

No se permitirá bajo ningún concepto la discriminación de algún alumno por motivos de sexo, físico, religión o raza.



**7.Modelo Sesiones**

<b>Nombre de la sesión:</b>	<b>Situaciones básicas con balón . Conducción de balón.</b>	
<b>Objetivos de la sesión:</b>	<p>-Trabajar la conducción de balón.</p> <p>-Mejorar la visión periférica.</p>	
<b>T</b>	<b>Actividad.</b>	<b>Variante.</b>
<b>5´</b>	<p style="text-align: center;"><b><u>Calentamiento:</u></b></p> <p style="text-align: center;">Cada sesión dirigirán el calentamiento 2 alumnos.</p>	
<b>7´</b>	<p>1) <b>Descripción:</b> distribuimos seis porterías (formadas por conos) alrededor de un círculo imaginario, colocando un jugador más que porterías. Todos los jugadores se situarán entre los conos con un balón, excepto uno de ellos, él cual se colocará entre dos compañeros.</p> <p>A la señal del entrenador los jugadores conducirán el balón entre las porterías en sentido inverso a las agujas del reloj, y cuando el entrenador vuelva a realizar una señal cada jugador deberá estar colocado entre los conos que componen la portería.</p> <p>El jugador que ha perdido se le mandará realizar toques de balón con ambos pies dentro de la portería hasta que acabe la siguiente partida, con lo cual una de las porterías estará ya ocupada por</p>	<p>1) Ídem, pero quitando una portería cada vez que alguien pierda.</p> <p>2) Ídem, pero distribuyendo las porterías de forma aleatoria por el espacio de juego, de tal forma que los jugadores tengan que conducir el balón alrededor del espacio delimitado.</p> <p>3) Ídem, pero realizando la conducción hacia atrás.</p>

	<p>lo que los jugadores deberán pasarla por fuera.</p>	
	<p><b>Aspectos técnicos y didácticos:</b> es importante que los jugadores no se planteen como objetivo únicamente conducir el balón sin más, sino también el realizar la conducción levantando la cabeza, para lo cual el entrenador podrá señalar con sus manos distintos números a los cuales los jugadores deberán responder.</p> <p>El ritmo de la conducción será rápido, no amontonándose jugadores en las porterías hasta que el profesor de la señal.</p> <p>Si el profesor se moviera, acercándose hacia los conos, los jugadores que pasen cerca de él deberán conducir el balón con el pie más alejado, pudiendo cambiarlo posteriormente, con lo cual estaremos incidiendo en la mejora de la protección de balón.</p> <p><b>Objetivos técnico-tácticos:</b> trabajar la conducción de balón</p>	
7'	<p>2) <b>Descripción:</b> situados seis o más conos formando un zig-zag, los jugadores se colocarán con un balón enfrente del primer cono.</p> <p>El objetivo del ejercicio es que los jugadores traten de completar el circuito, realizando conducción de balón con desplazamientos en zig-zag entre los conos, y sin tocarlos.</p>	<p><b>Variantes:</b></p> <p>1) Ídem, pero con dos balones cada jugador.</p> <p>2) Ídem, pero que en lugar de utilizar conos haya jugadores haciendo habilidad con balón, los cuales podrán interceptar la trayectoria del balón del jugador que realiza la conducción con un golpeo con el suyo.</p> <p>3) Ídem, realizando el recorrido de espaldas, hacia</p>

