CUNDINAMARCA SCHOOL IED- BILINGUAL
"Human development, a life project"

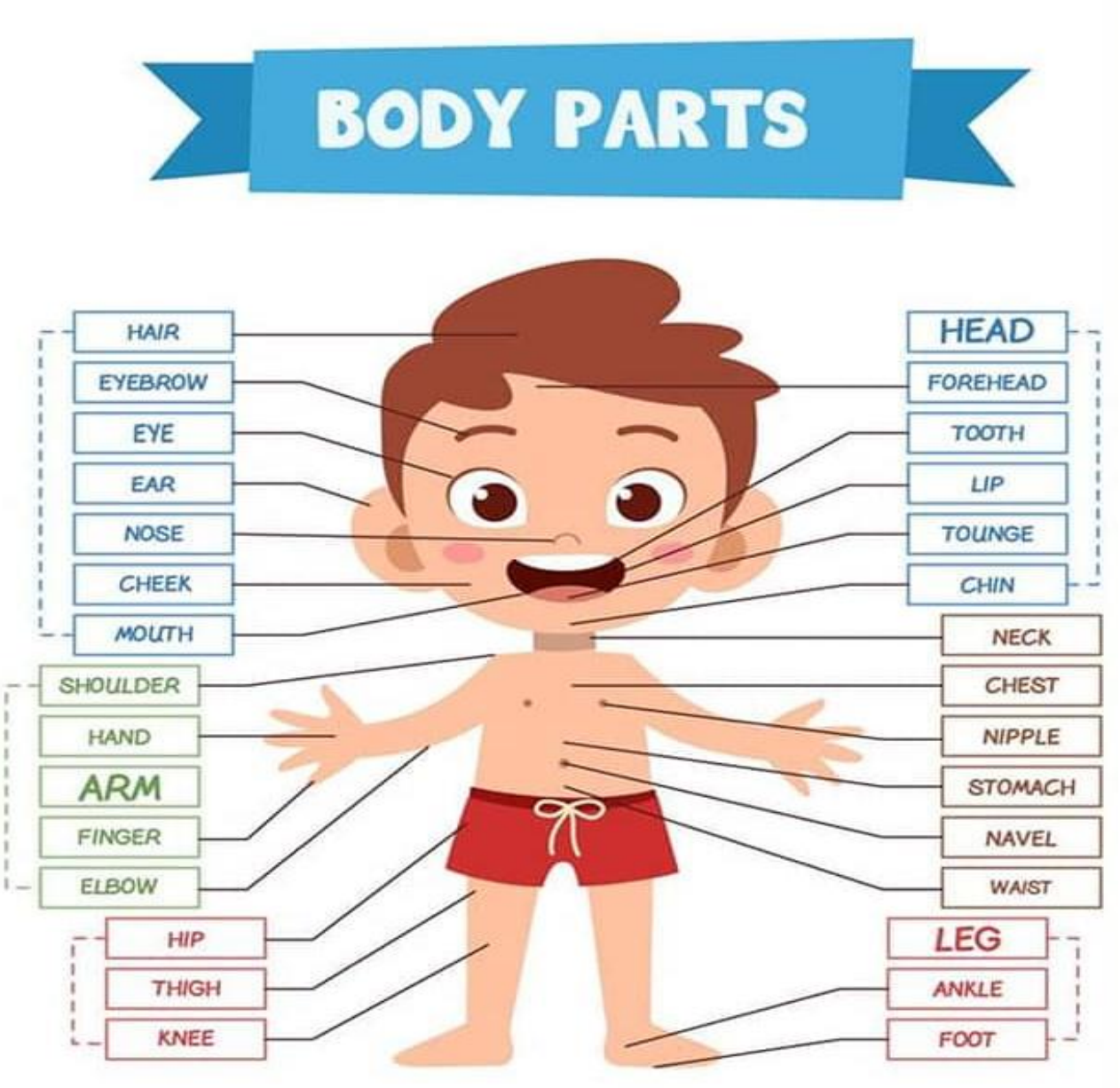
UNIDAD DIDACTICA N°1 FUTBOL CICLO 1
Explorar, Descubrir y Desarrollar

