



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**INICIACIÓN DE LAS HABILIDADES BÁSICAS DEL FÚTBOL A
TRAVÉS DEL ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO EN 5º DE
EDUCACIÓN PRIMARIA**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR/A: JAVIER GONZÁLEZ GARRO

TUTOR/A: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

PALENCIA, 11 de junio de 2024



RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado recoge una propuesta didáctica de Educación Física dirigida hacia un curso de 5º de Educación Primaria. Esta propuesta se fundamenta en la aplicación de varias metodologías innovadoras, tales como el Análisis Global del Movimiento (A.G.M.) y Progresiones Abiertas, las cuales ayudan al profesor a elaborar una estructura global y abierta, tratando el tema principal desde diferentes puntos de vista y permitiendo al profesorado trabajar con un amplio abanico de recursos. En relación a estas metodologías, se pone en práctica el diseño de una Situación de Aprendizaje orientada al desarrollo de las habilidades básicas del fútbol a través del Análisis Global del Movimiento (A.G.M.).

PALABRAS CLAVE

Análisis Global del Movimiento, Progresión Abierta, Educación Física, contenido conceptual, habilidades motrices básicas, habilidades motrices específicas, actividad física, fútbol, control de balón, pase de balón, tiro de balón.

ABSTRACT

This Final Degree Project includes a didactic proposal for Physical Education aimed at a 5th year Primary Education course. This proposal is based on the application of several innovative methodologies, such as Global Analysis of Movement (G.A.M.) and Open Progressions, which help the teacher to develop a global and open structure, treating the main topic from different points of view and allowing teachers to work with a wide range of resources. In relation to these methodologies, the design of a Learning Situation oriented to the development of basic soccer skills is put into practice through Global Movement Analysis (G.A.M.).

KEY WORDS

Global Movement Analysis, Open Progression, Physical Education, conceptual content, basic motor skills, specific motor skills, physical activity, soccer, ball control, ball passing, ball shooting.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	5
1. JUSTIFICACIÓN	6
1.1. ELECCIÓN PERSONAL DEL TEMA	6
1.2. RELACIÓN CON EL CURRRÍCULUM	7
1.3. INFLUENCIA DEL FÚTBOL EN NUESTRA SOCIEDAD	8
2. OBJETIVOS	10
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
3.1. HABILIDADES MOTRICES.....	11
3.1.1. Habilidades motrices básicas y específicas.....	12
3.1.2. Relación de habilidades motrices en el currículo.....	14
3.2. HABILIDADES Y TÉCNICAS EN EL FÚTBOL	15
3.3. BENEFICIO DEL FÚTBOL EN LAS PRIMERAS EDADES	19
3.4. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO.....	22
3.4.1. Análisis de Materiales Multifuncional.....	23
3.4.2. Análisis Físico-Motor	24
3.4.3. Análisis Perceptivo-Motor	25
3.4.4. Análisis Técnico	25
3.4.5. Análisis de Enlaces y Combinaciones	26
3.5. PROGRESIÓN EN LA REALIZACIÓN DE LAS HABILIDADES.....	27
4. METODOLOGÍA	29
5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROPUESTA	30
5.1. PRESENTACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	30
5.2. ALUMNADO DE 5º DE PRIMARIA	30
5.3. METODOLOGÍA	31
5.4. OBJETIVOS	32
5.5. CONTENIDOS	33
5.6. EVALUACIÓN	33
5.7. PROPUESTA DIDÁCTICA	35
6. CONCLUSIONES	54
7. BIBLIOGRAFÍA	56
8. ANEXOS	63
- ANEXO 1: CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS SEGÚN FORT, (2016), Y CASTAÑER Y CAMERINO, (1991).	63
- ANEXO 2: DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS APLICADOS AL FÚTBOL.	64

- ANEXO 3: ESQUEMA DE ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO. ELABORACIÓN PROPIA.	70
- ANEXO 4: CAPACIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS DE CADA UNA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS SEGÚN ARROYO, (2023).	71
ANEXO 5: ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO DE LA HABILIDAD DE PASE.	74
- ANEXO 6: ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO DE LA HABILIDAD DE TIRO.	80
- ANEXO 7: ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO DE LA HABILIDAD DE CONTROL.	89
- ANEXO 8: PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES DE LA HABILIDAD DE CONTROLAR.	96
- ANEXO 9: PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES DE LA HABILIDAD DE PASAR.	111
- ANEXO 10: PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES DE LA HABILIDAD DE TIRAR.	131
- ANEXO 11: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN 1.	157
- ANEXO 12: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN 7.	158
- ANEXO 13: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN 8.	159
- ANEXO 14: FICHAS DE REGISTRO DEL PROFESOR.	160
- ANEXO 15: FICHAS DE AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO.	167
- ANEXO 16: TABLA DE PRUEBA PRÁCTICA.	174

0. INTRODUCCIÓN

El documento que se refleja a continuación, concluye mi etapa como estudiante universitario en el Grado de Educación Primaria con mención en Educación Física. En él, quiero plantear una propuesta de unidad didáctica basada en las Habilidades Básicas del Fútbol a través de la metodología de Análisis Global de Movimiento en un aula de 5º de Educación Primaria. También, quiero reflejar la importancia que tiene el fútbol en los niños y los beneficios que tiene el poder practicarlo a edades tempranas.

Continuando con ello, a modo de resumen o guion, explicare los apartados que posteriormente nos encontraremos a lo largo del TFG:

Primeramente, redacté los motivos por lo que he elegido el tema de estudio. Esta serie de motivos aparecen en el apartado de Justificación, siendo en primer lugar mi tema de elección a nivel personal, siguiendo por la relación en el currículum y concluyendo con la influencia actual que puede llegar a tener el fútbol en nuestra sociedad.

Seguido a la justificación, llegamos a los objetivos, los cuales fueron redactados a los inicios del documento y posteriormente fueron tratándose en este TFG. Estos objetivos me fueron orientando para poder hacer el desarrollo del documento, marcándome el ritmo y la evolución del mismo.

El siguiente apartado desarrollado sería la Fundamentación Teórica, apartado en el cual tuve que buscar información en diferentes artículos, libros y documentos para poder redactarla. Este apartado me ha ayudado para adquirir más conocimiento sobre el tema que tratará mi propuesta didáctica y poder mejorar lo ya aprendido anteriormente, dando a este conocimiento diferentes enfoques, permitiéndome así elegir el tipo de metodología más conveniente para la propuesta.

Tras realizar este apartado, di paso a lo que sería mi diseño de propuesta didáctica y como la llevé a cabo, explicando todos sus componentes dentro de la misma, acabando esta propuesta con una conclusión del trabajo que he obtenido a través de su diseño, valorándola de forma personal y lo que me ha aportado.

Por último, se encuentra la bibliografía que he utilizado para elaborar el TFG y los anexos necesarios para completar la propuesta didáctica en su totalidad, ya sea para completar las sesiones o evaluaciones que he realizado en ella.

1. JUSTIFICACIÓN

En este apartado se abordarán algunos temas, de manera tanto personal como curricular, de mi Trabajo de Fin de Grado. A lo largo de mi periodo de estos cuatro años, y gracias al profesorado de la mención de Educación Física, me he dado cuenta de la importancia que tiene esta área educativa para el desarrollo de los niños. Su importancia va más allá de la realización de actividades físicas, también contribuye al desarrollo cognitivo, emocional y social de los estudiantes.

Por otra parte, este proyecto tiene la finalidad de demostrar las competencias adquiridas en toda nuestra estancia en la universidad.

Aquí, se justificará en primer lugar mi tema de elección del trabajo de manera personal y mi interés por el cual través del tema elegido se pueden desarrollar las Capacidades Físicas Básicas y las Capacidades Perceptivas que hemos tratado en clase. En segundo lugar, se justificará este Trabajo de Fin de Grado en relación con el currículum establecido en Educación Primaria. Y, en tercer lugar, la influencia del fútbol en nuestra sociedad.

Con la elaboración de este análisis, éste puede ayudar al personal de Educación Física a darse cuenta de que elementos motrices intervienen en los movimientos que se realizan, teniéndolos en cuenta y ayudándonos para diseñar unidades didácticas con diferentes objetivos para practicar diferentes Habilidades Motrices adaptándolas al contexto del alumnado cuando sea necesario, permitiendo seguir su propio proceso de aprendizaje, adaptándose a sus ritmos y necesidades específicas. También nos ayuda a integrar la motricidad desde una perspectiva global y abierta y que trabaja las Habilidades Motrices desde diferentes aspectos fundamentales.

1.1. ELECCIÓN PERSONAL DEL TEMA

Una de las razones principales por las cuales he querido llevar a cabo este Trabajo de Fin de Grado a través del tema elegido ha sido porque me pareció muy interesante analizar un deporte por el cual estamos todo el mundo, o al menos en nuestra cultura, muy familiarizados con él, desde el método de trabajo del A.G.M estudiado en las clases de “CUERPO, PERCEPCION Y HABILIDAD” impartidas por Francisco Abarde. Me pareció muy interesante el hecho de poder analizar de esta manera un deporte como es el fútbol, ya que en éste se trabajan muchas habilidades, tanto motrices como perceptivas, intervienen muchos grupos musculares y se ejercitan las capacidades físicas básicas en su realización y ejecución de movimientos.

Por otro lado, el fútbol ha formado parte de mi vida siempre, llegándolo a practicar desde que tengo uso de razón. En un principio fue una actividad extraescolar lúdica, pero con el paso del tiempo fue llegando a más, llegando a jugar en la Liga Nacional de Juveniles y compitiendo con equipos de la altura como el Real Valladolid y jugar contra el Real Madrid. Todavía sigo practicando este deporte y aprendo un poquito más cada vez que lo práctico.

Debido a estos motivos personales, me he decidido por llevar a cabo esta temática al contexto educativo desde el método de A.G.M, para que se pueda ver este ejercicio desde un punto de vista más corporal y motriz y no desde un punto de vista deportivo, siendo también atractivo para el alumnado a la hora de realizar los ejercicios.

1.2. RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

Mi propuesta de iniciación de las habilidades y capacidades físicas básicas a través de la realización de la actividad física del fútbol se enmarca en el currículo oficial de Castilla y León en el área de Educación Física, el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, ya que contemplaremos las diferentes habilidades que se trabajan con la realización de actividad física mediante el fútbol, aspecto que lo veremos más detallado en los bloques de contenidos pertenecientes al área de Educación Física.

Esta propuesta se relaciona sobre todo con el BLOQUE C: Resolución de problemas en situaciones motrices. Como indica el propio DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, este bloque incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz, como la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.

Además, citando otra vez el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, el área Educación Física en la etapa de educación primaria afronta una serie de retos, entre los cuales se destacan en esta propuesta el conocimiento de la propia corporalidad y el desarrollo de procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos retos y aprendizajes nos ayudarán a poder entender mejor las habilidades que se trabajan y el propio deporte en sí, proporcionándonos una serie de conocimientos que podremos usar en diferentes situaciones a través de transferencias motrices.

1.3. INFLUENCIA DEL FÚTBOL EN NUESTRA SOCIEDAD

El fútbol es considerado el deporte rey en todo el mundo debido a la influencia que éste tiene sobre nuestra sociedad. Gracias a esta influencia, el fútbol puede ser un gran método de socialización entre las personas, trabajando así aspectos como las relaciones sociales, cooperación, amistad y solidaridad. Además, a través de este deporte también se pueden abordar temas como la igualdad de género o el racismo, ya que, tanto jugando como disfrutando de él viéndolo, es una oportunidad de evadirse de estos aspectos sociales y trabajarlos para que no haya este tipo de discriminación.

Como dice Bonet, (2023), el fútbol tiene capacidad para unir a las personas de diferentes culturas, razas y nacionalidades, trascendiendo las barreras sociales y creando un sentido de comunidad global.

El fútbol no solo influye a la hora de verlo en persona, por la televisión u otros dispositivos electrónicos, sino también a la hora de practicarlo.

Según Viu, (2012), el fútbol cambia los estados de ánimo e influye en amplios sectores de la población: la victoria en un partido trae felicidad a los seguidores; por el contrario, la derrota genera frustración.