		atrás.
	<p><b>Aspectos técnicos y didácticos:</b> El profesor deberá dejar claro en el momento de la explicación, que en el transcurso de la conducción, los jugadores deberán levantar la cabeza, para ello podríamos poner a un jugador al final del recorrido, cuya función sería la de levantar sus manos señalando números, los cuales deberá decir el jugador que realiza la conducción.</p> <p>También se deberá incidir en que los jugadores realicen la conducción utilizando ambos pies, no uno solo; además deberán variar la superficie de contacto con el balón.</p> <p>Debemos indicar a los jugadores que es preferible conducir el balón con la pierna más alejada, cuando se pase cerca de los conos.</p> <p>Si se quisiera aumentar la motivación del ejercicio se podría hacer una competición para ver quién es el jugador que más rápido realiza el recorrido sin tocar ningún cono.</p> <p><b>Objetivos técnico-tácticos:</b> trabajar y mejorar la conducción de balón.</p>	
7'	<p>3) <b>Descripción:</b> distribuidos por parejas, cada componente con un balón, se colocará enfrente de un cono que estará situado a 10 metros de cada jugador. El lugar donde se encuentran los jugadores también se marcará con un cono.</p> <p>Los jugadores conducen el balón por el lado derecho o izquierdo del cono del medio y al llegar a unos 2 ó 3 metros de él, realizan un pase hacia el lado contrario por donde venían realizando la conducción, y continúan corriendo cada uno de</p>	<p><b>Variantes:</b></p> <p>1) Ídem, pero con otros dos jugadores colocados enfrente del cono del medio, los cuales saldrán unos segundos más tarde que la primera pareja.</p> <p>2) Ídem, pero que el pase lo den hacia atrás.</p> <p>3) Ídem, pero poniendo tres conos para realizar un eslabón</p>

	<p>ellos por el lado contrario a la dirección del pase, para controlar el balón que les viene de frente, y seguir conduciéndolo hasta el cono contrario al lugar de partida.</p>	<p>en el trayecto de las conducciones.</p>
	<p><b>Aspectos técnicos y didácticos:</b> Se deberá incidir en que los jugadores realicen la conducción con ambas piernas, así como con las diferentes superficies del pie y levantando la cabeza; también se hará hincapié en los controles, indicando a los jugadores que los realicen orientados.</p> <p>La conducción una vez realizado el control, se podría hacer en velocidad, para ello se les recordaría a los jugadores que la mejor superficie para ello sería el empeine exterior.</p> <p>Para que los jugadores lleven la cabeza levantada en los tramos de la conducción, se podría decirles que cuando vayan de frente al compañero señalen con la mano diferentes números a los cuales deberán ir respondiendo uno y otro.</p> <p><b>Objetivos técnicos-tácticos:</b> Trabajar la conducción de balón, los controles y combinar las acciones de control y conducción.</p>	
7'	<p>4) <b>Descripción:</b> distribuidos por parejas, los jugadores se colocarán con un balón enfrente de un cono, situado a 10 metros de distancia.</p> <p>La tarea consiste en que los jugadores conducen el balón hasta llegar al cono situado frente a ellos, el cual rodearán por el exterior, de tal forma que habrá un instante en el cual se crucen sus trayectorias, teniendo que continuar la conducción en dirección al punto de partida del compañero sin</p>	<p><b>Variantes:</b></p> <p>1) Ídem, pero realizando una competición para ver quién es el jugador que antes llega al lugar de finalización del ejercicio.</p> <p>2) Ídem, pero una vez rodeado el cono los jugadores tratarán de quitarse el balón sin perder</p>

pararse.

el control del suyo; el jugador que logre arrebatarse el balón, seguirá conduciendo hasta el lugar de finalización.

3) Ídem, pero con dos balones por jugador.

4) Ídem, pero colocando tres conos más entre el cono inicial y el jugador, entre los que se deberá realizar un eslabón.

5) Ídem, pero una vez que se crucen, los jugadores volverán al lugar de donde partieron.

**Aspectos técnicos y didácticos:** el entrenador deberá incidir en que los jugadores conduzcan el balón con la pierna más alejada del jugador que se le cruza, también se hará hincapié en que levanten la cabeza y observen en todo momento la trayectoria del otro jugador intentando llegar al mismo tiempo a rodear el cono, también se recordará que la conducción se realice, con ambas piernas, así como con las diferentes superficies del pie.

Si quisiéramos aumentar la motivación del ejercicio, podríamos utilizar la «Variante 1», para lo cual recordaríamos a los jugadores que la superficie del pie con la que más rápido se podría conducir el balón es el empeine exterior.