- **Asignatura (s): Futbol fecha: Enero a Junio Intensidad Horaria: 4 horas**
- **Nombre del docente (s): Leider Stiven Torres Benito**
- **Correo (s): LeiderTorres@colegiocundinamarca.edu.co**
- **Classroom: GRUPO 7 AM – Código (huca62f) / GRUPO 7 PM - Código (53hj7jz) / GRUPO 8 AM - Código** (4u4k5jb) / **GRUPO 8 PM - Código (**djknfua)



<table>
<tr><td>Propósito Disciplinar:</td><td colspan="3">Explorar las habilidades motrices básicas a través del centro de interés de Futbol, direccionada al aprestamiento motriz, cognitivo, lúdico y biopsicosocial.</td></tr>
<tr><td>Propósito Comunicativo:</td><td colspan="3">Exploro técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar mis emociones en situaciones de juego y competencia junto a la utilización del bilingüismo como herramienta de comunicación.</td></tr>
<tr><td>Lenguaje de aprendizaje</td><td>• Vocabulario básico que se debe reconocer con el desarrollo de la unidad desde la disciplina.
<table>
<tr><th>ESPAÑOL</th><th>INGLES</th></tr>
<tr><td>PIE</td><td>FOOT</td></tr>
<tr><td>BORDE INTERNO</td><td>INTERNAL EDGE</td></tr>
<tr><td>BORDE EXTERNO</td><td>OUTER EDGE</td></tr>
<tr><td>EMPEINE</td><td>INSTEP</td></tr>
<tr><td>PUNTA</td><td>TIP</td></tr>
<tr><td>TALON</td><td>HEEL</td></tr>
<tr><td>PLANTA</td><td>PLANT</td></tr>
<tr><td>MUSLO</td><td>THIGH</td></tr>
<tr><td>PECHO</td><td>CHEST</td></tr>
<tr><td>CABEZA</td><td>HEAD</td></tr>
<tr><td>MANOS</td><td>HANDS</td></tr>
</table></td><td>Lenguaje para el aprendizaje</td><td>Utilización de vocabulario del deporte Futbol.
• Drive the ball with the outside edge
• Hit the ball with the head
• Kick with the instep</td></tr>
<tr><td>Actividad a desarrollar</td><td colspan="3">1. Activa tu mente (Conocimientos previos): Test de valoración motriz, antropométrica y física.
2. Referente teórico (Nueva información): Superficies de Contacto
3. Evaluemos los aprendizajes (Aplicación): Dibujo y Dinámicas en clase sobre superficies de contacto.
4. Información en contexto (Generalización): Revisión de video superficies de contacto
5. ACTIVIDAD FINAL (Vinculación de aprendizajes en el contexto del estudiante, ligada al título y los propósitos de la unidad): Asistencia, Actitud, comportamiento, Desarrollo y ejecución de actividades en clase.</td></tr>
<tr><td>Recursos</td><td colspan="3">• Unidad Didáctica
• Dibujo superficies de contacto</td></tr>
</table>

	• Video https://www.youtube.com/watch?v=USd6x6MIb6Q superficies de contacto
Evaluación formativa	• Trabajo Autónomo • Participación Activa en clase • Asistencia a clase • Comportamiento en Clase
Evaluación sumativa (Actividades a presentar por el estudiante)	1. Asistencia a clase 2. Comportamiento en clase 3. Dibujo Superficies de contacto (Entregado por el Docente)
Acompañamiento familiar	Checklist (firmas de asistencia y sellos)



CUNDINAMARCA SCHOOL IED- BILINGUAL

"Human development, a life project"

BRITISH COUNCIL
Affiliated School

SUPERFICIES DE CONTACTO EN EL FUTBOL



Cuando hablamos de las superficies de contacto en el futbol es hacer énfasis en uno de los temas más importantes dentro del contexto de la técnica. En su gran medida las superficies de contacto se relacionan con las principales partes del cuerpo humano.

