

# FÚTBOL

## GUÍA DIDÁCTICA GENERAL



## BIENVENIDA

Desde AULARECREO queremos darte la bienvenida a la empresa y al nuevo curso y te ofrecemos esta guía didáctica con el fin de facilitarte el trabajo de profesor.

Uno de los principales objetivos de AULARECREO es lograr la homogeneidad de nuestras actividades independientemente del colegio donde se imparta, sabemos que hay factores que hacen que esa homogeneidad sea imposible de lograr al 100 % pero sí es posible lograr que los contenidos, los objetivos, la metodología y algunos recursos didácticos sean los mismos.

Con este fin hemos desarrollado esta guía donde encontrarás el punto de partida para las programaciones mensuales. Aquí encontrarás los contenidos y objetivos generales, actividades e ideas didácticas, recursos de aula, indicaciones y mucho más para hacer que tu labor como profesor sea más efectiva y sencilla.

Del mismo modo esta guía está abierta a las observaciones y modificaciones necesarias para ir mejorándola y dotándola de más eficacia, esperamos tu aportación.

**¡¡¡ BIENVENIDO AL EQUIPO!!!!**



## **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

El fútbol es uno de los deportes más populares y practicados de todo el mundo. Parte de su éxito radica en la sencillez de poder practicarlo en casi cualquier lugar adaptando reglas al espacio que se tenga o al número de participantes de ese momento. ¿Quién no ha jugado un regate gol o un dos contra tres en solo una portería?, la capacidad para adaptar el juego, la vistosidad del mismo, el componente de juego en equipo y su trascendencia televisiva hace del fútbol el deporte Rey. No debemos olvidar que el fútbol es un deporte en el que se trabajan cantidad de capacidades físicas como la velocidad, la fuerza, la coordinación o el equilibrio lo que lo convierte en un deporte de gran riqueza para las edades tempranas.

## **¿PARA QUIÉN?**

La actividad está encaminada a alumnos de Primaria pero se puede comenzar desde 2º de infantil de una manera muy lúdica y sencilla. En esta guía nos centraremos en el punto de vista de Primaria (Prebenjamines, Benjamines y Alevines).

## **RATIO**

La actividad tiene un mínimo de 8 participantes hasta un máximo de 15.

## **OBJETIVOS GENERALES**

- Desarrollar las capacidades físicas básicas.
- Desarrollar la coordinación de los alumnos.
- Aprender la reglamentación básica del fútbol sala.
- Fomentar el trabajo en equipo, el respeto a los compañeros y la cooperación.
- Incentivar el gusto por el deporte y la actividad física desde un punto de vista lúdico.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Inculcar rutinas deportivas como calentamientos y relajaciones.
- Desarrollar aptitudes específicas del fútbol como los pases, los controles, los regates, los tiros a portería.
- Inculcar la cooperación y el trabajo en equipo.
- Fomentar el respeto por el rival y por los compañeros.
- Utilizar el fútbol como herramienta lúdica para hacer ejercicio.
- Aprender las posiciones en el campo.
- Desarrollar el conocimiento y control del espacio dentro del campo de juego.
- Adaptar juegos populares al mundo del fútbol para trabajar los diferentes aspectos técnicos.

## **CONTENIDOS**

Los contenidos a desarrollar serán concretados por el profesor una vez determinados algunos factores del grupo como edad, nivel o características especiales. Remarcamos aquí algunos contenidos mínimos a tratar.

### **CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO**

A estas edades no es necesario ni el calentamiento ni el estiramiento pero es bueno y necesario invertir 5 minutos antes y 5 al final de la sesión para educar a los niños en este aspecto y enseñarles la mejor manera de calentar y estirar para evitar lesiones de cara al futuro.

- Invertiremos 5 minutos en calentamiento de movilidad articular. La forma más sencilla para empezar de forma ordenada es que los alumnos se coloquen en una banda del campo en línea y avanzan hasta la otra realizando un ejercicio, la vuelta la hacen caminando normal. Talones atrás, rodillas arriba, tocando parte interior del pie, saltando y rotando brazos, caminar de talones, caminar de puntillas, paso lateral, cruzar piernas... Ver Anexo I.
- Para los estiramientos adjuntamos un anexo al final del manual. Anexo II

### **LOS PASES**

- En estático, con el interior, con el exterior o con el empeine.
- En movimiento, con el interior, con el exterior o con el empeine.
- Pases cortos al pie, pases al hueco en contraataque, pases adelantados en movimiento.

