

INSTRUCCIONES PARA TRABAJAR CON EL TEXTO DEL ESTUDIANTE

PROFESOR(A)	Mauricio Oróstica Guajardo
TALLER	Fútbol mixto
NIVEL	1° a 4° básicos
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	Construcción de la realidad con el balón
FECHA	10/08/2020
OBJETIVO ESPECÍFICO DEL CICLO	Activar patrones de conductas con el balón.

INSTRUCCIONES
<p>❖ <u>Contenidos:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Habilidades coordinativas• Acción-reacción
<p>❖ <u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 3 globos inflados• 1 balón de fútbol
<p><u>Parte inicial</u></p>
<p>❖ <u>Activación.</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Tarea 1:<ul style="list-style-type: none">▪ Objetivo: evitar que el globo caiga al suelo.▪ Explicación: lanza un globo al aire y evita que este caiga al suelo, <u>no puedes golpear con tus pies y manos.</u>➤ Tarea 2:<ul style="list-style-type: none">▪ Objetivo: evitar que los dos globos caigan al suelo.▪ Explicación: lanza dos globos al aire y evita que estos caigan al suelo, <u>no puedes golpear con tus pies y manos.</u>➤ Tarea 3:<ul style="list-style-type: none">▪ Objetivo: evitar que los tres globos caigan al suelo.▪ Explicación: lanza tres globos al aire y evita que estos caigan al suelo, <u>no puedes golpear con tus pies y manos.</u>
<p><u>Parte principal</u></p>
<p>❖ <u>Desarrollo</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Tarea 1:<ul style="list-style-type: none">▪ Objetivo: coordinar en saltos estáticos▪ explicación: lleva un pie al suelo y el otro arriba del balón, alterna su posición dando saltos continuos, cada diez salto descansa, repite esto tres veces.➤ Tarea 2:<ul style="list-style-type: none">▪ Objetivo: coordinar en saltos dinámicos

- Explicación: lleva un pie al suelo y el otro arriba del balón, alterna su posición dando saltos continuos, pero debes girar alrededor del balón cada diez salto descansa, repite esto cuatro veces, dos hacia la izquierda y dos hacia la derecha.
- Tarea 3:
 - Objetivo: reaccionar al estímulo del desplazamiento del balón
 - Explicación: lleva el balón entre tus pies y empieza a golpearlo de manera alternada de derecha a izquierda, golpea el balón 10 veces y luego con tu planta del pie lo detienes para luego empujarlo hacia delante y correr en busca del balón para detenerlo y desde el otro extremo repetir la secuencia. Debes realizar este juego 10 veces.
- Tarea 4:
 - Objetivo: reaccionar al estímulo del desplazamiento del balón
 - Explicación: separa tus pies, con uno de ellos pisa el balón, luego cámbialo hacia el otro pie, en el momento que el balón recorre de un pie al otro debes realizar una carrera en el lugar, cuando el balón llega al otro pie debes detenerlo y volver a repetir la acción, realiza esto 10 veces.
- Tarea 5:
 - Objetivo: coordinar el ciclo óculo pedal y manual
 - Explicación: recorre tu espacio conduciendo el balón evitando que este no se escape de tus pies y el globo NO toque el suelo, puedes golpear el globo con todas las partes del cuerpo. Cuando logres golpear el globo 20 veces seguidas el ejercicio está completo.
- Tarea 6:
 - Objetivo: coordinar el ciclo óculo pedal y manual
 - Explicación: frente a una pared o con un familiar realiza pases continuos a un toque, al mismo tiempo debes/n evitar que el globo caiga el suelo. Debes/n realizar 10 pase continuos, repite eso 3 veces.
- Tarea 7:
 - Objetivo: combinar las habilidades en una ejecución
 - Explicación: toma tu balón y colócalo dentro de la una polera, toma la parte inferior de la polera y empieza a golpear la pelota con tus pies, pero de manera alternada, a su vez debes evitar que el globo caiga al suelo. Si logras realizar 20 toques al balón de forma alternada la tarea está completa.

Parte final

❖ Estiramientos

- Tarea 1:
 - Objetivo: estirar la musculatura del tren inferior
 - Explicación: por cada grupo muscular que estires debes mantener 10 segundos. Recuera estirar tus dos extremidades.
 - Grupos musculares: cuádriceps, gemelos, izquiotibiales, abductores.

MATERIAL DE APOYO

- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=SxVI5-DNNds&t=131s>