Se podría aumentar la dificultad del ejercicio si se situaran otros grupos realizando la misma actividad, en el medio de éste.

**Objetivos técnico-tácticos:** trabajar la conducción de balón.

<b>7'</b>	<p>5) <b>Descripción:</b> dentro de un rectángulo de 15x10 marcado por conos, se distribuyen las parejas, colocándose en una de las líneas de fondo, uno enfrente del otro; cada pareja dispondrá de un balón.</p> <p>El jugador con balón irá conduciendo el balón, cambiando de trayectoria, mientras el otro jugador (defensor) tratará de teparle su camino para no ser superado y siempre irá desplazándose hacia atrás. Cuando lleguen a la línea de fondo contraria, cambiarán de funciones.</p> <p>El jugador defensor mantendrá siempre una distancia de separación con respecto al compañero de 2 metros.</p>	<p><b>Variantes:</b></p> <p>1) Ídem, pero que el jugador defensor pueda quitar el balón una vez superada la mitad del recorrido.</p> <p>2) Ídem, pero con más parejas, las cuales podrán seguir cualquier trayectoria, para despistar al defensor.</p> <p>3) Ídem, pero realizando la tarea en grupos de cuatro jugadores, dos defensores (defensa individual), y dos atacantes, que podrán realizar pases y cruces entre ellos, además de la conducción.</p>
<p><b>Aspectos técnicos y didácticos:</b> el profesor deberá incidir en las primeras ejecuciones y sobre todo con jugadores de base, en que mantengan la distancia sin quitar el balón, para así dotar al ejercicio de continuidad.</p> <p>También se deberá hacer hincapié en que los jugadores defensores, sean los que dirijan el ejercicio, adelantando una de las piernas, obligando por tanto a que el jugador con balón vaya en la dirección contraria.</p> <p>A medida que los jugadores dominan la tarea, se les podrá proponer a los atacantes que traten de dirigirse a un punto en concreto (portería) y los defensores tratarán de evitarlo, con lo que estaremos haciendo una transferencia al juego real.</p>		

	<p><b>Objetivos técnico-tácticos:</b> trabajar la conducción de balón y mejorar la visión periférica.</p>	
10´	<p>6) <b>Descripción:</b> dentro de un campo de fútbol, se colocan dos filas de jugadores de tres componentes cada una (los dos primeros de cada fila tendrán balón); a unos 70 metros se coloca otro jugador, y a la derecha de éste se sitúa un tercero «c»; a partir del medio del campo se colocan tres conos.</p> <p>El primer jugador de cada fila conducirá el balón diciendo en voz alta el número de dedos que el jugador que tiene enfrente le señala; a unos 2 metros de dicho jugador, realizará una pared con el jugador «c», para después realizar un esalon entre los conos a cuya finalización realizará un pase al jugador que no tiene balón.</p>	<p><b>Variantes:</b></p> <p>1) Ídem, pero en vez de realizar un pase, ejecutará un tiro al borde del área hacia la portería, donde habrá colocado un portero.</p> <p>2) Ídem, pero que las filas estén colocadas al lado izquierdo de las porterías.</p>
	<p><b>Aspectos técnicos y didácticos:</b> en todo momento el jugador que conduce balón lo hará con la cabeza alta, tratando de ver a los compañeros que tiene delante, con los cuales deberá realizar diferentes acciones; las conducciones se practicarán con ambos pies.</p> <p>Cuando el primer jugador esté sorteando el primer cono, deberá salir el siguiente, logrando así una continuidad dentro del ejercicio.</p> <p>La conducción entre los conos será rápida para una vez llegado al último realizar un centro al segundo palo hacia el jugador que no posee balón situado al final de la fila contraria; este pase deberá realizarse por el aire.</p>	

Durante la conducción entre los conos el balón deberá conducirse con el pie más alejado del cono, con lo cual estaremos trabajando indirectamente la protección del balón.

También sería conveniente cambiar el jugador que realiza las paredes hacia el lado contrario, de tal forma que estemos trabajando ambos lados.