Según el Consejo Superior de Deportes, en el Anuario de Estadísticas Deportivas 2023, realizado por la Subdirección General de Estadística y Estudios de la Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, refleja el número de personas que lo practican, indicando que en 2022 el número de licencias federativas en fútbol es 1.137.651 respecto a los 4.107.321 totales, alcanzando un 27.7% del total de licencias deportivas en España¹. La gran mayoría de estas licencias federativas se practican en edades tempranas como actividad extraescolar, influyendo así de manera significativa en los niños.

Siguiendo con la dinámica anterior, muchas son las fundaciones y clubes que contribuyen en la ayuda contra todo tipo de discriminaciones y realizan este tipo de ayuda a través del fútbol, siendo algunos de ellos el FC Barcelona, que promueve la educación y los valores en comunidades desfavorecidas, utilizando el fútbol como una herramienta para el desarrollo social y personal, la iniciativa Common Goal, liderada por el Juan Mata, que tiene como objetivo donar el 1% de los ingresos de los jugadores y entrenadores a proyectos sociales en todo el mundo, o el proyecto

¹ División de Estadística y Estudios & Secretaría General Técnica Ministerio de Cultura y Deporte. (2023). ANUARIO DE ESTADÍSTICAS DEPORTIVAS 2023 (Versión 2023) [Conjunto de datos].

Soccer for Peace, el cual reúne a jóvenes de comunidades en conflicto a través del fútbol, promoviendo el diálogo, la reconciliación y la paz en zonas afectadas por la violencia.

Por otra parte, el fútbol no solo influye a nivel de socialización entre personas, si no a nivel de seguimiento en todas partes. Viendo los datos de las diferentes redes sociales, vemos que el fútbol repercute de manera clara en ellas, siendo en la plataforma de Instagram, no solo la persona sino también la segunda persona con más seguidores en esta plataforma son futbolistas, siendo Cristiano Ronaldo y Lionel Messi. Dejando a un lado las redes sociales, de los 5 eventos deportivos a nivel mundial, 3 están relacionados con el fútbol, posicionándose en segundo lugar el Mundial de Fútbol, en cuarto lugar, El Clásico Madrid – Barcelona, y en quinto lugar la Final de la Champions League. No solo viendo estos datos, las mayores empresas de todo el mundo, tienen alguna relación o patrocinio con clubes, teniendo patrocinios empresas como Spotify, plataforma más popular de reproducción de música, en el FC Barcelona, HP, marca de las más famosas a nivel de tecnología, en el Real Madrid, Qatar Airways, marca de las más famosas a nivel de transporte aéreo, en el Paris Saint Germain, o Allianz, marca de seguros muy famosa a nivel mundial, en el Bayern de Múnich. Siguiendo con las influencias, las mayores marcas de ropa a nivel mundial no solo tienen también patrocinios con clubes y futbolistas, si no que los futbolistas más populares tienen su propia línea de ropa con ellos, teniendo marcas propias como Cristiano Ronaldo con Nike, Lionel Messi con Adidas, o Neymar con Puma.

Está más que claro que el fútbol repercute socialmente, en todos los sentidos, a nivel global, pudiendo aprovechar esta influencia para recoger los aspectos positivos que provoca para socializar y aprender a través de él. Además, es un deporte que suele gustar a su gran mayoría practicar debido a esta influencia, dando a este aspecto provecho para poder enseñar, a través de este deporte, un punto de vista más corporal y motriz, siendo también atractivo para el alumnado a la hora de realizar los ejercicios.

2. OBJETIVOS

- Dar a conocer los beneficios y posibilidades que ofrece crear un Análisis Global del Movimiento en Educación Primaria.
- Analizar los factores que influyen dentro del Análisis Global del Movimiento en las diferentes actividades motrices.
- Elaborar progresiones abiertas de las diferentes habilidades motrices que se realizan en el fútbol utilizando el Análisis Global del Movimiento para su consecución.
- Ver diferentes metodologías que se pueden utilizar en la creación de situaciones de aprendizaje.
- Demostrar los beneficios que ofrece la práctica del fútbol a nivel físico, cognitivo y socioemocional.
- Indagar en las diferentes habilidades motrices y técnicas que se pueden realizar a través de la práctica del fútbol.
- Proponer una situación de aprendizaje dentro del área de Educación Física.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. HABILIDADES MOTRICES

A lo largo de nuestra vida, nos enfrentamos a múltiples situaciones y problemas que tenemos que resolver, ya sea de un ámbito social, laboral, cultural..., pero cada problema o situación necesita una respuesta para poder resolver con éxito a lo que nos enfrentamos. Estas situaciones engloban muchas habilidades, pero dentro de ellas podemos destacar las situaciones que requieren su resolución a través de actividades motrices, es decir, las situaciones que requieran la presencia de habilidades motrices para su resolución.

Según Knapp (1936), una habilidad motriz es “la capacidad, adquirida por el aprendizaje, de producir unos resultados previstos con el máximo acierto y frecuentemente con el mínimo coste en tiempo, energía o ambas cosas”, Guthrie (1957) la define como “la capacidad adquirida por aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente con un máximo de éxito y menudo un mínimo de tiempo, de energía o de los dos”, estando así muy de acuerdo con la definición que dio Knapp. En cambio, otros como Singer (1983), la define como “toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado”. Famose (1992) también destaca la importancia de la eficiencia y eficacia en las habilidades motrices.

Teniendo en cuenta estas definiciones, llego a la conclusión de que las habilidades motrices son las capacidades que tiene una persona de realizar movimientos de forma controlada para poder lograr un objetivo con éxito y precisión. Éstas se denominan habilidades porque se adquieren mediante el aprendizaje y la práctica a lo largo de nuestra vida.

Las habilidades motrices dan lugar a tareas motrices, donde según Sánchez Bañuelos (2002), se entienden por “el acto específico que se va a realizar para desarrollar y poner de manifiesto determinada habilidad, ya sea perceptiva o motórica”.

Gallahue (1980) nos dice que para que sea posible realizar las habilidades motrices, se precisa de un desarrollo motor corporal, y para que exista un desarrollo motor, nos dice que se tienen que llevar a cabo en los niños una serie de fases o etapas. Castañer y Camerino (2006), respaldan también esta información, por lo que establecen también unas etapas. Estas etapas son las siguientes:

- 1ª Fase: Movimientos Reflejos: Se da desde el periodo prenatal hasta el primer año de vida.

- 2ª Fase: Habilidades Motoras Elementales: Se da desde el primer año de vida hasta el segundo año de vida.
- 3ª Fase: Habilidades Motoras Fundamentales: Se da desde el segundo año de vida hasta los 6/7 años.
- 4ª Fase: Habilidad Motora Específica: Se da a partir de los 6/7 años.

Teniendo en cuenta estas fases, se puede decir que el desarrollo de las habilidades motrices comienza desde que los niños nacen y evoluciona progresivamente a lo largo de los años, proporcionando directamente a los niños una serie de beneficios que irán relacionados con su desarrollo del propio crecimiento y madurez, como hemos visto en las fases.

Hay muchas las categorizaciones o clasificaciones según autores de cómo se dividen las habilidades motrices. Según Knapp (1979) las habilidades motrices se pueden dividir en habilidades motrices habituales, que serían aquellas que utilizaríamos en nuestro uso diario y de no elevada dificultad a la hora de tomar decisiones, y las habilidades perceptivas o predominantemente perceptivas, donde la toma de decisiones y su ejecución motriz tiene cierto grado de dificultad.

Otra categorización, y la cual es la más destacada, sería que las habilidades motrices se dividen en 2 tipos: Las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices específicas. Estos tipos son en los que nos centraremos posteriormente.

3.1.1. Habilidades motrices básicas y específicas

Como ya hemos visto anteriormente, puede haber diversas clasificaciones o categorizaciones sobre cómo se dividen las habilidades motrices, siendo una de ellas las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices específicas.

Estas habilidades son aprendidas en los primeros años de vida, siendo, como el propio el nombre indica, básicas para satisfacer las necesidades físicas del niño y su desarrollo se logra de manera progresiva con el paso de los años, pasando de movimientos más simples, hasta llegar a movimientos más complejos, siendo estos las habilidades motrices específicas.

Refiriéndonos a habilidades motrices básicas, nos encontramos conceptos como el de Díaz (1999), el cual las define como “todas aquellas conductas y aprendizajes adquiridos por una persona que se caracterizan por su inespecificidad y porque no responden a los modelos concretos

y conocidos de movimientos o gestoformas que caracterizan las actividades regladas y estandarizadas”.

Otros como Batalla (2000), define las habilidades motrices básicas como “aquellas familias de habilidades, amplias, generales, comunes a muchos individuos y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural concreto”, siendo ésta la definición más completa bajo mi punto de vista.

Teniendo en cuenta lo que dice Gallahue y Ozmun (2006), y Clark (2019), las características más destacadas de este tipo de habilidades son algunas como:

- Son fundamentales para el desarrollo motor general y proporcionan la base sobre la cual se construyen habilidades más complejas.
- Son habilidades universales, ya que todas las personas deben ser capaces de dominar en algún nivel.
- Estas habilidades se pueden aplicar a una variedad de contextos y actividades físicas.
- Generalmente se desarrollan durante la infancia y la niñez.
- Consisten en movimientos simples y elementales, como correr, saltar, lanzar, atrapar, rodar, trepar, dar patadas y equilibrarse

Según Ruíz Pérez (1987), Fort (2016), y Castañer y Camerino (2006), las habilidades motrices básicas se separan en tres grupos:

- *Habilidades locomotrices*: Es la habilidad que hace alusión al movimiento del cuerpo, ya sea de forma vertical u horizontal, basándose en desplazamientos y una coordinación fluida. Algunos de estos movimientos son caminar, correr, saltar, gatear, nadar, galopar, subir, bajar, trepar, rodar...
- *Habilidades no locomotrices o de estabilidad*: Es la habilidad la cual se realizan aquellos movimientos que facilitan al cuerpo mantener el equilibrio, tanto de forma estática, como de forma dinámica. Esta estabilidad se logra mediante ajustes de la postura que hacen posible vencer a la gravedad para así realizar cualquier tipo de movimiento que sea necesario. Estas habilidades son necesarias para desarrollar unas adecuadas habilidades tanto locomotrices como de manipulación. Algunos de estos movimientos son empujar, arrastrarse, colgarse, levantarse, estirarse, girar, equilibrarse, doblarse, balancearse...
- *Habilidades de proyección/percepción o manipulativas*: Es la habilidad la cual nos permite realizar movimientos que nos ayudan a impulsarnos, recibir y amortiguar objetos. Esta habilidad se aprende mediante la experimentación, fundamentalmente a lo largo de

los primeros años de vida. Algunos ejemplos de manipulación son lanzar, recepcionar, recoger, golpear, atrapar, driblar, batear...

Se puede ver un esquema de las habilidades motrices básicas según Fort, (2016), y Castañer y Camerino, (1991), en el Anexo 1.

Respecto a las habilidades motrices específicas, Sánchez Bañuelos (1986) las define como “toda aquella actividad de índole físico en torno a la consecución de un objetivo concreto enmarcado por unos condicionantes previos y bien definidos en su realización”.

Las principales diferencias entre unas habilidades y otras las podemos observar en una gran variedad de aspectos, aspectos como la especificidad de unas y otras, el contexto en el que se usan o la edad a las que van dirigidas.

Refiriéndonos a la especificidad de unas respecto a las otras, las habilidades motrices básicas sientan las bases para el desarrollo motor general y proporcionan la capacidad de participar en una amplia gama de actividades físicas (Gallahue y Ozmun, 2006), mientras que las habilidades motrices específicas están más especializadas más relacionadas con actividades específicas, deportes o disciplinas físicas (Gallahue y Ozmun, 2006). Por otra parte, las habilidades motrices básicas se pueden aplicar a una variedad de contextos físicos, a diferencia de las habilidades motrices específicas, que son más contextualizadas y requieren un entrenamiento más especializado y enfocado para dominarlas (Gallahue y Ozmun, 2006). Respecto a la edad, como hemos visto en las fases del desarrollo motor de Gallahue (1980) y, Castañer y Camerino (2006), mientras que las habilidades motrices básicas se orientan a edades más tempranas respecto a las habilidades motrices específicas.