### **LOS CONTROLES**

- Con el interior, orientados, con el pecho, con el muslo...

### **LOS TIROS A PUERTA**

- Con el interior.
- Con el empeine.
- De puntera.
- De bolea.
- De cabeza.

### **LA COLOCACIÓN EN EL CAMPO**

- Las posiciones de los jugadores, cierre, pivot, alas.
- Sistemas de juego, cuadrado, rombo...
- La basculación
- La distribución por el campo y la anticipación a las jugadas.
- La defensa en córneres, saques de banda, faltas...

### **LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN**

- Pisar el balón en slalom corto.
- Con el interior o exterior en slalom largo.
- El regate.
- Conducción rápida en contraataque.

- El cambio de dirección o sentido.
- El contraataque en situaciones de 2 vs 1, en 3 vs 1, en 3 vs 2.

### **LA REGLAMENTACIÓN**

- Adaptada al nivel de los niños, si en liga no se juega con cesión al portero, obviarla.

### **ASPECTOS SOCIALES**

- La cooperación y el compañerismo
- El respeto por las normas y el juego
- La superación personal y la tolerancia a la frustración

### **METODOLOGÍA**

La metodología de las actividades de AULARECREO debe cumplir con las siguientes características:

- LÚDICA: Formamos a los alumnos desde un punto de vista divertido y ameno, no podemos olvidar que nuestras actividades comienzan tras la jornada escolar por lo tanto debemos conseguir educar de forma lúdica y divertida.
- PARTICIPATIVA: Una metodología donde los niños sean conscientes de que ellos también forman parte activa del proceso, donde sus aportaciones y dudas son fundamentales y donde la motivación en su implicación es básica.
- FLEXIBLE: El aprendizaje debe estar adaptado al grupo, debemos estudiar las necesidades del individuo y del conjunto y adaptar las programaciones para alcanzar el éxito.
- IMAGINATIVA: luchamos contra la rutina, debemos plantear programaciones donde la novedad sea parte fundamental, así mantendremos la atención de los alumnos.

### **RUTINAS DE AULA**

**Recogida de alumnos:** Llegaremos al centro 5 o 10 minutos antes del comienzo de la actividad, recogeremos a los alumnos en el sitio establecido por el colegio, bien sea ir recogéndolos por las clases o bien en el patio. De forma ordenada y en fila iremos al patio o pista.

**Asamblea:** Una vez en la pista pasaremos lista para comprobar que están todos los alumnos, en caso de que falte alguno nos debemos asegurar que no está en el colegio ya que dejar sin recoger a un alumno es un error grave.

Una vez pasado lista damos lo buenos días a los alumnos y explicamos brevemente las actividades y juegos que vamos a realizar ese día, solventamos alguna duda y nos ponemos a calentar.

Todas las actividades deportivas requieren un pequeño calentamiento antes del comienzo de las actividades, dependiendo de la actividad que realicemos calentaremos más unas partes que otras. En el caso del Fútbol lo hacemos más para inculcar hábitos y rutinas que les servirán para las prácticas deportivas del futuro que para prevenir lesiones del presente.

**Actividades:** Desarrollamos la o las actividades programadas para ese día, es el momento de aprovechar el tiempo y dedicarnos específicamente a las materias de nuestra actividad.

Durante los primeros días de curso aprovecharemos para explicar las normas de aula las cuales se irán repasando de vez en cuando para asegurarnos de su cumplimiento. Para estas normas dejamos libertad al criterio del monitor pero asegurándonos unos mínimos como nunca salir del aula sin permiso, respetar a los compañeros, respetar el material de aula, no gritar, solo hablar cuando me den la palabra etc. Junto con los propios alumnos podrás establecer las normas del grupo y así hacerles participe del proceso.

En las actividades deportivas pararemos una o dos veces para que todos vayan al baño a beber agua y refrescarse a la vez, eso nos permite estar pendiente del baño en ese momento y evitar travesuras. En caso de no tener un baño cerca nos aseguramos de ir con todo el grupo al baño para no tener que parar la clase después y en verano pediremos que lleven botellas de agua para que puedan beber siempre que sea necesario.

**Final:** En actividades deportivas es conveniente que terminemos las sesiones con alguna actividad de vuelta a la calma, algún juego o actividad de menor intensidad que ayuden a los alumnos a bajar las pulsaciones antes de terminar. En el caso del fútbol dejaremos unos minutos para enseñarles a estirar, es mejor hacer pocos grupos musculares cada día pero que los estiren correctamente a muchos y mal. Recordar que les estamos enseñando a estirar.