La introducción de la «Variante 2» se hace buscando enfocar el ejercicio desde ambas orientaciones (derecha e izquierda).

**Objetivos técnicos-tácticos:** trabajar la conducción de balón, el pase y combinar las acciones de conducción, pase y control.

**Vuelta a la calma:**

**5'** Estiramiento de los músculos trabajados en la sesión, especialmente del tren inferior: gemelos, cuádriceps, isquiotibiales...



## **8. Transversalidad**

Los temas transversales que hemos elegido tratar en esta Unidad Didáctica de fútbol son:

- La educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.
- La salud

### Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos

Este tema transversal trata la igualdad de derechos entre sexos, el rechazo a todo tipo de discriminación; proporcionando igualdad de oportunidades y contribuyendo al desarrollo de una sociedad mas justa e igualitaria, partiendo del reconocimiento y profundo respeto a la identidad personal.

Hemos elegido este tema ya que el fútbol es uno de los ámbitos donde mejor se puede reflejar este problema, ya que muchos lo consideran un deporte fundamentalmente masculino, por eso es habitual que todos los niños comiencen a practicar este deporte en edades tempranas, y a la edad de 13-14 años (en la que se enmarca nuestra unidad didáctica) estos tengan un conocimiento elevado del mismo, mientras que hay una minoría de niñas que practican este deporte.

Por eso lo que intentamos conseguir con este tema es:

- Descubrir, potenciar y desarrollar las potencialidades personales sin dejarse influir por ningún tipo de condicionante de carácter sexista.
- Desarrollar la identidad personal evitando la jerarquización de las capacidades masculinas y femeninas.
- Interacción entre alumnos y alumnas durante los ejercicios propuestos en las sesiones.
- No discriminación a la hora de ocupar espacios, adquirir y utilizar un material, reparto de roles, tareas y responsabilidades, poder participar en cualquier actividad, formar grupos, utilizar un lenguaje no sexista, y evaluar y elaborar pruebas comunes.

En todas los ejercicios y juegos, a la hora de establecer grupos se harán mixtos, para evitar que se den grupos de un solo sexo. Además favoreceremos los grupos donde se incluyan alumnos con diferente nivel de destreza, ya que los alumnos con menor dominio podrán aprender de los alumnos que tienen más dominio del deporte.

Para favorecer la participación de todos y no haya exclusión de los alumnos con menor dominio del deporte, en las actividades incluiremos reglas que motiven a que todos toquen el balón, como por ejemplo: antes de conseguir un determinado objetivo todo el equipo debe tocar el balón, o deben realizar 10 pases a diferentes personas antes de conseguir el objetivo.

### La salud

Hemos elegido este tema ya que consideramos que puede ser importante inculcarlo desde edades tempranas. Dentro de este apartado vamos a centrarnos en la higiene como una parte de la salud y en la seguridad para evitar posibles lesiones.

Lo que se pretende en esta unidad didáctica de fútbol es:

- Adquirir hábitos de higiene después de la práctica de ejercicio físico, tales como ducharse y cambiarse de ropa.
- Valorar la importancia de la higiene como una medida de salud.
- Mantener la seguridad durante la realización de las sesiones como medida para evitar posibles lesiones.
- Ordenar, controlar y cuidar el material para la propia seguridad y la de los compañeros.

Respecto a la higiene vamos a fomentarla aconsejándoles que se duchen después de las sesiones o que se cambien de ropa y para ello les dejaremos un tiempo entre 5 y 10 min. al final de la sesión.

Ya que no podemos obligarlos a ducharse intentaremos hacerles entender la importancia que la higiene puede tener en la salud para favorecer en lo posible que mantengan unos hábitos de higiene.

En cuanto a la seguridad como medida fundamental vamos a usar el control del material entre los ejercicios ya que puede ser una causa de lesiones que pueden ser evitadas con facilidad.

También la realización de un calentamiento por parte de los alumnos sirve para concienciarlos de la importancia que tiene el calentamiento para evitar posibles lesiones durante las sesiones y conseguir unos hábitos saludables respecto a las prácticas deportivas.