Después de haber visto las diferentes características de las habilidades motrices básicas y específicas presentadas por distintos autores, se puede inferir que la diferencia principal entre ambas se observa en que las primeras son más genéricas y actúan como cimientos para las segundas, las cuales son más concretas. Además, las primeras son más universales, sin tener un propósito específico, mientras que las segundas tienen un propósito concreto, contando con eficacia, efectividad y desempeño, enfocadas en alcanzar objetivos concretos, definidos y conocidos.

3.1.2. Relación de habilidades motrices en el currículo

Las habilidades motrices han sido y sigue siendo uno de los temas más importantes dentro de la programación de educación física de Castilla y León. Anteriormente, en el DECRETO 26/2016,

de 21 de julio, había un bloque específico de contenidos que trataba las habilidades motrices, siendo éste el Bloque 3, llamado literalmente “Habilidades motrices”. En este bloque venían incluidos los contenidos que “permiten al alumnado explorar su potencial motor a la vez que desarrollar las competencias motrices básicas, orientadas a adaptar la conducta motriz a los diferentes contextos”, con el objetivo de “lograr conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones”.

En la actual ley educativa de Castilla y León, el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, las habilidades motrices no están establecidas como en la anterior ley, es decir, no hay un bloque de contenidos exclusivo para las habilidades motrices, pero si vemos que están presentes en esta ley. Vemos que, en el área de educación física, se menciona las habilidades motrices en la Competencia Específica número 5, exactamente la Competencia Específica 5.3. También vemos contenidos en los cuales están implícitas las habilidades motrices, concretamente en el BLOQUE C, llamado “Resolución de problemas en situaciones motrices”, donde el grado de dificultad de estos contenidos varía según el curso.

3.2. HABILIDADES Y TÉCNICAS EN EL FÚTBOL

Como ya hemos visto anteriormente, según autores como Ruíz Pérez (1987), Fort (2016) o Castañer y Camerino (2006), las habilidades motrices básicas se clasifican en tres grupos. En este apartado, nos dedicaremos a hablar de las habilidades motrices básicas de esta clasificación las cuales utilizemos a la hora de realizar movimientos que estén presentes en acciones futbolísticas, específicamente, las habilidades que trataremos posteriormente en la propuesta didáctica.

En un primer lugar tenemos las habilidades locomotrices, siendo éstas caminar, correr, saltar, gatear, nadar, galopar, subir, bajar, trepar y rodar, entre las más destacadas. Aunque utilizemos inconscientemente muchas de estas habilidades, las que trabajaremos serán caminar y correr:

Podemos llamar Caminar a la actividad motriz que el niño realiza después de arrastrarse y gatear. Posterior al primer año de vida, va mejorando con el tiempo la forma correcta de llevar las piernas, su coordinación y postura de acuerdo a su edad mejora. Alonso, (2020). En el fútbol, andamos para desplazarnos por el campo de una manera más lenta que correr, descansando mientras nos desplazamos.

La habilidad de Correr se da con la sincronización adecuada de movimientos de un pie a otro y constituye el cimiento para posteriores competencias motrices, según Guevara, (2017). En el

fútbol, corremos para desplazarnos rápidamente por todo el campo, siendo la base de nuestras acciones y el desplazamiento dentro de este deporte.

A continuación, llegamos a las habilidades de estabilidad, siendo éstas empujar, arrastrarse, colgarse, levantarse, estirarse, girar, equilibrarse, doblarse y balancearse, entre las más destacadas. Aunque utilicemos inconscientemente muchas de estas habilidades, la que trabajaremos será girar:

La habilidad de Girar consiste en tener control de nuestro sistema corporal en el espacio, intervienen todos los paquetes musculares del tren inferior, tren superior y músculos del tronco, los cuales permiten girar de un lado a otro, girar completamente el cuerpo al lado derecho e izquierdo. Díaz, (1999). En el fútbol, giramos para realizar cambios de dirección/orientación mientras nos desplazamos o para desplazarnos, ya sea con el balón controlado o sin balón.

Por último, llegamos a las habilidades manipulativas, siendo éstas lanzar, controlar, recoger, golpear, atrapar, driblar y batear, entre las más destacadas. Aunque utilicemos inconscientemente muchas de estas habilidades, las que trabajaremos serán controlar y golpear:

Por lo contrario, Controlar consiste en interceptar un objeto o recepcionar con uno y ambos brazos o piernas. Batalla, (2002). En el fútbol, el único que puede controlar con las manos sería el portero, mientras que con los pies lo puede controlar cualquier jugador del campo.

Para Henrique et al. (2015), se refiere por Golpear al acto motor que el niño realiza desde los primeros meses de vida golpeando móviles que cuelgan con las manos. Posterior a ello es cuando adquiere otras destrezas como caminar, correr, saltar, empieza a golpear objetos. En el fútbol, golpear está presente constantemente en juego, ya que se juega principalmente golpeando con los pies una pelota, lo que normalmente llamamos patear al balón, la cual hay que introducir en la portería a base de estos golpes. Cuando realizamos esta habilidad en fútbol, golpeamos el balón para poder realizar pases o tiros

Continuando con las técnicas en el fútbol, ha habido muchos estudios sobre cuáles son las técnicas principales y como se pueden definir el término técnicas, ya que puede englobar gran variedad de habilidades dentro de éstas. Bajo mi punto de vista, las definiciones que más acordes han estado desde mi posición como jugador han sido la de Serrano et al. (2017), que nos las define como los movimientos que realiza el futbolista cuando conduce, realiza controles orientados o variedad de carreras con el único fin de trasladarlo al marco contrario y anotar un gol. La técnica debe estar orientado al control, dominio y demás acciones técnicas con balón y sin balón. O la de ESEFUL, (2016), que nos dice que son jugadas sucesivas que se desarrollan coordinadamente y van

enlazadas entre sí, se da en el trascurso de un partido de fútbol, se perfeccionan en los entrenamientos y estos son: los diversos tipos de pases, la variedad en la conducción, el dribling, remate con los diversos segmentos del cuerpo en especial los pies, la recepción, el saque lateral, el juego de cabeza, el juego de portero.

Como jugador de fútbol, las concibo como todas aquellas acciones que nos permiten desplazar el balón de forma controlada y dominada, ya sea desplazándolo de forma individual o colectivamente, para poder avanzar con el balón sin tener errores que nos produzcan la pérdida de dicho balón, siendo alguna de estas técnicas tales como el control, la conducción, el pase, el regate o el tiro.

De acuerdo también con lo que dice Ivan Jukik, (2019), es importante, sobre todo los deportistas de nivel primario, el dominio de estas técnicas y tener una adecuada preparación técnica para poder avanzar con una preparación táctica.

Sabiendo cual es la definición de técnicas en el fútbol, nos detendremos sobre la clasificación de éstas, habiendo dos tipos, las técnicas con balón, y las técnicas sin balón.

Respecto a las técnicas con balón, las podemos dividir en conducción, control, remate/tiro, juego de cabeza, saque lateral, dribling y pase. Al igual que en las habilidades motrices básicas implicadas en el fútbol, solo trataremos las técnicas que trataremos posteriormente en la propuesta didáctica, siendo estas: Control, Remate/Tiro y Pase.

La técnica de Control, Howe y Scovell, (1991), y Koziel y Malina, (2018), nos dicen que es una capacidad técnica fundamental, en la que si se realiza un control correcto del balón se obtiene muchos beneficios. El jugador debe ejecutar un control orientado del balón para desarrollar la siguiente acción y sacar ventajas en el ataque, teniendo la finalidad de orientar al balón para la siguiente jugada, para prosperar en ataque y en defensa. En el fútbol, los controles se utilizan para orientar el balón, de manera que puedas ganar alguna ventaja para poder avanzar con la siguiente jugada. Existe mucha variedad de controles, pero el más común el control orientado con la parte interior del pie, ejemplo de uso de estas acciones son los exfutbolistas Zinedine Zidane o Xavi Hernández.

Siguiendo con el Remate/Tiro, Höner et al. (2017), dice que es una acción técnica que nos permite concluir la secuencia de jugadas organizadas para culminar en anotar un gol. Para su ejecución cualquier segmento del cuerpo es válido exceptuando los brazos y manos. En el fútbol, el remate/tiro sería la última acción que se daría en una jugada, siendo éste un golpeo de balón que esté dirigido intencionalmente hacia la portería para poder concluir la jugada con gol, pudiendo

ser este remate con todas las partes del cuerpo menos los brazos y las piernas. El mejor ejemplo de jugador rematador es el de Cristiano Ronaldo.

Finalizamos con el Pase, siendo esta técnica fundamental en el fútbol moderno para darle rapidez a la jugada, hacer que el fútbol sea rápido. Muchos equipos de elite mundial en dos, tres pases ya se encuentran listos para culminar la acción mediante un remate a portería, es decir, con el objetivo claro de anotar un gol. ESEFUL, (2016). En el fútbol actual, se utilizan los pases para desplazar el balón de un jugador a otro, o de una zona del campo a otra. Son muchos los tipos de pase y con qué parte del cuerpo se dan, y dependiendo de la zona del cuerpo con la que se den los pases, saldrá un tipo de pase u otro, pero comúnmente se dan con el pie, ya sea con el interior, el exterior, o el empeine. Uno de los jugadores más reconocido actualmente por su pase es Kevin De Bruyne. Como también hemos visto, muchos son los entrenadores que adaptan esta filosofía de estilo de juego para hacer jugar a su equipo, con posesiones largas y rápida circulación de balón, ya que así haces que tu rival no tenga el balón, obligándoles a que hagan un mayor desgaste físico. El máximo referente a este estilo de juego es el conocido entrenador Pep Guardiola.

Respecto a las técnicas sin balón, se pueden dividir en fintas, carreras con cambios de dirección y saltos. Al igual que en apartado anterior, solo trataremos las técnicas que usaremos posteriormente en la propuesta didáctica, siendo esta: Cambios de Dirección.

Respecto a los Cambios de Dirección en carrera, Kirk, (2011), los define como un principio táctico ofensivo, que se puede realizar ya sea en línea recta, en zigzag, recorrer distancias pequeñas de 5, 10, 15, 20 metros, los futbolistas desarrollan estas acciones durante el ataque, desorientando y desconcertando al equipo contrario. En el fútbol, como bien dice el propio autor, los más comunes se hacen en la zona ofensiva, ya que se combinan muy bien con fintas y regates para poder sobrepasar al rival, pero éstos se realizan en todo el campo por todos los jugadores, ya sea para regatear o hacer correcciones para hacer los movimientos más eficientes a la hora de perseguir el balón. Por otra parte, se necesita una gran potencia en los músculos del tren inferior para poder hacer estos cambios de dirección con mucha velocidad, ya que tienen un alto coste de energía y se necesita una gran velocidad en las piernas para poder hacerlo. Algunos de los jugadores que utilizan este tipo de técnica en su estilo de juego son tales como Kylian Mbappé o Ousmane Dembélé.

3.3. BENEFICIO DEL FÚTBOL EN LAS PRIMERAS EDADES

Como ya sabemos, la actividad física, y, por lo tanto, el fútbol, proporciona a los niños beneficios los cuales permiten un desarrollo en diferentes ámbitos, tales como el físico, el cognitivo y el socioemocional.

Respecto al primer ámbito, la práctica del fútbol hace que, según el Campus Experience Fundación Real Madrid, (2020), se adquieran algunas habilidades físicas tales como correr, saltar, esquivar, lanzar o atrapar.

La Escuela de Fútbol de la Fundación Denis Suárez, (2022), defiende que los niños en las primeras fases de desarrollo corporal consiguen un mejor equilibrio, fuerza y una correcta postura corporal, además de un cuerpo sano, es por ello por lo que el fútbol puede fortalecer sus huesos y músculos para mejorar estos aspectos físicos y evitar patologías futuras, como puede ser el sobrepeso o actitudes posturales.