Después de eso es el momento de recoger el material y guardarlo, recoger las mochilas y hacer fila para irnos a casa. En función del material por recoger debemos prever el tiempo que necesitamos para dejarlo todo listo antes de irnos, poco a poco aprenderemos a no terminar ni pronto ni tarde.

**Entrega de los alumnos:** El momento desde el que salimos de clase con el grupo hasta que entregamos a los alumnos a sus padres es mucho más importante de los que creemos. Saldremos de clase en fila, tranquilos y ordenados, asegurándonos que no nos dejamos nada en clase. Iremos entregando a cada alumno a sus padres o tutores de uno en uno y siempre mirando y saludado a la persona que se lleva a nuestro alumno.

La manera en que entregamos a los alumnos es de lo poco que los padres ven de nosotros así que debemos esmerarnos en que sea ordenada y tranquila, podemos hacer un trabajo estupendo dentro del aula y ser grandes profesionales en nuestra materia pero si no sabemos recoger un grupo, entregar a los alumnos y ser ordenados la imagen que transmitimos es de falta de profesionalidad.

**¡¡LA PROGRAMACIÓN, LAS RUTINAS DE AULA Y EL CARÍÑO NOS LLEVARÁN AL ÉXITO!!**

## **EVALUACIÓN**

Trimestralmente evaluaremos a nuestros alumnos rellenando unos boletines que entregaremos a las familias para que sean participe de la evolución, progresos o dificultades de sus hijos.

En dichos boletines dividiremos en contenidos Actitudinales y Conceptuales-Procedimentales. Los contenidos Actitudinales hacen referencia a la actitud y comportamiento del alumno en clase referente al profesor, a sus alumnos, al material, al interés mostrado etc.

Los contenidos Conceptuales-Procedimentales hacen referencia a aspectos específicos de cada actividad como conceptos, ideas, resolver tareas, adquirir habilidades, definiciones etc.

Independientemente de la evaluación trimestral, nosotros como profesores debemos estar pendientes de los alumnos a diario y conseguir identificar los problemas que puedan surgir tanto individualmente como en grupo para poder actuar lo antes posible. De ser necesaria la comunicación con las familias por alguna dificultad específica será **el coordinador** el encargado de hacerlo, previa reunión con el monitor.

### **Autoevaluación del profesor.**

Para conocer cuáles son las fortalezas y dificultades de tu trabajo como profesor, debes realizar diariamente una reflexión siguiendo los puntos que se facilitan a continuación.

- Realizar de forma consciente una autoevaluación sobre tu trabajo diario. ¿He establecido rutinas? ¿He controlado al grupo? ¿Llevaba la actividad programada?
- Revisar las actividades realizadas diariamente con el objetivo de evaluar cuáles han obtenido el resultado esperado y cuáles no ¿Se han cumplido los objetivos? ¿Los niños se han divertido? ¿El material ha sido el adecuado?

Esta autoevaluación te ayudará a detectar cuáles son las dificultades con las que te estás encontrando para la realización de tu actividad (a nivel de programación, metodología, control de la clase, etc.). Esta información es la que debes transferir (en las reuniones programadas o informales que puedan surgir) al coordinador de tu centro para recibir apoyo, asesoramiento y colaboración que facilite tu trabajo diario.



## EJEMPLO DE PROGRAMACIÓN

A continuación adjuntamos un modelo de ficha de programación, está diseñado para que sea sencillo y cómodo de rellenar. Es posible y lógico que los contenidos se repitan a lo largo de varias sesiones pero es conveniente rellenarlos en cada hoja. Explicaremos brevemente las actividades que vamos a realizar y el tiempo estimado de cada una de ellas, esto nos ayudará a comprobar los tiempos y calcular cada vez mejor el tiempo de las sesiones.

Rellenar el material a utilizar nos ayuda a prever la disponibilidad y poder comprar lo que falte.

