

## INSTRUCCIONES PARA TRABAJAR CON EL TEXTO DEL ESTUDIANTE

PROFESOR(A)	Mauricio Oróstica Guajardo
ASIGNATURA	Taller fútbol
NIVEL	5° a 8° básicos
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	Construcción de la realidad con el balón
FECHA	5° a 8° básicos
OBJETIVO ESPECÍFICO DEL CICLO	Activar el dominio con el balón utilizando las superficies de contacto del pie.

### INSTRUCCIONES

❖ Contenidos:

- Superficies de contacto
- Lateralidad

❖ Materiales:

- Objetos estáticos (conos)
- Hojas
- 1 balón de fútbol

Parte inicial

❖ Activación.

- Tarea 1:
  - Objetivo: lateralizar
  - Explicación: esquiva los objetos avanzado de lado a lado. Repite esto 6 veces
- Tarea 2:
  - Objetivo: estabilizar
  - Explicación: salta y avanza de lado a lado, equilibrándote en un solo pie, cuando saltes debes mantener 2 segundos. Repite esto 6 veces
- Tarea 3:
  - Objetivo: coordinar
  - Explicación: avanza de frente alternando la apertura de piernas hacia adentro y hacia fuera. Repite esto 6 veces

Parte principal

❖ Desarrollo

- Tarea 1:
  - Objetivo: golpear con borde interno y externo.
  - explicación: golpea el balón con el borde interno y externo sin avanzar. Realiza 10 golpes al balón y luego cambia de pierna, repite esto 2 veces.
- Tarea 2:
  - Objetivo: golpear y avanzar con borde interno y externo.
  - Explicación: golpea el balón con el borde interno y externo pero esta vez debes avanzar hacia un objeto. Realiza esto 6 veces por cada pierna.
- Tarea 3:

- Objetivo: coordinar las destrezas
- Explicación: golpea el balón con el borde interno y externo, debes avanzar hacia un objeto y alternar el golpe, una vez con izquierda y otra con derecha. Realiza esto 6 veces.
- Tarea 4:
  - Objetivo: golpear con la planta del pie
  - Explicación: golpea el balón con la planta del pie sin avanzar. Realiza 10 golpes al balón y luego cambia de pierna, repite esto 2 veces.
- Tarea 5:
  - Objetivo: golpear y avanzar con la planta del pie.
  - Explicación: golpea el balón con la planta del pie, pero esta vez debes avanzar hacia un objeto. Realiza esto 6 veces por cada pierna.
- Tarea 6:
  - Objetivo: coordinar las destrezas
  - Explicación: golpea el balón con la planta del pie, debes avanzar hacia un objeto y alternar el golpe, una vez con izquierda y otra con derecha. Realiza esto 6 veces.
- Tarea 7:
  - Objetivo: combinar las superficies de contacto
  - Explicación: golpea el balón con el borde interno hacia el mismo costado del pie, luego detiene el balón con el pie contrario y la planta de este, cuando lo detengas debes golpearlo con la planta hacia atrás y volver al golpearlo con el borde interno del mismo pie que lo llevo hacia atrás, pero ahora debes ir al otro costado. Esto repítelo 5 veces por cada pierna, haciendo un total de 10 veces, luego descansa y repite la misma sesión.

#### Parte final

#### ❖ Estiramientos

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

#### MATERIAL DE APOYO

- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=O5DFPsOE2i0>