También, según Castillo, (2020), el fútbol mejora aspectos físicos como la capacidad aeróbica, ya que los jugadores a menudo pasan de caminar a esprintar y tienen una rápida recuperación para hacerlo muchas veces a lo largo de un partido, la salud cardiovascular, ya que el constante caminar, trotar y correr ayudan a mantener el ritmo cardíaco del jugador, el tono muscular y reducción de grasa, ya que trabaja músculos los cuales se construye más masa muscular y quema más grasa, o la coordinación, ya que en el fútbol se realizan movimientos como regates, giros o pases, los cuales requieren de una coordinación óculo-pédica para poder realizarlos.

En otro estudio de Vicente-Rodríguez, G, et al. (2003), se observaron mejoras en el contenido mineral óseo y área de densidad ósea en niños que habían participado durante un año en actividades de fútbol en comparación a niños que no habían jugado, indicando que la participación en fútbol a esta edad no solo es positiva para mejorar la condición física y disminuir la masa grasa corporal sino también para aumentar los niveles de masa y densidad ósea, aspecto muy importante a desarrollar en estas edades de cara a su futuro.

Otros autores como Krustup, P, et al. (2010), dicen que se producen muchas acciones como sprints, aceleraciones y desaceleraciones bruscas o saltos, haciendo que estas acciones tengan un gran impacto en las diferentes áreas, como la metabólica, la cardiovascular y la musculoesquelética, lo que conlleva un impacto positivo sobre el riesgo de padecer enfermedades derivadas de nuestro actual estilo de vida.

Respecto al ámbito cognitivo, hay estudios que relacionan la mejora sobre aspectos cognitivos en el área del cerebro debido a la práctica del fútbol. En este apartado veremos algunos resultados de estudios de autores que demuestran estas evidencias.

Como bien dice Carmichael, (2007), el ejercicio aeróbico ayuda al corazón a bombear más sangre al cerebro, lo cual conduce a una mejor nutrición de las células del cerebro y a una mejor actividad cognitiva, y como hemos visto anteriormente, la práctica del fútbol implica realizar un ejercicio aeróbico en su gran mayoría, incrementando la actividad cognitiva.

En un estudio realizado por Smith et al. (2014), llegaron a la conclusión de que la actividad física, en este caso relacionamos la actividad física con la práctica del fútbol, tiene efectos beneficios cognitivos en niños y adolescentes, aumentando por ejemplo el rendimiento escolar.

Un estudio realizado por Verburgh et al. (2016), encontró relaciones positivas entre funcionamiento cognitivo y actividad física, dando mejores resultados un grupo de futbolistas en atención, inhibición, memoria de trabajo y memoria a corto plazo que un grupo sedentario.

Otro estudio realizado por Chen y Ringenbach, (2016), nos dice que las actividades que involucran ejercicios de intensidad moderada como correr, saltar, caminar y atrapar, habilidades físicas que según el Campus Experience Fundación Real Madrid, (2020), se pueden adquirir mediante práctica del fútbol, beneficia la velocidad del procesamiento de la información.

“Los futbolistas tienen que ser capaces de procesar y reconocer situaciones y ver cuál es la acción más eficaz entre todas las alternativas posibles en un periodo de tiempo reducido, pues deben anticiparse y ejecutar una acción al instante ante situaciones cambiantes que se dan durante un partido” (Huijgen, et al. 2015).

Un estudio realizado por Aktop et al. (2017), con el propósito de analizar algunas de las variables cognitivas que influyen en el desarrollo infantil, encontraron que los niños que practicaban fútbol tuvieron mejores resultados que los niños que no jugaban al fútbol en tareas de atención y tiempo de reacción.

Concluyendo con este ámbito, se puede decir que la práctica del fútbol puede influir de forma positiva en aspectos relacionados con la atención pensamiento, aprendizaje y memoria.

Respecto al ámbito socioemocional, los beneficios de esta práctica deportiva no solo son fisiológicos, también es una actividad que promueve la interacción social, las relaciones entre personas y el estado emocional.

Barone (2005), nos dice que, a través del juego, en este caso el fútbol, se pone en práctica parte de lo que se ha aprendido por medio de la participación y competencias que aparte de generar un entretenimiento, se aprende a competir, respetar las reglas de juego, saber ganar y saber perder, aprendiendo así una serie de valores que nos servirán para nuestro día a día a lo largo de nuestras vidas.

Viendo este estudio, podemos llegar a la conclusión de que se pueden enseñar todo tipo de valores, como pueden ser la inclusión social, respeto, comunicación, el trabajo en equipo, la educación para la paz e igualdad, o la resolución de conflictos.

Según Mahieu, (2002), dentro de un equipo, al momento que se establece un intercambio entre dos o más individuos, se producen reacciones y se crean integraciones, favoreciendo y ligándose la comunicación y la integración entre los compañeros, pudiendo ser así el fútbol una buena actividad para trabajar la integración y la comunicación a raíz del equipo.

Viendo esto, podríamos decir que puede afectar a la hora de relacionarse por primera vez con gente desconocida, ayudando a perder la vergüenza en los primeros encuentros con otras personas.

También, Vargas, (s/a), nos dice que el deporte, en este caso el fútbol, ayuda a desarrollar un sentido de pertenencia de un individuo al estar dentro de un grupo, mientras más a gusto se sienta, sus sentimiento hacia el grupo se irán desarrollando gradualmente, con base a las relaciones intergrupales que se generen en los diferentes contextos.

Autores como Tenti, (2000), nos dice que el deporte representa un papel importante en las vidas de los niños, ya que muchas actividades desarrollan un mejoramiento en la salud, bienestar físico, confianza en sí mismos, motivación y trabajo en equipo, contribuyendo así la práctica del deporte en aspectos como la salud mental o el desarrollo una autoestima positiva, ayudando reducir el estrés emocional, al igual que es un escape para el enfado y la frustración.

Por otra parte, según el estudio de Krustup, P, et al. (2010), las personas que han jugado el fútbol sin experiencia tuvieron un estado psicológico gratificante y no tuvieron preocupaciones externas durante el juego, considerando los entrenamientos de fútbol como una actividad divertida y gratificante en sí misma.

Otro estudio realizado por Randers, M, et al. (2012), llegó a la conclusión de que una de las mayores ventajas que presenta el fútbol es que supone una motivación para un elevado número de personas en todo el mundo, tomando de muestra no solo a personas que no hayan practicado antes fútbol sino también a personas sin techo.

3.4. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO

Una vez visto las diferentes habilidades básicas que se pueden realizar a través de este deporte, las analizaremos posteriormente a través del método del Análisis Global de Movimiento, conocido también como AGM, el cual explicaremos su significado en el siguiente apartado, junto con todos sus análisis específicos dentro de él posteriormente.

Los orígenes de esta metodología surgen a partir de la teoría psicocinética o educación por el movimiento de Jean Le Boulch, ya que ambas se desarrollan teniendo de base el mismo objetivo, el cual es aprender a través del movimiento. Le Boulch partió de la hipótesis de que la utilización del movimiento tenía una importancia fundamental en el desarrollo de la persona, teniendo como objetivo eso mismo, la importancia del movimiento en el desarrollo de la persona, haciendo del cuerpo un instrumento de adaptación al medio biológico y social por el desarrollo de sus calidades motrices y psicomotrices (Le Boulch, J., 1993).

El Análisis Global de Movimiento es un método que nos permite analizar de forma específica una habilidad motriz desde diferentes puntos de vista. Según Abardía, (1997), la metodología de AGM la entendemos como una estructura didáctica que pretende ayudar al futuro/a maestro/a especialista en E.F. a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta.

También, esta metodología nos permite elaborar recursos didácticos, de una manera más sencilla, para implementarlos y llevarlos a cabo a las sesiones de E.F., tales como “progresiones abiertas”, teniendo este tipo de recurso el objetivo de adquirir un dominio de la habilidad sobre la que estemos trabajando, así como tener la posibilidad de perfeccionarla en caso de que ya la dominemos, teniendo así una dificultad progresiva en las actividades realizadas en dicha progresión. (Abardía, 2023).

Como bien dice Abardía, (2007), el AGM es un posicionamiento que nos exige profesionalmente atender a todos/as por igual, adaptando la metodología y ofreciendo a cada uno/a su progresión individual, junto con la asimilación de conceptos mínimos. Esta metodología nos permite favorecer la adaptación a cualquier persona la cual esté interesada en realizar cualquier habilidad, ya que podemos diseñar ejercicios o actividades atendiendo a las necesidades individuales y adaptadas a su propio ritmo, su edad, o su nivel de comprensión.

Según Abardía, (1997), los objetivos que el Análisis Global del Movimiento persigue y quiere cumplir son:

1. Incorporar en el futuro especialista la Visión Global de la Motricidad: comprobar todas las posibilidades de acción.
2. Profundizar en los conocimientos de una habilidad determinada.
3. Analizar los factores influyentes en las actividades motrices.
4. Determinar las posibilidades de acción a través de enlaces y combinaciones con otras habilidades motrices.
5. Elaborar un esquema didáctico que nos ayude a situar los recursos a lo largo de una o varias Unidades Didácticas:
 - a. Secuenciación y Gradación a través de los apartados centrados en las Intenciones Motrices.
 - b. Conseguir la interconexión de tareas con diferentes habilidades motrices a través de distintos entornos y/o materiales.
 - c. Concretar los aprendizajes que se llevan a cabo dando énfasis en este apartado a los contenidos conceptuales.
 - d. Saber desarrollar propuestas que entiendan el proceso de enseñanza aprendizaje como la consecuencia de la atención prestada al proceso de la acción.
 - e. Saber concretar los objetivos que se persiguen partiendo de los Objetivos Generales en E.F. para Educación Primaria.

Teniendo en cuenta esta información, daré paso a la explicación de los diferentes análisis específicos para el desarrollo de un Análisis Global de Movimiento de una habilidad motriz.

Se puede ver un esquema de los diferentes análisis específicos del Análisis Global de Movimiento en el Anexo 3.

3.4.1. Análisis de Materiales Multifuncional

El Análisis Multifuncional del Material es un análisis de todos los elementos físicos materiales que están presentes en la ejecución de dicha habilidad que estemos realizando, que nos informa de las características de los diferentes elementos y de sus posibilidades para realizar una acción, para así poder seleccionar si éstos son accesibles y utilizables en nuestra clase, dependiendo siempre del contexto de ella.

Algunos de los elementos físicos materiales de los cuales influyen en este análisis son tales como la ropa que utilizemos para realizar la habilidad, los elementos humanos de nuestro cuerpo que

usemos, los diferentes objetos que utilicemos, con sus determinadas características propias, y la superficie sobre la que realicemos la habilidad.

Entre los criterios de selección de las características de los objetos, tendremos en cuenta aspectos como el material del que están hechos, el peso, el tamaño, su rugosidad, su color, o su presión, entre muchos otros. Por otra parte, refiriéndonos a la ropa, dependiendo que tipo de vestimenta y calzado llevemos, nos proporcionara unas facilidades u otras para la realización de la habilidad.

Los materiales que tendremos en nuestro alcance condicionarán a la hora de que actividades podremos realizar dentro de las diferentes sesiones que realicemos, permitiéndonos crear ejercicios o actividades de mayor o menor dificultad, con el objetivo de que todos los alumnos alcancen el mayor nivel de destreza y rendimiento en dicha habilidad que se esté realizando.

Además, la realización de este análisis nos ayuda a poder detectar un aspecto tan importante como lo es la prevención de lesiones que pueden darse debido a la práctica de la habilidad, ya que es tan importante la disposición del material para poder realizar actividades, como el buen uso de éste para poder prevenir cualquier tipo de lesión, teniendo en cuenta el cómo, el cuándo y el dónde se debe utilizar cada material.

3.4.2. Análisis Físico-Motor

Entendemos por factores Físico-Motrices aquellas capacidades físicas que con la práctica de las diferentes actividades se ponen en funcionamiento. (Abardía, 1998).

