GUIA DE APRENDIZAJE
IED ALFREDO IRIARTE CENTRO DE INTERES FUTBOL

UPZ: MARRUECOS		ZONA: 4		GUIA N°:1
NOMBRE DEL FORMADOR DEIBY TRIANA MUÑOZ		CENTRO DE INTERÉS: FÚTBOL		
GRUPO: 2	CICLO: 3	CURSO: 502	Jornada M/T	Del 15 de septiembre al 30 de septiembre 2021

DIMENSIÓN (esta información debe coincidir con la malla curricular y el plan de sesión de clase diario)

Motriz: Fortalecer movimientos propios de la práctica deportiva, explorando habilidades coordinativas, mediante movimientos técnicos con y sin balón

Cognitivo: Exploro a través del centro de interés de fútbol de salón diferentes comportamientos de mi cuerpo ante un estímulo.

Lúdica: Vivencia el juego como una expresión lúdica para aprender, socializar y divertirse en el entorno social y escolar.

Psicosocial: Identificar el concepto de familia, dando la importancia a la misma, para el crecimiento personal

Contenido: Capacidades coordinativas, técnicas de desplazamiento y desde la dimensión socio afectiva el valor de la “familia”

Tema: Estimular las habilidades coordinativas, desarrollar movimientos propios del deporte y fortalecer el componente familia.

Desempeños

Acciones motrices generales que le dan herramientas en el manejo de la pelota y en el desarrollo del juego.

El valor de la familia como factor fundamental en el crecimiento personal.

Materiales:



Cronometro



Balón



Calzado deportivo e hidratación



Cinta de enmascarar



Globos

Fase Inicial (indagación):

Dato interesante: Es importante conocer el deporte que practicamos en este caso el futbol, para lo cual indagaremos acerca de las medidas reglamentarias del: campo de juego, los arcos y el balón; utiliza herramientas tecnológicas, libros o pregunta a tus familiares si saben sobre las medidas aproximadas de este deporte.



Calentamiento:

Realiza tu calentamiento en compañía de un familiar; ¡si estas solo no importan también lo puedes realizar!

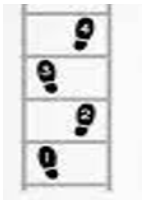
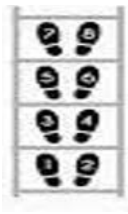
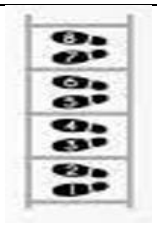
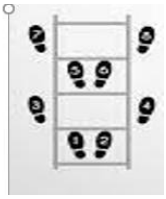
1: desplazamiento de frente, movimiento un pie a la vez por cuadrado de la escalera, buscando coordinación de marcha entre piernas y brazos. *4 minutos seguidos pausa entre cada pasada 15 segundos.*

2: desplazamiento con saltos frontales bipodales, es decir con los dos pies al tiempo. durante *1 minuto, por 30 segundos de pausa, 4 repeticiones.*
3: desplazamiento con saltos laterales bipodales, es decir con los dos pies al tiempo. durante *1 minuto, por 30 segundos de pausa, 4 repeticiones*

4: desplazamiento de frente con ambos pies en una cuadrícula y luego afuera, Avanza entrando y saliendo en cada segmento.*4 minutos seguidos pausa entre cada pasada 15 segundos.*

5: desplazamiento con saltos laterales bipodales, es decir con los dos pies al tiempo. durante *1 minuto, por 30 segundos de pausa, 4 repeticiones*

Realiza estiramientos en piernas y brazos ante de iniciar la actividad central.

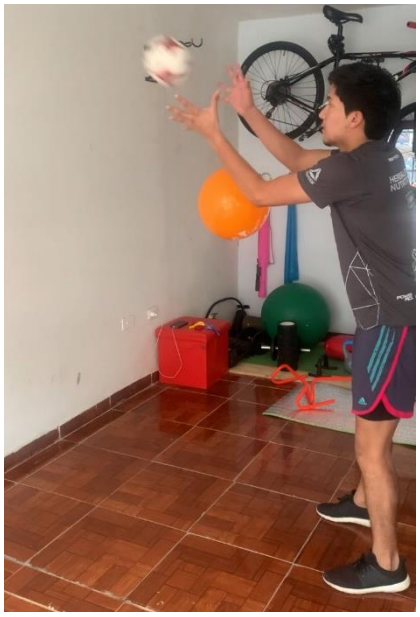
1.  2.  3.  4.  5. 