## FICHA DE PROGRAMACIÓN

**ACTIVIDAD: FÚTBOL**

**PROFESOR:**

**MES: OCTUBRE**

**SESIÓN: 1º 02/10**

### **CONTENIDOS:**

- |                                   |                  |   |
|-----------------------------------|------------------|---|
| - El calentamiento y estiramiento | - slalom         | - |
| - Normas de comportamiento        | - Tiros a puerta | - |
| - Pases con el interior           | -                | - |

## **DESARROLLO DE LA SESION**

### **ACTIVIDADES:**

### **TIEMPO**

Antes de comenzar la actividad haré un repaso de las normas de comportamiento y respeto entre todos.	5'
<b>1º Calentamiento:</b> Movilidad articular de rodillas, cintura, tobillos, hombros y muñecas. Algo sencillo para ir aprendiendo a calentar.	
<b>2º Juegos de Calentamiento:</b> El pañuelo con balón. Se juega como siempre pero en el medio hay un balón, el primero que consiga llevarse el balón a su zona gana un punto.	10'
<b>3º Parte Principal:</b>	5'
- Pases en estático con el interior: por parejas los separamos 2 o 3 metros, pases con el interior, control con la planta del pie y pase de vuelta.	5'
- los separaremos 1 o 2 metros más para aumentar la dificultad.	5'
- Rondo: Haremos grupos de 5, uno en el centro. Sin límite de toques entre los del círculo pero vigilando que el círculo no se haga demasiado grande.	5'
- Tiros a puerta para ver un poco el nivel de los niños. Desde dos conos y de manera sencilla.	5'
- Partidillo: Observar el nivel de los niños	
<b>4º Vuelta a la calma:</b> Estiramientos, cada día aprenderemos a estirar un par de grupos musculares	3'

**MATERIALES:** Balones, setas, campos de fútbol.



*A continuación te dejamos una serie de sesiones que puedes realizar con tu grupo. Estas actividades son orientativas y es importante que siempre adaptes las actividades al nivel y edad de tu grupo.*



## FICHA DE PROGRAMACIÓN

**ACTIVIDAD:** FÚTBOL

**PROFESOR:**

**MES:** OCTUBRE

**SESIÓN:** 2º 04/10

### **CONTENIDOS:**

- |                                   |                  |   |
|-----------------------------------|------------------|---|
| - El calentamiento y estiramiento | - slalom         | - |
| - Normas de comportamiento        | - Tiros a puerta | - |
| - Pases con el interior           | -                | - |

### **DESARROLLO DE LA SESION**

#### **ACTIVIDADES:**

#### **TIEMPO**

<p><b>1º Calentamiento:</b> Movilidad articular de rodillas, cintura, tobillos, hombros y muñecas. Algo sencillo para ir aprendiendo a calentar</p> <p><b>2º Juegos de Calentamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La Pared: Se delimita una zona con pared y los niños se colocan en fila, cada uno en su turno debe chutar el balón y que toque en la zona delimitada, para conseguirlo no pueden detener el balón ni dar más de un chute. El que no lo consiga queda eliminado.</li> </ul> <p><b>3º Parte Principal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pases en estático con el interior: por parejas los separamos 2 o 3 metros, pases con el interior, control con la planta del pie y pase de vuelta.</li> <li>- los separaremos 1 o 2 metros más para aumentar la dificultad.</li> <li>- Pases interior en movimiento: Por parejas avanzan por el campo dando pases con el interior, permitido controlar el balón.</li> <li>- Aumentar la dificultad de los pases en movimiento con un tiro a portería al llegar al área.</li> <li>- Partidillo: Observar el nivel de los niños</li> </ul> <p><b>4º Vuelta a la calma:</b> Estiramientos, cada día aprenderemos a estirar un par de grupos musculares</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>3'</p>
---	---

**MATERIALES:** Balones, setas, campos de fútbol.

## FICHA DE PROGRAMACIÓN

**ACTIVIDAD:** FÚTBOL

**PROFESOR:**

**MES:** OCTUBRE

**SESIÓN:** 3º 04/10

### **CONTENIDOS:**

- |                                   |                  |   |
|-----------------------------------|------------------|---|
| - El calentamiento y estiramiento | - slalom         | - |
| - Pases con el interior           | - Tiros a puerta | - |
| - Pases en movimiento             | -                | - |