El Análisis Físico-Motor es el análisis el cual analiza las diferentes capacidades físicas que intervienen en el desarrollo de la práctica de una habilidad, ayudando al profesor a saber qué aspectos físicos de los alumnos hay que tener en cuenta para que ellos realicen, de una manera adecuada, los diferentes ejercicios o actividades de dicha habilidad, para que así puedan ellos mejorar de forma progresiva.

Los factores físicos o capacidades físicas básicas que intervienen en este análisis son tales como la fuerza, la resistencia, el peso, la velocidad y la flexibilidad, desglosándose cada una de estas capacidades en otras más específicas. Se puede ver una explicación de las capacidades físicas específicas de cada una de las capacidades físicas básicas según Arroyo, (2023), en el Anexo 4.

El tener en cuenta las diferentes capacidades físicas nos sirve para poder desarrollar diferentes sesiones que varíen en su nivel de dificultad, para así poder realizar progresiones de forma efectiva, y saber qué enseñar en cada una de ellas.

3.4.3. Análisis Perceptivo-Motor

Entendemos por factores Perceptivo-Motrices a aquel los factores que participan en la actividad desde el campo de lo perceptivo, incluyendo tanto el área propioceptiva como exteroceptiva. (Abardía, 1998).

El Análisis Perceptivo-Motor es el análisis el cual analiza las diferentes elementos perceptivos que intervienen en el desarrollo de la práctica de una habilidad, ayudando al profesor a saber qué aspectos perceptivos de los alumnos hay que tener en cuenta para que ellos realicen, de una manera adecuada, los diferentes ejercicios o actividades de dicha habilidad, para que así puedan ellos mejorar y desarrollar las percepciones de forma progresiva.

Los factores perceptivos que intervienen en este análisis son tales como la coordinación, la lateralidad del alumno, los sentidos que intervienen, y el equilibrio de la persona.

Tanto el Análisis Físico-Motor, como el Análisis Perceptivo-Motor, son primordiales a la hora de realizar las diferentes progresiones, ya que nos permiten saber qué aspectos vamos a desarrollar y enseñar cuando realicemos nuestras propias sesiones y situaciones de aprendizaje.

Por otra parte, ambos análisis nos permiten diseñar y desarrollar en los alumnos Transferencias Motrices, pudiendo ver nosotros la relación que hay entre diferentes habilidades y permitiendo a los alumnos realizar múltiples actividades que tengan un esquema de movimiento similar con diferentes niveles de dificultad, favoreciendo, a través de sus vivencias motrices, la adquisición de los contenidos conceptuales que esa habilidad conlleva.

3.4.4. Análisis Técnico

La función del Análisis técnico es analizar todos los movimientos que se ejecutan a la hora de realizar una habilidad, separando todos los segmentos corporales que participan en ese movimiento, para así poder describir de forma clara y detallada los movimientos de cada uno de los segmentos que intervienen para poder realizar la acción de una manera correcta.

Normalmente, cada habilidad tiene su propio análisis técnico, ya que en cada habilidad se requieren una serie de esquemas de movimiento que son diferentes a otra habilidad y, por consiguiente, se harán diferentes movimientos con cada segmento corporal.

Este tipo de análisis nos da la posibilidad de crear diferentes criterios, de los cuales los alumnos pueden aprender de ellos para poder realizar los movimientos de cada segmento del cuerpo de una forma adecuada, dándoles así la posibilidad de que vean y razones cuál es su error cuando realicen los movimientos si no les sale algunos de los aspectos de la habilidad. De esta manera, podemos enseñar al alumnado qué movimientos debe hacer con cada segmento de su cuerpo, mientras que ellos crean vivencias y experiencias para poder mejorar en cada intento que realicen.

La forma correcta de realizar este tipo de análisis sería ordenando las acciones de dicha habilidad por orden de técnicas por consecuencia de la acción, a la vez de ordenarlas por orden de dificultad, ordenando dichos aspectos priorizando la importancia de cada uno de ellos. Por consiguiente, todos los aspectos técnicos que se realicen se convertirán posteriormente en contenidos conceptuales, los cuales nos ayudarán y permitirán posteriormente a realizar una correcta progresión de la habilidad que se esté trabajando.

3.4.5. Análisis de Enlaces y Combinaciones

El Análisis de Enlaces y Combinaciones permite, como el propio nombre indica, enlazar o combinar habilidades o acciones secundarias a la habilidad principal que queremos realizar, permitiendo así poder realizar un amplio abanico de actividades y oportunidades que nos ayudaran a poder aumentar nuestra progresión de dicha habilidad, donde los alumnos puedan adaptarse a su nivel motriz.

La palabra Enlaces hace referencia a las habilidades o acciones que se realizan antes o después de la habilidad principal que estamos realizando, mientras que la palabra Combinaciones hace referencia a aquellas habilidades secundarias que se hacen mientras se realiza la propia habilidad principal. Estos enlaces o combinaciones pueden ser habilidades que ya han sido trabajadas y adquiridas previamente por el propio alumno.

Este análisis, al tener un gran abanico de acciones y actividades, ofrece a los niños una gran variedad de estímulos donde pueden ir aumentando sus conocimientos sobre su esquema motor y así poder progresar en su nivel de dificultad a la hora de su realización.

3.5. PROGRESIÓN EN LA REALIZACIÓN DE LAS HABILIDADES

Una vez que tenemos claro cómo realizar el Análisis Global de Movimiento de la habilidad que queremos realizar, seguiremos con la realización de la progresión abierta de actividades de la habilidad, teniendo en cuenta la información que hemos recopilado a través del AGM.

Según Abad Sainz, J., Abardía Colás, F., Santos Domínguez, J., (2019), la progresión de una habilidad motriz es un conjunto de actividades ordenadas y jerarquizadas por nivel de dificultad que a su vez se clasifican según diferentes factores extraídos de los análisis previos de la Habilidad Motriz.

Para poder diseñar una progresión abierta, tenemos que diseñar una serie de actividades que vayan en orden ascendente de dificultad, de forma que las actividades se encuentren organizadas de menor a mayor grado. Cada una de las actividades que se realizan en la progresión, tiene que venir acompañada y reflejarse claramente con lo que el docente quiere enseñar con dicha actividad, es decir, con sus respectivos contenidos conceptuales que se quieren enseñar, desarrollándose éstos a raíz del Análisis Técnico realizado anteriormente en el AGM.

Dentro de las diferentes actividades diseñadas podemos desarrollar variantes, las cuales van a aportar riqueza y variedad a la actividad y la progresión, adaptándose a las diferentes situaciones educativas.

La progresión abierta, además de tener sus actividades en un orden ascendente en grado de dificultad, tiene una estructura determinada en su desarrollo, siendo ésta la siguiente:

1. *Representación gráfica:* En este apartado podemos ver de forma visual la realización de la actividad, realizada a través de dibujos representados gráficamente.
2. *Descripción de la actividad:* En este apartado nos encontraremos una breve descripción de lo que se realizará en la actividad, además de poder ver también lo que se quiere practicar.
3. *Contenido Conceptual:* En este apartado nos encontraremos con los contenidos conceptuales que se quieren adquirir con la realización de esta actividad, es decir, aquello que los alumnos deben aprender, y que los profesores quieren enseñar. Cada actividad dispondrá de mínimo un contenido conceptual, pudiendo haber varios contenidos conceptuales dentro de la actividad.

4. *Variantes*: En este apartado nos encontraremos las variantes que se pueden realizar en dicha actividad.

Una vez diseñadas las actividades con sus respectivos contenidos conceptuales, hay que dividir la progresión en 3 fases:

- *Fase de Iniciación*: Es la primera fase de la progresión, donde se encuentran las actividades con menor grado de exigencia motriz, donde van empezando por las más sencillas y aumentando su nivel de dificultad progresivamente, siendo accesibles para todo el alumnado.
- *Fase de Dominio*: Es la segunda fase de la progresión, donde ya se ha llegado a la actividad la cual queremos realizar para dominar la habilidad, siendo el objetivo donde todos los alumnos deberían llegar para superar la habilidad. En esta fase se realizarán diferentes actividades, o variantes de actividades, para que los alumnos consigan dominar los movimientos de la habilidad
- *Perfeccionamiento*: Es la tercera y última fase de la progresión, donde el diseño de las actividades ha sido realizado a través del Análisis de Enlaces y Combinaciones realizado con anterioridad en el AGM. Esta fase es accesible solo para los alumnos que ya hayan superado la fase de dominio y hayan adquirido los conocimientos necesarios para superar objetivos más difíciles que la propia habilidad, ya que a partir de esta fase las actividades requieren un grado alto de exigencia motriz.

Una de las características fundamentales de una progresión abierta es que permite adaptarse a la diversidad y contexto de todo el alumnado, ya que, debido a su amplio abanico de actividades formado según su grado de dificultad, cada alumnado puede empezar desde su nivel motriz e ir mejorando poco a poco, realizando así un aprendizaje individualizado.

Lo verdaderamente importante para realizar una progresión abierta de forma correcta, es que la secuencia de actividades tenga una coherencia en su dificultad, yendo de forma progresiva de actividades más sencillas a actividades más difíciles, y que haya una gran claridad a la hora del desarrollo de los contenidos conceptuales que se quieren aprender con cada actividad.

4. METODOLOGÍA

El TFG correspondiente lo he ido realizando a lo largo del curso en diferentes fases, empezándolo a desarrollar a finales de primer cuatrimestre, donde primeramente elegí el tutor y tema para poder realizarlo en base a mis gustos personales y académicos, eligiendo el tema de *“INICIACIÓN DE LAS HABILIDADES BÁSICAS DEL FÚTBOL A TRAVÉS DEL ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO EN 5º DE EDUCACIÓN PRIMARIA”*. Elegido el tema, elaboré un esquema con todos los apartados que estarían presentes dentro de este T.F.G., elaborándolos por orden poco a poco.

Teniendo la estructura, realicé la justificación de por qué la elección de mi trabajo, contrastándolo con mis conocimientos, gustos.... Una vez elaborado, todos mis focos estuvieron puestos en la búsqueda de información y documentación para desarrollar la fundamentación teórica, aspecto que fue largo, tedioso y nada sencillo, sobre todo los primeros días, ya que mucha de la información que encontraba no tenía validez y carecía de autores que contrastasen esa información, pero a medida que fueron pasando los días fui desarrollándolo poco a poco y, mientras desarrollaba la fundamentación teórica, iba realizando la bibliografía mi T.F.G..

Finalizado este apartado, relacioné toda la información que había contrastado con lo que quería realizar como trabajo, redactando así los objetivos. Seguido de ello, me centré en la unidad didáctica que iba a desarrollar, pensando en cómo realizarla a través de la metodología de AGM, progresiones y circuito multifuncional, metodología la cual trabajamos en la asignatura de *“Cuerpo, Percepción y Habilidad”* desarrollada por Francisco Abardía durante el primer cuatrimestre de este mismo curso, realizando primero un esquema de unidad didáctica con las sesiones que iba a impartir, para posteriormente seguir con la elaboración de ésta.

Para realizar estas sesiones, antes de desarrollarlas, elaboré un AGM y progresión de las diferentes habilidades que quería trabajar, para así poder tener todos los aspectos y factores en cuenta para el desarrollo de la propuesta y continuar con mi trabajo. Cuando terminé de realizar ambos recursos, empecé ya a realizar las diferentes sesiones.

Finalmente, realicé los apartados restantes que quedaban. Estos apartados los desarrolle al final de la elaboración de todo el Trabajo de Fin de Grado ya que haberlos realizado al principio hubiese costado mucho más y puede que no se relacionase con lo que quería plasmar de forma definitiva en él, dificultando así su elaboración.

5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROPUESTA

5.1. PRESENTACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

La idea principal de este trabajo es desarrollar las diferentes habilidades motrices que están presentes en el fútbol, centrándonos en el control, pase y tiro. Esta propuesta estará dirigida a un alumnado correspondiente al curso de 5º de primaria, contando con un grupo de alrededor de 24 niños en el curso, realizando esta situación de aprendizaje en las horas pertenecientes al área de Educación Física.