Sin duda alguna que el pie es la parte del cuerpo que tiene el mayor contacto con el balón de fútbol. Dentro del pie encontramos la planta, el empeine, borde interno, borde externo, punta y talón. Y la principal acción que se realiza con el pie es el pase. Según la distancia estos pueden ser corto, medio y largo. Y según su altura, este será raso, a media altura y alto.

Aparte del pase, el pie también desarrollará la función de control. Este consiste en el dominio del balón, dejándolo en las mejores condiciones para realizar una acción posterior. Dentro del control del balón encontramos parar la pelota, la semiparada, amortiguación y desvío del balón.
Otras de las superficies de contacto que se deben contemplar son las siguientes. Las manos para los arqueros y saques de banda, el muslo, el pecho, y la cabeza. A propósito del muslo se utiliza para amortiguar la caída de la pelota y también para elaborar pases. Y lo inherente a la cabeza se trata de una superficie de contacto muy eficaz a la hora de cabecear, conducir, anticipar, desviar el balón y rematar.



Los principales ejercicios que encontramos para desarrollar y explorar las superficies de contactos son balón sobre el suelo, toques con diferentes partes del cuerpo, peloteo de cabeza y conducción de la pelota en círculo. Haciendo referencia a los contactos con balón sobre el suelo este se basa en el control de la pelota con el pie, manteniendo constantemente la planta apoyada sobre sí misma. Todo el cuerpo debe descansar sobre la pierna de apoyo. El futbolista debe tener una saltabilidad continúa, alternando el pie que controla la pelota.

Para los futbolistas que están en una etapa de formación deportiva el concepto de superficies de contacto es fundamental, porque es lo que le va a permitir* Explorar, Descubrir y Desarrollar *sus diferentes capacidades y habilidades con relación al útil de esta disciplina deportiva.

VIDEO SUPERFICIES DE CONTACTO

https://www.youtube.com/watch?v=USd6x6Mlb6Q



ACTIVIDAD SUPERFICIES DE CONTACTO

Colorear cada una de las superficies de contacto de acuerdo al color señalado en inglés.



PRUEBAS MOTRICES CICLO 1

-PRUEBAS CICLO 1

***Prueba 1:** Lateralidad.

OBJETIVO: Evidenciar la lateralidad del escolar.

MATERIALES: anotador y planilla de registro.

ESPACIO: patio del colegio, aula múltiple ó escenario de sesión de clase.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: El formador indicará al niño que simule diferentes acciones cotidianas con extremidades superiores e inferiores (ej: lavar los dientes, martillar, lanzar una pelota pequeña, patear un balón, dar un paso adelante, saltar en un pie ..., 6 para tren superior y 6 para inferior), el formador deberá identifica tanto en extremidad superior como inferior cual es el hemisferio dominante.



LOGRO: realizar las acciones sin titubeos.

Valoración y puntuación para cada intento.

Valoración	Puntuación	Lateralidad
El estudiante realiza las actividades de tren superior con la misma extremidad en un 60%.	3	Se identifica el lado dominante.
El estudiante realiza las actividades de tren inferior con la misma extremidad en un 60%.	3	Se identifica el lado dominante.
El estudiante titubea y se demora más de 3 seg en ejecutar la acción.	1	Se identifica el lado dominante.

***Prueba 2:** equilibrio estático.

OBJETIVO: Mantener la postura el mayor tiempo posible.

MATERIALES: cronometro, anotador y planilla de registro.

ESPACIO: patio del colegio, aula múltiple ó escenario de sesión de clase.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

-Ejercicio 1: el estudiante se posicionará ubicando un pie seguido del otro (punta con talón) en línea recta, con los brazos colgando a los lados y manteniéndose en esta posición.



-Ejercicio 2: el estudiante se ubicará con los pies juntos y apoyados en puntas, con los brazos colgando a los lados y manteniéndose en esta posición.