### **DESARROLLO DE LA SESION**

#### **ACTIVIDADES:**

#### **TIEMPO**

<p><b>1º Calentamiento:</b> Movilidad articular de rodillas, cintura, tobillos, hombros y muñecas. Algo sencillo para ir aprendiendo a calentar</p> <p><b>2º Juegos de Calentamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El Roba-balones: Delimitamos una zona de juego no muy grande. Cada uno tiene un balón que debe llevar controlado salvo dos o tres que no tienen balón. Los que no tienen deben conseguir robar uno y quedárselo controlado, cuando me quitan el balón debo ir a quitárselo a otro.</li> </ul> <p><b>3º Parte Principal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pases en estático con el interior: Por tríos colocados en triángulo se lo van pasando con control con la planta del pie siempre en el mismo sentido, cuando pite en entrenador se cambia el sentido.</li> <li>- Igual que el anterior pero intentar que sea al primer toque</li> <li>- Pases interior en movimiento: Por parejas avanzan por el campo dando pases con el interior, permitido controlar el balón.</li> <li>- Aumentar la dificultad de los pases en movimiento con un tiro a portería al llegar al área.</li> <li>- Partidillo: Ir fijando posiciones, explicaciones de donde se coloca cada uno.</li> </ul> <p><b>4º Vuelta a la calma:</b> Estiramientos, cada día aprenderemos a estirar un par de grupos musculares</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>3'</p>
--	---

**MATERIALES:** Balones, setas, campos de fútbol.

## FICHA DE PROGRAMACIÓN

**ACTIVIDAD: FÚTBOL**

**PROFESOR:**

**MES: OCTUBRE**

**SESIÓN: 4º 11/10**

### **CONTENIDOS:**

- |                                   |                     |   |
|-----------------------------------|---------------------|---|
| - El calentamiento y estiramiento | - Control del balón | - |
| - Pases con el interior           | - ocupar el campo   | - |
| - Pases en movimiento             | -                   | - |

### **DESARROLLO DE LA SESION**

#### **ACTIVIDADES:**

#### **TIEMPO**

<p><b>1º Calentamiento:</b> Movilidad articular de rodillas, cintura, tobillos, hombros y muñecas. Algo sencillo para ir aprendiendo a calentar</p> <p><b>2º Juegos de Calentamiento:</b></p> <p>- Los 10 pases. Se hacen grupos de 8, 4 vs 4. Se delimita una zona del campo. Los equipos deben conseguir darse 10 pases sin perder el balón. Si lo pierden pasan a defender y el contador de pases vuelve a 0. Objetivo, enseñarles a ocupar bien todo el campo, la defensa en 1 vs 1 o en zona. Se pueden meter variantes donde se juegue 3 vs 4 o a menor o mayor número de pases.</p> <p><b>3º Parte Principal:</b></p> <p>- Pases con cambio de fila: Se colocan dos filas enfrentadas, se da un pase al compañero de la fila de enfrente y sale corriendo para colocarse el último de la fila de enfrente. Se trabaja tanto el pase como el concepto de moverse al pasar el balón.</p> <p>- Pase y me muevo: Por parejas avanzar por el campo en dos líneas dando pases al compañero, la paso en parado y arranco en sprint hasta llegar a la marca donde recibo, el compañero arranca y le meto el pase...</p> <p>- Partidillo: Ir fijando posiciones, explicaciones de donde se coloca cada uno. Trabajar el concepto de ocupar todo el espacio.</p> <p><b>4º Vuelta a la calma:</b> Estiramientos, cada día aprenderemos a estirar un par de grupos musculares</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>3'</p>
--	---

**MATERIALES:** Balones, setas, campos de fútbol.

## FICHA DE PROGRAMACIÓN

**ACTIVIDAD: PREDEPORTE**

**PROFESOR:**

**MES: OCTUBRE**

**SESIÓN: 5º 16/10**

### **CONTENIDOS:**

- Botes dos manos- -
- botes con desplazamientos - -
- botes y pases - botes y lanzamientos -

### **DESARROLLO DE LA SESION**

#### **ACTIVIDADES:**

#### **TIEMPO**

#### **CALENTAMIENTO GENERAL DE MOVILIDAD ARTICULAR**

Nos introducimos en el mundo de los botes, pases y lanzamientos haciendo una aproximación al baloncesto y sus técnicas.

5'

Juego: El robabalones: cada alumno con una pelota debe ir botando libremente por el espacio y al mismo tiempo debe intentar quitarles la pelota a los demás echándosela fuera de su alcance.

10'

#### **FASE PRICIPAL:**

- Por parejas en estático uno hace 10 botes y luego se lo pasa al otro.
- Por parejas uno avanza con el balón botando hasta el medio campo y se lo pasa al otro que llegará hasta el final y volverá para pasarlo de nuevo a su compañero.
- Por tríos jugar al cerdito de en medio pero con pases con bote.
- Juego de carrera de gusanos pero para avanzar tienen que pasar entre los compañeros botando el balón hasta ponerse el primero y luego lo pasan hacia atrás por encima de la cabeza.
- colocamos aros por el suelo y deben ir botando la pelota dentro de los aros.