Esta intervención se realizará a través de las metodologías de Análisis Global del Movimiento y Progresión Abierta, explicadas con anterioridad en los diferentes apartados del trabajo, ya que nos permitirá trabajar cada una de las habilidades desde un grado mínimo de dificultad, en el cual todos los alumnos podrán realizar las actividades, hasta un grado superior de dificultad, incrementando la dificultad progresivamente en función de las características del alumnado.

Siguiendo con el apartado anterior, el Análisis Global del Movimiento nos permitirá analizar las habilidades propuestas desde muchos puntos de vista, teniendo en cuenta todos los factores que pueden intervenir en las habilidades que se realizarán, y así poder realizar la Progresión Abierta de cada habilidad de una forma correcta, teniendo en cuenta los factores analizados anteriormente.

5.2. ALUMNADO DE 5º DE PRIMARIA

La idea principal por la cual he elegido este grupo es porque tienen una edad entre 10 y 11 años, edad la cual la considero apropiada para empezar a introducir habilidades un poco más específicas, especialmente, relacionadas con un deporte en cuestión.

Según Arráez et al. (1995), las habilidades evolucionan a partir de patrones motores, por lo que se desarrollan con la evolución del niño, siendo a partir de los 11 años cuando se aconseja empezar a tratar las habilidades específicas. Otros como Mora, (1995), dice que el entrenamiento formativo se aconseja trabajar a una edad de 9 a 12 años, tratando factores algo más técnicos y físicos, y siendo la edad favorable para el entrenamiento motor-técnico.

Contrastando mi idea con los estudios de otros autores, creo que es el curso más apropiado para realizar esta situación de aprendizaje, ya que son conscientes de cómo es su propio cuerpo y sus capacidades. Además, ya han trabajado motrizmente a lo largo de los años habilidades parecidas,

como pueden ser lanzamientos, golpes o recepciones, por lo que pueden realizar transferencias motrices de habilidades anteriores y así poder adquirir mejor conocimientos tanto motores como conceptuales.

Por otra parte, hay que mencionar que cada alumno y clase tiene sus propias necesidades, características y ritmos, por lo que aunque la edad sea la apropiada para trabajar este tipo de habilidades, cada alumno tiene su propio ritmo de aprendizaje y características, pudiendo adaptar las actividades a sus intereses, entrando así la metodología que se llevará a cabo en la situación de aprendizaje, siendo esta una progresión abierta donde se cubrirán y responderán a las capacidades y necesidades de todo el alumnado.

5.3. METODOLOGÍA

Para realizar esta propuesta didáctica, he tenido en cuenta varias metodologías de enseñanza, para así poder adaptarla y favorecer el proceso de Enseñanza/Aprendizaje del alumnado.

La primera metodología que he usado y una de las cuales se basa esta propuesta es el Análisis Global del Movimiento, explicado en los apartados anteriores. Es una herramienta la cual nos permite analizar cualquier habilidad desde diferentes puntos de vista y, para saber que tipos de movimientos se realizan en dicha habilidad, para así poder crear actividades y progresiones para que todo el alumnado pueda realizarlas, adaptándose al nivel de cada persona.

La segunda metodología que se ha utilizado en la propuesta es la Progresión Abierta, herramienta la cual se complementa muy bien con la metodología citada anteriormente. Esta herramienta nos sirve para poder realizar una serie de actividades que irán desde un nivel motriz bajo, hasta poco a poco subir la dificultad de las actividades hasta llegar a un nivel alto, donde a medida que vayan subiendo de nivel, irán adquiriendo nuevos conocimientos y contenidos conceptuales. Además, al tener un amplio abanico de actividades y ejercicios, nos ayudará para así poder atender las necesidades y ritmos de todos los alumnos y poder partir de su zona de desarrollo en la que se encuentra, para que a partir de ese nivel vaya adquiriendo nuevos aprendizajes.

La tercera metodología que he utilizado es el Circuito Multifuncional, propuesta que también es utilizada por Francisco Abardía, la cual recrea un modelo de sesión en la que se trabajan varios aprendizajes o habilidades dentro de una sola sesión, dividiéndose la clase en diferentes zonas para así poder trabajar los diferentes contenidos que se vayan a tratar en esa sesión. Esta sesión se ha utilizado a modo de iniciación, para ver sus destrezas en las diferentes habilidades y así tener un punto de referencia para su comienzo, en la penúltima sesión a modo de conclusión de

la situación de aprendizaje, donde se trabajarán las diferentes habilidades vistas en la sesión con sus propios enlace y combinaciones, y en la sesión final a modo evaluación, donde se ha dividido la clase en diferentes zonas con sus respectivas habilidades para poder calificarles.

Por otra parte, las sesiones tienen una estructura propia o esquema propio, creada por Marcelino Vaca. Marcelino se refirió a ellas como “Maqueta de Unidad Didáctica”, pero actualmente nos referimos y conocemos a esta estructura de sesión como “Carpeta de Unidad Didáctica”. Esta estructura nos muestra tres fases diferentes marcadas dentro de la sesión, lo cual nos ayudará a la hora de planificar nuestras sesiones y poder llevar un orden dentro de ellas. Además, te ayuda a diferenciar en qué momento de la Enseñanza-Aprendizaje nos encontramos y puede marcar la cronología de la sesión. Esta “Carpeta de Unidad Didáctica” se encuentra explicada en el apartado posterior de Propuesta Didáctica.

5.4. OBJETIVOS

- Comprender la postura corporal y partes del cuerpo implicadas cuando controlamos, pasamos y tiramos
- Conocer diferentes formas de controlar, pasar, y tirar el balón con los pies y diferentes partes del cuerpo
- Conocer los aspectos técnicos de las habilidades de controlar, pasar y tirar
- Desarrollar la coordinación óculo-pédica a través de las habilidades futbolísticas
- Desarrollar las habilidades de pasar, controlar y tirar a través de la práctica
- Desarrollar los factores físico motrices y perceptivo motrices que se trabajan en el fútbol
- Dominar el tacto del balón para desarrollar un mejor control, pase y tiro sobre el balón
- Realizar los aspectos técnicos de forma correcta para favorecer una práctica segura de las actividades
- Ser capaz de visualizar una situación donde intervenga una habilidad futbolística antes de realizarla
- Ver la importancia de realizar una progresión ordenada

5.5. CONTENIDOS

-Contenidos Conceptuales:

- Partes del cuerpo implicadas en el control, pase y tiro del balón
- Conocimiento de los aspectos técnicos de las habilidades de control, pase, y tiro de balón
- Conocimiento de las diferentes formas de controlar, pasar y tirar

-Contenidos Procedimentales:

- Técnicas de postura corporal de las habilidades de control, pase, y tiro de balón
- Coordinación del cuerpo al realizar las habilidades de control, pase y tiro de balón
- Diferentes formas de controlar, pasar y tirar el balón
- Control de la distancia, dirección y fuerza a la hora de realizar las habilidades de pase y tiro de balón

-Contenidos Actitudinales:

- Respeto hacia los compañeros, profesor y hacia uno mismo
- Respeto hacia las normas de la clase
- Correcto cuidado y organización del material utilizado en las sesiones
- Interés por aprender en clase
- Comprensión y reflexión de los diferentes Contenidos Conceptuales

5.6. EVALUACIÓN

La evaluación de la situación de aprendizaje se realizará a través de una evaluación continua o formativa y una evaluación sumativa, realizándose estas evaluaciones a través de 3 instrumentos de evaluación dentro de la situación de aprendizaje.

La evaluación continua o formativa nos permitirá conocer y analizar la evolución del alumnado durante el proceso de Enseñanza/Aprendizaje, pudiendo hacer modificaciones de nuestras sesiones y nuestra progresión abierta en función de los resultados obtenidos para adaptarlas a su ritmo de aprendizaje. A través de esta evaluación podremos evaluar a los alumnos los aspectos conceptuales y procedimentales trabajados en cada sesión.

La evaluación sumativa nos permitirá evaluar el resultado final de aprendizaje del alumnado, mostrándonos los conocimientos que han adquirido a lo largo de toda la situación de aprendizaje, comprobando el nivel de conocimientos que han adquirido. Esta evaluación se realizará en la última sesión de la situación de aprendizaje, realizándose por ello al final del proceso de Enseñanza/Aprendizaje. A través de esta evaluación podremos evaluar a los alumnos los aspectos procedimentales que se han trabajado en la situación de aprendizaje.

El primer instrumento de evaluación serán unas “Fichas de Registro del Profesor”, evaluándoles y calificándoles a través de la observación directa. En cada sesión se tendrá una ficha de registro diferente para poder evaluar todas las sesiones, menos la sesión final, permitiendo evaluar a los alumnos a través de una evaluación continua o formativa los aspectos procedimentales de la sesión.

En esta ficha de registro se recogerán unos criterios de evaluación en función a los objetivos que se trabajarán en cada sesión, calificando a los alumnos a través de: Mal, Insuficiente, Bien, Notable y Excelente. Las fichas de registro del profesor están adjuntas en el Anexo 14.

El segundo instrumento de evaluación serán unas “Fichas de Autoevaluación del Alumnado”. En cada sesión cada uno de los alumnos tendrá una ficha de autoevaluación individual, para poder evaluar todas las sesiones, menos la sesión final, siendo esta ficha diferente en cada sesión, permitiendo a los alumnos autoevaluarse a través de una evaluación continua o formativa los aspectos conceptuales de la sesión.

En esta ficha de autoevaluación, los alumnos tendrán que completar una serie de apartados de la misma progresión. En esta ficha se les otorgará la información de qué actividad es, y una pregunta sobre los contenidos conceptuales que se han trabajado en esa actividad, teniendo ellos que completar que contenidos conceptuales se han trabajado en esa actividad y la representación gráfica de la misma, valiendo un 80% de la autoevaluación los contenidos conceptuales, y un 20% las representaciones gráficas. Las fichas de autoevaluación del alumnado están adjuntas en el Anexo 15.

El tercer instrumento de evaluación será una “Tabla de una Prueba Práctica” que se realizará en la última sesión, evaluándoles y calificándoles a través de la observación directa de una prueba práctica de un circuito multifuncional, donde se evaluarán los criterios de evaluación establecidos en función a los objetivos de la situación de aprendizaje, calificando a los alumnos a través de: Mal, Insuficiente, Bien, Notable y Excelente. Con esta herramienta de evaluación nos permitirá

evaluar a los alumnos a través de una evaluación sumativa los aspectos procedimentales de la situación de aprendizaje. La tabla de la prueba práctica de la última sesión está adjunta en el Anexo 16.

Los criterios de evaluación de la propuesta didáctica son:

- Es capaz de reconocer las diferentes partes del cuerpo implicadas en las diferentes habilidades.
- Conoce, sabe y realiza los aspectos técnicos de la habilidad de pasar de forma exitosa.
- Conoce, sabe y realiza los aspectos técnicos de la habilidad de controlar de forma exitosa.
- Conoce, sabe y realiza los aspectos técnicos de la habilidad de tirar de forma exitosa.
- Es capaz de calcular distancias, direcciones y fuerza necesaria a la hora de realizar un pase o tiro.
- Es capaz de controlar el balón de las diferentes formas trabajadas a lo largo de las progresiones.
- Es capaz de golpear el balón para pasar de las diferentes formas trabajadas a lo largo de las progresiones.
- Es capaz de golpear el balón para tirar de las diferentes formas trabajadas a lo largo de las progresiones.

El porcentaje de evaluación de cada instrumento de evaluación será el siguiente:

%	Instrumento de evaluación
40%	Ficha de registro del profesor
20%	Fichas de autoevaluación del alumnado
40%	Tabla de prueba práctica

El porcentaje de evaluación dentro de cada criterio de evaluación está explicado en el anexo correspondiente a cada instrumento de evaluación, menos el porcentaje de las fichas de autoevaluación, las cuales su porcentaje está explicado anteriormente .

