
	SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO	PAG 1	
	GESTION DE CALIDAD PROCESO DE APOYO BIBLIOGRAFICO Y EDUCATIVO	A-BE-GS-2	
	GUIA DE APRENDIZAJE	V1 MAR. 2021	

**ÁREA(S): EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE**

**NIVEL: BACHILLERATO**

**GRADO: DÉCIMO**

**FECHA DE PUBLICACIÓN: 21 MAYO 2021**

**FECHA DE ENTREGA: 4 JUNIO 2021**

**OBJETIVO:** Utilizar los ejercicios básicos de aprendizaje del fútbol la gimnasia como medio para el desarrollo de habilidades físicas y técnicas de éste deporte.

**ESTÁNDAR:** Por medio del fútbol y la aplicación guiada de ejercicios concernientes con su técnica, se potencian sus habilidades motoras gruesas y finas.

**COMPETENCIA:** Técnica del Deporte

**DBA:** Mejorar el proceso de desarrollo físico – motor por medio de la práctica del fútbol.

**RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO:** Mejoramiento de las habilidades físicas y técnicas concernientes al deporte a desarrollar (fútbol), adquisición de conocimientos y comprensión de conceptos importantes dentro del deporte su historia y desarrollo.

### **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA: TECNICA EN EL FÚTBOL**

El fútbol es un deporte que necesita entrenamiento para irlo perfeccionando poco a poco. Los fundamentos básicos para aprender a jugar fútbol son cuatro: controlar el balón, conducir el balón, pasar el balón y tirar a puerta (rematar).

**Controlar el balón:** El fútbol es un deporte que necesita entrenamiento para irlo perfeccionando poco a poco. Los fundamentos básicos para aprender a jugar fútbol son cuatro: controlar el balón, conducir el balón, pasar el balón y tirar a puerta (rematar).

Para muchas personas, las habilidades para jugar fútbol son de nacimiento, sin embargo, el continuo entrenamiento permite que esas habilidades se puedan mejorar.

**Conducción:** La forma más fácil de conducir el balón es con los pies. Para transportar el balón se puede hacer con cualquier superficie de contacto del pie, pero lo ideal es la conducción con el borde externo del pie.

Para mejorar la conducción del balón se pueden hacer varios ejercicios. Algunos de ellos es correr con obstáculos en el camino o correr a mucha velocidad en un campo abierto con el balón en los pies.

**El Pase:** Parece el fundamento más fácil, pero es en el que los jugadores de fútbol más se equivocan. El balón se puede pasar con cualquier parte del cuerpo, pero la manera más efectiva de hacerlo es con los pies, dependiendo la situación. Para ello, un pase se puede hacer con el borde interno, el borde externo o el empeine.

**ACTIVIDAD A DESARROLLAR:** En caso de no tener balón. Haga o cree con plástico, trapo, bolsas etc. un balón de tamaño promedio o si es el caso utilice una bomba.

Realice cada uno de los ejercicios con su correspondiente secuencia, utilizada durante tres días a la semana durante, con una duración de veinte (20) repeticiones, en series de cuatro (4) repeticiones, a continuación, desarrolle los diferentes puntos de evaluación formulados.



**CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:**

1. Mencione 10 ventajas de no practicar actividad física.
2. Realice la evidencia fotográfica de los ejercicios trabajados.
3. Mencione 5 jugadores de los más destacados en este deporte a nivel mundial.
4. Haga una secuencia de 15 series con el empeine y 15 con el muslo (evidencie)

**DATOS DEL DOCENTE:** Javier Arturo Chinome Jiménez  
Dirección electrónica de envío de la guía de los estudiantes al docente: [javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co](mailto:javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co)