Variante: Para dificultar el ejercicio puedes realizar los ejercicios mientras, vas circundando un balón con ayuda de tus manos alrededor de la cintura.

Fase Central y reto (estructuración y transferencia): realizar pases con el pie a un muro mientras dominas una bomba con las manos. Norma; la bomba no puede estar detenida y tampoco la podemos sujetar solo se puede golpear con la mano para mantenerla en el aire.

Variantes:

1. dominar la bomba con los pies sin dejarla caer y lograr la mayor cantidad de pases en un minuto
2. dominar la bomba con los pies sin dejarla caer mientras logras la mayor cantidad de pases con la cabeza con el balón al muro, debes atrapar el rebote con las manos para continuar con el segundo pase de cabeza consecutivamente.
3. Mejora del juego aéreo en dominio del balón. Lanzarlo al aire y atacarlo mediante control orientado con las diferentes superficies de contacto. Evitar que el balón se aleje de su entorno.
- Si tienes un acompañante puedes competir y ver quien logra mayor cantidad de pases en un minuto





Juego o reto: triqui**:** Reta a un familiar a jugar triqui en un espacio que puede ser sobre un cuarto de cartulina o una hoja blanca para dibujar la cuadricula y como elementos podemos utilizar tres medias de color oscuro y tres mediar de color claro para jugar. La norma es que debemos estar en posición de plancha sobre los codos y en la punta de los pies y lo mas recto posible.



Fase Final:

1, Mano en la cintura, flexiona el tronco lateralmente hacia la derecha.
2. Mano en la cintura, flexiona el tronco lateralmente hacia la izquierda.
3. De pies, separa las piernas un poco más de lo ancho de tus hombros y lleva tu mano derecha al pie izquierdo y la mano izquierda al pie derecho.
4. Debes sentarte, flexiona un pie y llegar a tocar la punta del pie extendido.
5. Ahora siéntate con piernas extendidas, sin flexionarlas, intenta tocar la punta de los pies.



“La familia”
La familia es un aspecto muy importante en nuestros entornos ya que nos posibilitan crecer resguardaos con su protección amor y respeto, si tienes la oportunidad de desarrollar esta guía con un integrante de tu familia seria genial.

SESION 2
Materiales
1 balón 4 Botellas

FASE INICIAL

1. Rotación de tobillos: Con el pie en punta, levantado en el aire o apoyando en el suelo, se rota la articulación hacia la izquierda y hacia la derecha. Lo ideal es hacer este desplazamiento 30 segundos para cada lado.
2. Movimiento de rodillas: Con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento de adelante atrás. Para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o en las rodillas.
3. Círculos con la cadera: Si sabes bailar el hula hoop, sabes hacer este. Con las manos en la cintura, rotamos la cadera a un lado y otro. Basta con 30 segundos en cada dirección.
4. Elevación de brazos: Se trata de levantar el brazo todo lo que se pueda mientras se baja el otro.
5. Afirmación y negoción: Para calentar los músculos del cuello, nada mejor que decir que si y que no. Con suavidad, se hará el gesto de la negación y la afirmación. Primero uno y luego el otro, o viceversa.
6. Rodillas arriba: Es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco.
7. Saltar abriendo y cerrando piernas: De pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombres.
8. Caminar movimiento brazos: Este ejercicio es muy simple, pero efectivo. hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.
9. Talones al glúteo: Es muy similar al Skinpping rodillas arriba pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo.
10. Correr hacia atrás: El retrounning no es correr como en los años 60, es correr hacia atrás. Y aunque hay carreras y hasta campeonatos del mundo que se disputan así, correr de espaldas es un perfecto ejercicio de calentamiento.