5.7. PROPUESTA DIDÁCTICA

Esta propuesta didáctica se divide en 8 sesiones, las cuales siguen el esquema de sesión de Marcelino Vaca (1996), al que anteriormente se refería como “Maqueta de Unidad Didáctica”, y al que actualmente nos referimos y conocemos como “Carpeta de Unidad Didáctica”. Esta carpeta

de Unidad Didáctica lo componen tres fases diferentes, las cuales son, el llamado “Momento de Encuentro”, aplicada la fase al principio de la sesión, el “Momento de construcción de Aprendizaje”, aplicado a todo el transcurso donde se realizan las actividades y los alumnos adquieren conocimientos, y el “Momento de Despedida”, aplicado al final de la sesión.

El “Momento de Encuentro” es la primera fase de esta Carpeta de Unidad Didáctica, la cual transcurre al inicio de cada sesión. La principal función de esta fase es explicar a los alumnos lo que se trabajará durante la sesión, teniendo como objetivo la concienciación y preparación del alumnado para que éste se enfrente a las actividades que se realizarán posteriormente. En esta fase suele haber situaciones como saludos o el traslado hacia el lugar de la realización de los ejercicios, o explicaciones como los agrupamientos que habrá o las normas de seguridad de la sesión. Además, en esta fase se realizan las actividades preparatorias a los ejercicios, tales como ejercicios de calentamiento o juegos de activación.

El “Momento de Construcción de Aprendizaje” es la segunda fase, la cual es la parte en que se realizan las actividades y se desarrolla la sesión, siendo ésta la fase más práctica de las tres. En esta fase se trabaja el proceso de Enseñanza-Aprendizaje del alumnado, ya que es en el momento que se trabajan los nuevos conocimientos y donde surgen las reflexiones posteriores tras haber realizado las actividades.

El “Momento de Despedida” es la última fase de este esquema de sesión, la cual transcurre al finalizar la fase anterior y al final de la sesión. En esta fase se encuentra el momento de reflexión de la sesión, en el cual se atienden las dudas que hayan podido tener los alumnos y donde nosotros explicamos los diferentes aspectos dentro de la sesión, como objetivos que buscábamos, formas de realizar el ejercicio, observaciones que has hecho durante la sesión.... Además, en este momento también se pueden realizar actividades de vuelta a la calma y relajación para bajar las pulsaciones de los alumnos y que posteriormente se relajen.

Es importante que las tres fases explicadas anteriormente guarden relación entre ellas, ya que así será más fácil y fluida la comprensión de la sesión por parte del alumno, y por nuestra parte, para que la realización de la sesión sea adecuada.

Sabiendo como es la estructura de las sesiones, cabe destacar que las actividades de las diferentes sesiones se han realizado a través de, primeramente, un Análisis Global de Movimiento de cada habilidad motriz presente en el fútbol, ya que a partir de esta herramienta podemos analizar las habilidades de Control, Pase y Tiro desde diferentes puntos de vista y, podremos saber que tipos

de movimientos y técnicas se realizan en dicha habilidad, para así, posteriormente, crear las Progresiones Abiertas. Estos Análisis Global de Movimiento se encuentran realizados en los Anexos 5, 6 y 7.

Conociendo los aspectos de los Análisis Global de Movimiento de cada habilidad que vamos a realizar en esta propuesta, se ha realizado posteriormente una Progresión Abierta de cada habilidad, ya que es una herramienta que nos sirve para poder realizar una serie de actividades que irán desde un nivel motriz bajo, hasta poco a poco subir la dificultad de las actividades hasta llegar a un nivel alto, donde a medida que vayan subiendo de nivel, irán adquiriendo nuevos conocimientos y contenidos conceptuales de las diferentes habilidades trabajadas, en este caso, de la habilidad de Control, Pase y Tiro. Estas Progresiones se encuentran realizadas en los Anexos 8, 9 y 10.

Una vez sabido como es la estructura de las sesiones de la propuesta y como se ha realizado ésta, daré paso a la explicación de cada sesión.

Sesión 1: Nos iniciamos a las habilidades del fútbol: Pasar, Controlar y Tirar

-Objetivos:

- Empezar a conocer y controlar el tacto con los pies
- Comenzar con la ejecución de movimientos de golpeo y control de balón
- Conocer las zonas del pie con las que tenemos que entrar en contacto con el balón al realizar los golpes y los controles

-Temporalización: 60 minutos

-Espacio y Materiales: Polideportivo y aula de clase. Pelotas de Yoga y balones de goma-espuma

-Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

En primer lugar, iremos en fila india hasta llegar al polideportivo, donde iremos directamente al almacén para preparar el material, el cual diré yo el material que hay que sacar. Una vez sacado

el material, nos reuniremos a modo de “asamblea”, donde se sentarán para dar paso a la explicación del nuevo tema y el desarrollo de la sesión. Una vez allí, en la pizarra introduciré el nombre de la Unidad Didáctica, o Situación de Aprendizaje que trataremos durante estos días (Habilidades Básicas del Fútbol), y el tipo de sesión que trabajaremos hoy, explicándoles que será una sesión de iniciación donde observaré su nivel inicial.

Una vez explicado el tipo de sesión, les dibujaré en la pizarra la distribución de la clase a través del dibujo del Circuito Multifuncional de la Sesión 1, en la cual habrá 6 postas diferentes, dividiendo posteriormente la clase en parejas, grupo por el cual trabajarán las actividades de la Sesión 1.

La distribución del Circuito Multifuncional de la Sesión 1 se puede ver de forma visual en el Anexo 11.

Este momento de encuentro se desarrollará en un periodo de tiempo de 6 minutos.

Momento de construcción de aprendizaje

En este momento, se colocará cada pareja en una posta diferente, colocándose 2 parejas por cada posta. Una vez colocados, pasaremos a la explicación de las diferentes actividades que se realizarán en la sesión, para posteriormente pasar a la ejecución de ellas.

Las 6 postas en las que se dividirán son las siguientes:

Posta/Actividad 1: En esta posta se realizará la actividad 1 de la Progresión de la habilidad de Control, siendo ésta “Control con pelota de yoga”. ([Clic para ver explicación en Anexo 8](#))

Posta/Actividad 2: En esta posta se realizará la actividad 1 de la Progresión de la habilidad de Pase, siendo ésta “Pase con pelota de yoga”. ([Clic para ver explicación en Anexo 9](#))

Posta/Actividad 3: En esta posta se realizará la actividad 1 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “Tiro con pelota de yoga”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

Posta/Actividad 4: En esta posta se realizará la actividad 2 de la Progresión de la habilidad de Control, siendo ésta “Control con balón de goma-espuma”. ([Clic para ver explicación en Anexo 8](#))

Posta/Actividad 5: En esta posta se realizará la actividad 2 de la Progresión de la habilidad de Pase, siendo ésta “Pase con balón de goma-espuma”. ([Clic para ver explicación en Anexo 9](#))

Posta/Actividad 6: En esta posta se realizará la actividad 2 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “Tiro con balón de goma-espuma”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

En cada Posta estarán colocadas 2 parejas, por lo que por cada posta se necesitará 1 pelota de yoga o 1 pelota de goma espuma por pareja. El tiempo que cada pareja esté en cada posta será de 7 minutos por posta, intercambiándose a la voz de “Cambio” gritada por mí, pasando por cada posta 1 vez.

Este momento de construcción de aprendizaje se desarrollará en un periodo de tiempo de 42 minutos, completando así todas las postas.

Momento de despedida

Una vez terminado el Circuito Multifuncional de la Sesión 1, recogeremos y colocaremos entre todos el material, y volveremos a clase, donde se le otorgará a cada alumno la Ficha de Autoevaluación de la Sesión 1, donde tendrán el resto de lo que queda de clase para completarla, teniendo ellos que completar que contenidos conceptuales se han trabajado en esa actividad y la representación gráfica de cada actividad, realizando ambas tareas de todas las actividades de la sesión. Esta ficha se recogerá al final de la clase.

Este momento de despedida se desarrollará en un periodo de tiempo de 12 minutos, teniendo ese tiempo para completar la Ficha de Autoevaluación.

Sesión 2: Nos iniciamos en los pases y controles

-Objetivos:

- Conocer la zona del pie con la que se controla
- Ejercer la tensión justa la tensión con la pierna que se controla
- Conocer la zona del pie con la que se golpea el balón para pasar, tanto por el suelo como por el aire
- Conocer en qué zona del balón golpear para realizar un pase

-Temporalización: 60 minutos

-Espacio y Materiales: Polideportivo y aula de clase. Balones de fútbol, aros y picas

-Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

En este momento realizaremos la misma rutina todas las sesiones, siendo ésta el ir directamente al almacén para preparar el material, el cual diré yo el material que hay que sacar, posteriormente reunirse a modo de “asamblea”, donde se sentarán para dar paso a la explicación y el desarrollo de la sesión.

Una vez allí, en la pizarra dibujaré y explicaré las diferentes actividades que trabajaremos en la Sesión 2, siendo las actividades 3 relacionadas con la habilidad de Control, y otras 3 con la habilidad de Pase.

Una vez explicada la sesión, dividiré la clase en parejas, grupo por el cual trabajarán las actividades de la Sesión 2.

Este momento de encuentro se desarrollará en un periodo de tiempo de 6 minutos.

Momento de construcción de aprendizaje

En este momento, realizaremos en orden las diferentes actividades explicadas anteriormente en la pizarra, realizándose las actividades en el siguiente orden:

Actividad 1: En la actividad 1 de la sesión se realizará la actividad 3 de la Progresión de la habilidad de Control, siendo ésta “Control de balón por el suelo”. ([Clic para ver explicación en Anexo 8](#))

Actividad 2: En la actividad 2 de la sesión se realizará la actividad 4 de la Progresión de la habilidad de Control, siendo ésta “Control de balón aéreo”. ([Clic para ver explicación en Anexo 8](#))

Actividad 3: En la actividad 3 de la sesión se realizará la actividad 5 de la Progresión de la habilidad de Control, siendo ésta “Control de balón y dejarlo en un aro”. ([Clic para ver explicación en Anexo 8](#))

Actividad 4: En la actividad 4 de la sesión se realizará la actividad 3 de la Progresión de la habilidad de Pase, siendo ésta “Pase con balón por el suelo”. ([Clic para ver explicación en Anexo 9](#))

Actividad 5: En la actividad 5 de la sesión se realizará la actividad 4 de la Progresión de la habilidad de Pase, siendo ésta “Pase con balón aéreo”. ([Clic para ver explicación en Anexo 9](#))

Actividad 6: En la actividad 6 de la sesión se realizará la actividad 5 de la Progresión de la habilidad de Pase, siendo ésta “Pasar un balón entre 2 picas”. ([Clic para ver explicación en Anexo 9](#))

En esta sesión, se separarán a lo largo del polideportivo todas las parejas para hacer de forma simultánea todas las parejas las actividades, realizando cada actividad durante 7 minutos.

Este momento de construcción de aprendizaje se desarrollará en un periodo de tiempo de 42 minutos, completando así todas las actividades.

Momento de despedida

Una vez terminadas las actividades de la Sesión 2, realizaremos la misma rutina que en la sesión anterior, recogiendo y colocando entre todos el material, volviendo a clase, y realizando los alumnos la Ficha de Autoevaluación de la Sesión 2, donde tendrán el resto de lo que queda de clase para completarla, completando los mismos apartados que en la anterior sesión de las actividades realizadas en esta sesión, recogiendo la ficha al final de la clase.

Este momento de despedida se desarrollará en un periodo de tiempo de 12 minutos, teniendo ese tiempo para completar la Ficha de Autoevaluación.

Sesión 3: En busca del dominio de los pases y controles

-Objetivos:

- Controlar un balón estático ejerciendo la tensión justa en las piernas
- Mejorar la predisposición en el control ejerciendo una tensión continua en todo el cuerpo
- Fijar la mirada en el balón para poder controlarlo
- Pasar el balón dándole la potencia justa para desplazarlo hasta a un objetivo
- Calcular distancias para realizar golpes de balón mientras te desplazas

- Pasar el balón al primer toque sin que se desvíe

-Temporalización: 60 minutos

-Espacio y Materiales: Polideportivo y aula de clase. Balones de fútbol, aros, picas y conos

-Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

En este momento realizaremos la misma rutina todas las sesiones, la cual está explicada con la sesión anterior.