- Ejercicio 3: el estudiante se ubicará apoyándose en un solo pie, la pierna contraria deberá flexionarla mínimo a 90º, los brazos estarán colgando a los lados y manteniéndose en esta posición.



LOGRO: lograr mantener en cada ejercicio la posición descrita durante el mayor tiempo posible, tiempo límite 45 seg.

Valoración y puntuación para cada intento.

Valoración ejercicio 1	Puntuación
Mantiene el equilibrio con movimientos corporales muy leves.	3
Mantiene el equilibrio con movimientos corporales notorios ó separando los brazos considerablemente ó pierde el equilibrio en 1 oportunidad sin mostrar ninguno de los otros factores.	2
Suma tres factores anteriores ó pierde el equilibrio en dos o más ocasiones.	1

Valoración ejercicio 2	Puntuación
Mantiene el equilibrio con movimientos corporales muy leves.	3
Mantiene el equilibrio con movimientos corporales notorios ó separando los brazos considerablemente ó pierde el equilibrio en 1 oportunidad sin mostrar ninguno de los otros factores.	2
Suma tres factores anteriores ó pierde el equilibrio en dos o más ocasiones.	1

Valoración ejercicio 3	Puntuación
Mantiene el equilibrio con movimientos corporales muy leves.	3
Mantiene el equilibrio con movimientos corporales notorios ó separando los brazos considerablemente ó pierde el equilibrio en 1 oportunidad sin mostrar ninguno de los otros factores.	2
Suma tres factores anteriores ó pierde el equilibrio en dos o más ocasiones.	1

***Prueba 3:** Reconocimiento Corporal.

OBJETIVO: Identificar las partes del cuerpo.

MATERIALES: anotador y planilla de registro.

ESPACIO: patio del colegio, aula múltiple ó escenario de sesión de clase.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: El formador nombrará 8 partes diferentes del cuerpo, el estudiante deberá mostrarlas o señalarlas, el formador apuntará los aciertos.



LOGRO: obtener el mayor número de aciertos en el reconocimiento de las partes del cuerpo.

Valoración y puntuación para cada intento.

Valoración	Puntuación
Reconoce 7 u 8 partes del cuerpo	3
Reconoce entre 4 y 6 partes del cuerpo	2
Reconoce menos de 4 partes del cuerpo	1

***Prueba 4:** Proyecciones.

OBJETIVO: lanzar y atrapar de forma acertada un objeto.

MATERIALES: Pelota mediana (15 cm de diámetro aprox.) anotador y planilla de registro.

ESPACIO: patio del colegio, aula múltiple ó escenario de sesión de clase.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Ejercicio 1: El formador se ubicará a una distancia de dos metros del estudiante, desde allí lanzará a este la pelota (sin que esta caiga antes de llegar al escolar) en 5 oportunidades (los lanzamientos por parte del formador que estén por encima de los hombros o debajo de la cintura o fuera del tronco, deberán repetirse).



Ejercicio 2: en la misma ubicación ahora el estudiante lanzará (5 veces) al formador la pelota, con la salvedad que el profesor ubicará sus manos a diferentes alturas para los cinco intentos (a la altura de los pies, las rodillas, la cadera, el pecho y sobre la cabeza). El formador anotará los aciertos, se considerarán así los lanzamientos en los cuales el formador no desplace sus manos notoriamente para atrapar el balón.



2 mts

LOGRO: alcanzar la mayor eficacia tanto en atrapadas como en lanzamientos.

Valoración y puntuación para cada intento.

Valoración ejercicio 1	Puntuación
El estudiante logra atrapar el balón en un solo agarre.	3
El estudiante logra atrapar el balón luego de controlarlo con dificultad y sin agarrarlo en el primer contacto.	2
El estudiante deja caer el balón.	1

Valoración ejercicio 2	Puntuación
El estudiante logra lanzar de forma acertada 4 o 5 de todos los intentos.	3
El estudiante logra lanzar de forma acertada 3 o 2 de todos los intentos.	2
El estudiante logra lanzar de forma acertada 1 o 0 de todos los intentos.	1