

NOMBRE DEL ALUMNO:		GUÍA
MATERIA: TALLER DE FUTBOL	FECHA:	
PROFESOR: LIC. JUAN ANTONIO BAUTISTA GONZALEÉZ		GRUPO:

GUÍA DE EXAMEN EXTRAORDINARIO DE TALLER DE FUTBOL

OBJETIVO

El alumno realizara la practica de acuerdo al tema a desarrollar, utilizando el material adecuado, las mediadas, distancias y el equipamiento básico requerido en el futbol, cumpliendo específicamente con los tiempos marcados para la realización de la actividad.

TEMA A DESARROLLAR

CONDUCCION, PASE Y RECEPCIÓN DE BALÓN

MATERIAL:

- 10 CONOS DE DELIMITACIÓN
- 10 PLATOS DE SEÑALAMIENTO
- 3 BALONES
- SILBATO

NUMERO DE ALUMNOS: 28

- POR PARES
- TRIOS

PRIMERA ETAPA PREPARACIÓN DE LA CLASE (colocación de material)

- 1.- Coloca 5 conos de delimitación a una distancia entre sí de 10 metros, iniciando de la parte media de la línea de gol de la portería.
- 2.- Coloca tres conos en línea recta separados por 20 metros entre sí, utilizando como referencia la línea de saque de banda.
- 3.- Detrás de cada cono de delimitación del número anterior señalado, coloca dos platos de señalamiento a tres metros del primer cono a elegir, el cual fungirá como línea de inicio o arranque de la actividad.

SEGUNDA ETAPA CALENTAMIENTO

1. Coloca cinco conos de delimitación en línea recta, a una distancia entre sí, de 10 metros de separación, tomando de referencia la parte media de la línea de gol de la portería.



2. El alumno se colocará al inicio del cono que se encuentra en la parte media de la portería y realizará los ejercicios dinámicos de calentamiento. Tales como lateral izquierda, derecha, punta arriba, punta atrás, abriendo pierna derecha e izquierda, hacia afuera, cerrando pierna derecha e izquierda hacia adentro, talones y trote de espalda, dicha actividad se realizará cambiando de ejercicio dinámico entre cono y cono recorridos, es decir, cada diez metros cambio de ejercicio. Realizar cinco repeticiones.
3. Ejercicios de estiramientos, el alumno realizara estiramientos dinámicos de pie y sentados, realizando 4 ejercicios en cada posición, tales como: de **pie** estirando las piernas juntas y tocando las puntas de los pies, abriendo el compás a la altura de los hombros y tocando con ambas manos la punta derecho y después punta izquierda, haciendo flexión de cintura al lado derecho y después al lado izquierdo, poner la pierna derecha estirada al frente flexionando la pierna izquierda tocando con ambas manos el tobillo derecho y viceversa y **sentados**, abriendo el compás a la altura de los hombros y tocando con cada mano la punta de los pies, mano derecha pierna derecha y viceversa, agarrando la punta derecha levantar de manera vertical estirando la pierna y viceversa, colocar pierna derecha flexionada en la parte de atrás y estirando la pierna izquierda tocando con mano derecha la punta del pie estirada y viceversa, en posición mariposa estirar hacer flexiones repetidas en 16 tiempos. Todos los estiramientos deben tener un conteo de 16 tiempos. Duración de la actividad 5 min.

TERCERA ETAPA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

1. Una vez colocados los conos como se describió en la primera etapa numeral 2, los alumnos por pares se colocarán uno en cada cono viéndose de frente y a la indicación del profesor (silbato) tocaran el balón, de frente de lado a lado con la parte interna

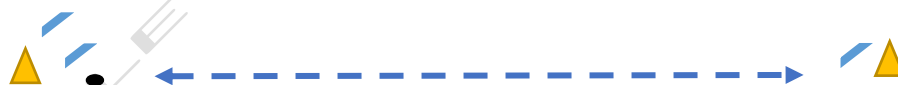
alternando con pierna izquierda, utilizando las partes del pie que a la indicación del profesor cambiaran (parte interna, parte externa y empeine). Duración de la actividad 10 min.



- Se colocarán los alumnos en tres colocados en línea de salida con balón en el pie, y a la indicación del profesor saldrán conduciendo el balón en línea recta hacia el cono que se encuentra enfrente del alumno y al llegar al cono de delimitación le dará la vuelta conduciendo hacia el lugar de inicio en donde le entregará el balón al compañero que sigue pasando el balón. Duración de la actividad 10 min.



- Actividad de trenza, dicha actividad se realizará colocándose dos alumnos en un cono y uno en el cono que se encuentra en frente de ellos del cual el alumno que se encuentra en par deberá tocar el balón al alumno que se encuentra solo y este al momento de tocarlo correrá hacia el cono contrario para recibir el balón y tocar nuevamente al que sigue, simulando una trenza tejida tocando el balón pasándolo de lado a lado. Esta actividad se realizará también conduciendo el balón. Duración de la actividad 10 min.



Simbología:

 ALUMNO

 CONO DE DELIMITACIÓN

 BALÓN

 CONDUCCIÓN IDA Y VUELTA

 TOQUE DE BALÓN LINEA RECTA

 PLATO DE SEÑALAMIENTO

 DESPLAZAMIENTO EN LINEA RECTA

CUARTA ETAPA RECREATIVA

En esta etapa el alumno realizará la actividad de jugar futbol creativo, interescuadras, balón pie, casillas gato, etc, dicha actividad será a elegir. Duración de la actividad 10 minutos.

QUINTA ETAPA Conclusión de la actividad

Se concluirá con la hidratación y la relajación del cuerpo realizando ejercicios de estiramiento y trabajo de respiración. Duración de la actividad 5 minutos.

LA DURACION DE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR POR EL ALUMNO ES DE 50 MINUTOS.

Atentamente
Lic. Juan Antonio Bautista González
Docente de Taller de Futbol

Nota: Durante el periodo de clases se les enseña a los alumnos el trabajo y realización de actividades por lo que tienen conocimiento de lo que en esta guía se describe ya que dichas actividades son empleadas en cada clase con distintas actividades desarrollar.