FASE CENTRAL
Vamos a realizar un cuadro con 4 botellas donde empezaremos a conducir el balón con las diferentes superficies de contacto. (planta, borde interno, externo, empeine, punta, talón) **REPETICIONES 3 Y SERIE 1**

En el espacio donde trabajes vas a poner muchos elementos en el piso como si realizaras un laberinto y empezaras a conducir el balón con diferentes superficies de contacto entrando y pasando por alrededor de los mismos **REPETICIONES 2 Y SERIES 4**

Realizaras dos líneas con botellas de a 5 botellas por línea y se desplazaran en zigzag de un punto a otro utilizando otras superficies de contacto. (planta, borde interno, borde externo, empeine, punta, talón) **REPETICIONES 3 Y SERIES 4**

Realizaras un arco con dos botellas y 5 pasos más atrás pondrás otra botella esta se llamará punto a, empezaras a recorrer en línea recta hacia al arco, con diferentes superficies de contacto, y cuando estés llegando a ala dos botellas lanzaras e intentaras tumbar una con la superficie de contacto que venias conduciendo (planta, borde interno, externo, empeine, punta, talón) **REPETICIONES 2 Y SERIES 4**



RETO

Coger un papel higiénico y ponérselo en la cabeza dejarlo caer y cuando este cayendo recibirlo con empeine y hacer toques 5 en total.



FASE FINAL

1.1.1 Estiramiento de espalda:

Eleva un hombro hasta colocarlo a 90º, y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos. Repite el movimiento tres veces.

1.1.2 Estiramiento de inclinación lateral:

Inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria. Mantén la posición durante 15 segundos, y repítela tres veces alternando los dos laterales del cuello.

1.1.3 Estiramiento lumbar:

Estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. ¡No te olvides de respirar correctamente!

1.1.4 Respiración abdominal:

Inspira, dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha. Expulsa el aire lentamente, hasta que notes que ha salido todo.

1.1.5 Movimiento de hombros:

Inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar.

1.1.6 Estiramiento de piernas:

Trabaja los cuádriceps tirando la pierna hacia atrás con la ayuda de la mano y llevándola hacia los glúteos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna.

1.1.7 Extensión de muñeca:

Estira el brazo hacia delante con la palma dirigida hacia el techo y luego flexiona hasta que la mano quede vertical, con la ayuda de la otra mano.

EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE: El escolar debe resolver las preguntas que escriba el formador(a) y debe enviar al formador según el canal de comunicación, en la fecha establecida.

Datos del formador:

Nombre del formador: DEIBY TRIANA MUÑOZ
Centro de interés: FÚTBOL
Correo electrónico: lic.triana@hotmail.com

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA

1. ¿Tenías claras las normas respecto al campo, arcos y balón en el desarrollo del fútbol?

2. ¿por qué crees que es importante la familia? ¿Cuál es el integrante de tu familia más importante para ti? Exprésalo con un dibujo.

3. ¿Cuál ejercicio te gusto más y por qué?

4. ¿Cuál ejercicio te resulto complicado?

SEGUIMIENTO Y EJECUCIÓN: Cuando vivencies cada ejercicio de nuestra guía realizaras las respuestas y enviaras por medio de correo electrónico institucional.
respuestas al siguiente correo: lic.triana@hotmail.com

PROCESO DE RETROALIMENTACIÓN (REFLEXIÓN) ESPACIO EXCLUSIVO DEL FORMADOR (A):

Fecha de entrega al escolar de la retroalimentación:

Canal de comunicación con el escolar para el seguimiento y retroalimentación:

Nombre del escolar:

Se escribe la retroalimentación realizada al escolar, al revisar el desarrollo de la guía desde la Acción-Reflexión-Acción. Reflexionar frente al desarrollo de la guía, identificar las acciones en las que puede el escolar mejorar y reconocer sus fortalezas en el escrito, describiendo sus los logros alcanzados desde las 4 dimensiones. Invitarlos a seguir desarrollando las actividades en compañía de sus familiares, cuidadores etc.