30'

#### **VUELTA A LA CALMA**

10'

Juego de "sangre".

**MATERIALES:** balones de baloncesto u otros que boten bien.

## FICHA DE PROGRAMACIÓN

**ACTIVIDAD: PREDEPORTE**

**PROFESOR:**

**MES: OCTUBRE**

**SESIÓN: 6º 19/10**

### **CONTENIDOS:**

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| - Coordinación corporal -  | - Giros y pequeños saltos |
| - Lateralidad Izq y dcha   | -                         |
| - circuitos de aprendizaje | -                         |

### **DESARROLLO DE LA SESION**

#### **ACTIVIDADES:**

#### **TIEMPO**

<p><b>CALENTAMIENTO GENERAL DE MOVILIDAD ARTICULAR</b></p> <p>Juego: Simón dice: El monitor va dando diferentes órdenes sobre movilidad articular y los alumnos lo van repitiendo. Simón dice da un salto, simón dice gira dos veces, simón dice salta como un canguro. Si el monitor no dice Simón dice y algún alumno hace ese movimiento pierde un punto.</p> <p><b>FASE PRICIPAL:</b></p> <p>- Circuito: colocamos un circuito de habilidad donde trabajaremos los saltos en aros, la croqueta en colchoneta, el slalom con bote entre conos.</p> <p>- El espejo: Por turnos imitamos al guía en sus movimientos para tomar conciencia del propio cuerpo.</p> <p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p>Juego el director de orquesta</p> <p>Recogemos el material</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>15'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
---	---

**MATERIALES:** Aros, colchonetas, conos, balón.

## FICHA DE PROGRAMACIÓN

**ACTIVIDAD: PREDEPORTE**

**PROFESOR:**

**MES: OCTUBRE**

**SESIÓN: 7º 23/10**

### **CONTENIDOS:**

- Equilibrios - equilibrios y movimientos -
- diferencias de superficie - -
- diferencias de tamaño de superficie - -

### **DESARROLLO DE LA SESION**

#### **ACTIVIDADES:**

#### **TIEMPO**

CALENTAMIENTO GENERAL DE MOVILIDAD ARTICULAR	5´
FASE PRICIPAL:	
Circuito de habilidad de equilibrios: Utilizar los bancos suecos, las líneas del campo pintadas, los conos y las colchonetas para montar un circuito de equilibrios.	15´
- juego: por parejas uno se pone a la pata coja y el compañero debe ir tocándole con solo un dedo en diferentes partes del cuerpo para hacerle desequilibrar.	10´
- juego: el escondite inglés con la variante de que siempre que nos quedamos quietos debe ser solo sobre un pie.	10´
VUELTA A LA CALMA	
Juego: bomba	5´
Recogemos el material	5´
	10´

**MATERIALES:** Patines, rodilleras, muñequeras, casco, conos.



## FICHA DE PROGRAMACIÓN

**ACTIVIDAD: PREDEPORTE**

**PROFESOR:**

**MES: OCTUBRE**

**SESIÓN: 8º 25/10**

### **CONTENIDOS:**

- |                         |                     |   |
|-------------------------|---------------------|---|
| - Golpeos con globos    | - juegos con globos | - |
| - técnicas de golpeos   | -                   | - |
| - superficies de golpeo | -                   | - |

### **DESARROLLO DE LA SESION**

#### **ACTIVIDADES:**

#### **TIEMPO**

CALENTAMIENTO GENERAL DE MOVILIDAD ARTICULAR	5'
Hoy nos introducimos en los golpeos y para ello comenzaremos con actividades y juegos con globos, explicamos las técnicas de golpeo, las diferentes superficies de golpeo con el cuerpo.	
FASE PRICIPAL:	
- Un globo para cada alumno. Golpeo con las manos libremente para experimentar.	
- Golpeo solo con la mano dominante.	30'
- golpeo con la mano NO dominante.	
- Golpeo con las rodillas	
- Golpeo con los pies.	
- Golpeo con la cabeza.	
- relevos llevando el globo dando toques con las manos, luego con la cabeza....	
Juego: carreras de gusanos con globos	10'
VUELTA A LA CALMA	
Juego: tumbados en el suelo, dar golpecitos al globo sin que se caiga al suelo	5'
Recogemos el material	

**MATERIALES:** Globos.

## ANEXO

### Calentamiento movilidad articular.