Una vez sentados, en la pizarra dibujaré y explicaré las diferentes actividades que trabajaremos en la Sesión 3, siendo las actividades 3 relacionadas con la habilidad de Control, y otras 3 con la habilidad de Pase.

Una vez explicada la sesión, dividiré la clase en parejas y tríos, grupo por el cual trabajarán las actividades de la Sesión 3.

Este momento de encuentro se desarrollará en un periodo de tiempo de 6 minutos.

Momento de construcción de aprendizaje

En este momento, realizaremos en orden las diferentes actividades explicadas anteriormente en la pizarra, realizándose las actividades en el siguiente orden:

Actividad 1: En la actividad 1 de la sesión se realizará la actividad 6 de la Progresión de la habilidad de Control, siendo ésta “Controlar el balón estando la persona dentro del aro”. ([Clic para ver explicación en Anexo 8](#))

Actividad 2: En la actividad 2 de la sesión se realizará la actividad 7 de la Progresión de la habilidad de Control, siendo ésta “Estar de espaldas, para posteriormente girarse y controlar el balón”. ([Clic para ver explicación en Anexo 8](#))

Actividad 3: En la actividad 3 de la sesión se realizará la actividad 8 de la Progresión de la habilidad de Control, siendo ésta “Correr y controlar el balón”. ([Clic para ver explicación en Anexo 8](#))

Actividad 4: En la actividad 4 de la sesión se realizará la actividad 6 de la Progresión de la habilidad de Pase, siendo ésta “Pasar el balón a una zona delimitada con conos”. ([Clic para ver explicación en Anexo 9](#))

Actividad 5: En la actividad 5 de la sesión se realizará la actividad 7 de la Progresión de la habilidad de Pase, siendo ésta “Correr una distancia y pasar el balón”. ([Clic para ver explicación en Anexo 9](#))

Actividad 6: En la actividad 6 de la sesión se realizará la actividad 8 de la Progresión de la habilidad de Pase, siendo ésta “Pasar el balón al primer toque y desplazarse”. ([Clic para ver explicación en Anexo 9](#))

En esta sesión, se separarán a lo largo del polideportivo todas las parejas o tríos para hacer de forma simultánea todas las parejas o tríos las actividades, realizando cada actividad durante 7 minutos.

Este momento de construcción de aprendizaje se desarrollará en un periodo de tiempo de 42 minutos, completando así todas las actividades.

Momento de despedida

Una vez terminadas las actividades de la Sesión 3, realizaremos la rutina que hemos estado realizando en anteriores sesiones, completando la Ficha de Autoevaluación referente a esta sesión, recogiendo ésta al final de la clase.

Este momento de despedida se desarrollará en un periodo de tiempo de 12 minutos, teniendo ese tiempo para completar la Ficha de Autoevaluación.

Sesión 4: Pasamos y controlamos como profesionales

-Objetivos:

- Fijar la mirada en diferentes balones para poder controlarlos
- Cambiar la mirada rápidamente una vez controlado el primer balón
- Mejorar la predisposición en el control ejerciendo una tensión continua en todo el cuerpo
- Desplazarse de la forma más rápida posible una vez pasado el balón
- Pasar el balón al primer toque sin que se desvíe

- Dar dirección y velocidad a los pases

-Temporalización: 60 minutos

-Espacio y Materiales: Polideportivo y aula de clase. Balones de fútbol y conos

-Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

En este momento realizaremos la misma rutina todas las sesiones, explicada anteriormente.

Una vez sentados, en la pizarra dibujaré y explicaré las diferentes actividades que trabajaremos en la Sesión 4, siendo las actividades 3 relacionadas con la habilidad de Control, y otras 3 con la habilidad de Pase.

Una vez explicada la sesión, dividiré la clase en los grupos de alumnos que se trabajarán las diferentes actividades de la Sesión 4, siendo estos grupos conformados por tríos y grupos de 6 personas.

Este momento de encuentro se desarrollará en un periodo de tiempo de 6 minutos.

Momento de construcción de aprendizaje

En este momento, realizaremos en orden las diferentes actividades explicadas anteriormente en la pizarra, realizándose las actividades en el siguiente orden:

Actividad 1: En la actividad 1 de la sesión se realizará la actividad 9 de la Progresión de la habilidad de Control, siendo ésta “Controlar 2 balones, uno detrás de otro en la misma posición”. ([Clic para ver explicación en Anexo 8](#))

Actividad 2: En la actividad 2 de la sesión se realizará la actividad 10 de la Progresión de la habilidad de Control, siendo ésta “Controlar un balón, para posteriormente girarse y controlar otro balón”. ([Clic para ver explicación en Anexo 8](#))

Actividad 3: En la actividad 3 de la sesión se realizará la actividad 11 de la Progresión de la habilidad de Control, siendo ésta “Controlar un balón, para posteriormente correr y controlar otro balón”. ([Clic para ver explicación en Anexo 8](#))

Actividad 4: En la actividad 4 de la sesión se realizará la actividad 9 de la Progresión de la habilidad de Pase, siendo ésta “4 conos, 3 personas”. ([Clic para ver explicación en Anexo 9](#))

Actividad 5: En la actividad 5 de la sesión se realizará la actividad 10 de la Progresión de la habilidad de Pase, siendo ésta “Reloj de pases al primer toque”. ([Clic para ver explicación en Anexo 9](#))

Actividad 6: En la actividad 6 de la sesión se realizará la actividad 11 de la Progresión de la habilidad de Pase, siendo ésta “Rondos 5 contra 1”. ([Clic para ver explicación en Anexo 9](#))

En esta sesión, se separarán a lo largo del polideportivo los grupos de alumnos por los que se ha separado a la clase, ya sean tríos o grupos de 6 personas, para hacer de forma simultánea todos los grupos las actividades, realizando cada actividad durante 7 minutos.

Este momento de construcción de aprendizaje se desarrollará en un periodo de tiempo de 42 minutos, completando así todas las actividades.

Momento de despedida

Una vez terminadas las actividades de la Sesión 4, realizaremos la rutina que hemos estado realizando en anteriores sesiones, completando la Ficha de Autoevaluación referente a esta sesión, recogiendo ésta al final de la clase.

Este momento de despedida se desarrollará en un periodo de tiempo de 12 minutos, teniendo ese tiempo para completar la Ficha de Autoevaluación.

Sesión 5: Nos iniciamos en los tiros

-Objetivos:

- Saber ejecutar un tiro con el empeine
- Saber ejecutar un tiro con efecto
- Saber ejecutar un tiro de volea
- Conocer las diferentes zonas del balón a las que dar para ejecutar diferentes tipos de tiro
- Direccional el tiro dependiendo el golpeo que se requiera
- Controlar la potencia del tiro según el objetivo que se requiera

-Temporalización: 60 minutos

-Espacio y Materiales: Polideportivo y aula de clase. Balones de fútbol, portería y aros

-Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

En este momento realizaremos la misma rutina todas las sesiones, explicada anteriormente.

Una vez sentados, en la pizarra dibujaré y explicaré las diferentes actividades que trabajaremos en la Sesión 5, siendo las 6 actividades relacionadas con la habilidad de Tiro.

Una vez explicada la sesión, dividiré la clase en los grupos de alumnos que se trabajarán las diferentes actividades de la Sesión 5, siendo estos grupos conformados por parejas y grupos de 6 personas, realizando también actividades de forma individual en fila.

Este momento de encuentro se desarrollará en un periodo de tiempo de 6 minutos.

Momento de construcción de aprendizaje

En este momento, realizaremos en orden las diferentes actividades explicadas anteriormente en la pizarra, realizándose las actividades en el siguiente orden:

Actividad 1: En la actividad 1 de la sesión se realizará la actividad 3 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “Tiro con empeine”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

Actividad 2: En la actividad 2 de la sesión se realizará la actividad 4 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “Tiro con efecto”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

Actividad 3: En la actividad 3 de la sesión se realizará la actividad 5 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “Tiro de volea”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

Actividad 4: En la actividad 4 de la sesión se realizará la actividad 6 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “Tiro a portería”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

Actividad 5: En la actividad 5 de la sesión se realizará la actividad 7 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “Tiro a objetivos”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

Actividad 6: En la actividad 6 de la sesión se realizará la actividad 8 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “Tiro con barrera”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

En esta sesión, se separarán a lo largo del polideportivo los grupos de alumnos por los que se ha separado a la clase, ya sean parejas o grupos de 6 personas, para hacer de forma simultánea todos los grupos las actividades. Las actividades que se realicen de forma individual, se realizará una fila para ir tirando a medida que la fila avanza, colocándose una fila de 12 personas en cada portería para dinamizar el ejercicio. En la Actividad 6, se dividirán 2 grupos de 6 personas en cada portería, alternando entre grupos cada disparo. En esta sesión se realizará cada actividad durante 7 minutos.

Este momento de construcción de aprendizaje se desarrollará en un periodo de tiempo de 42 minutos, completando así todas las actividades.

Momento de despedida

Una vez terminadas las actividades de la Sesión 5, realizaremos la rutina que hemos estado realizando en anteriores sesiones, completando la Ficha de Autoevaluación referente a esta sesión, recogiendo ésta al final de la clase.

Este momento de despedida se desarrollará en un periodo de tiempo de 12 minutos, teniendo ese tiempo para completar la Ficha de Autoevaluación.

Sesión 6: Dominando los tiros

-Objetivos:

- Calcular distancias para realizar un tiro mientras te desplazas
- Tirar con el balón al primer toque sin que se desvíe
- Desplazarse de la forma más rápida posible una vez tirado con el balón
- Fijar la mirada en el balón para poder golpearlo en la zona que se desee
- Dar dirección y potencia a los tiros
- Realizar un tiro de balón adecuado con la incomodidad de un oponente

-Temporalización: 60 minutos

-Espacio y Materiales: Polideportivo y aula de clase. Balones de fútbol, portería y conos

-Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

En este momento realizaremos la misma rutina todas las sesiones, explicada anteriormente.

Una vez sentados, en la pizarra dibujaré y explicaré las diferentes actividades que trabajaremos en la Sesión 6, siendo las 6 actividades relacionadas con la habilidad de Tiro.

Una vez explicada la sesión, dividiré la clase en los grupos de alumnos que se trabajarán las diferentes actividades de la Sesión 6, siendo estos grupos conformados por 12 personas, realizando estas actividades de forma individual en fila.

Este momento de encuentro se desarrollará en un periodo de tiempo de 6 minutos.

Momento de construcción de aprendizaje

En este momento, realizaremos en orden las diferentes actividades explicadas anteriormente en la pizarra, realizándose las actividades en el siguiente orden:

Actividad 1: En la actividad 1 de la sesión se realizará la actividad 9 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “Correr una distancia y tirar a portería”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

Actividad 2: En la actividad 2 de la sesión se realizará la actividad 10 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “Tirar a portería al primer toque tras recibir el balón de un compañero”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

Actividad 3: En la actividad 3 de la sesión se realizará la actividad 11 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “Tirar a portería y recorrer una distancia hasta llegar a tocar el cono”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

Actividad 4: En la actividad 4 de la sesión se realizará la actividad 12 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “Tirar a portería desde una distancia alejada, para posteriormente correr y volver a tirar”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

Actividad 5: En la actividad 5 de la sesión se realizará la actividad 13 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “Doble centro al primer toque”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

Actividad 6: En la actividad 6 de la sesión se realizará la actividad 14 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “Tiro con oponente”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

En esta sesión, las actividades se realizan de forma individual, por lo que se realizará una fila para ir tirando a medida que la fila avanza, colocándose una fila de 12 personas en cada portería para dinamizar el ejercicio. En esta sesión se realizará cada actividad durante 7 minutos.

Este momento de construcción de aprendizaje se desarrollará en un periodo de tiempo de 42 minutos, completando así todas las actividades.

Momento de despedida

Una vez terminadas las actividades de la Sesión 6, realizaremos la rutina que hemos estado realizando en anteriores sesiones, completando la Ficha de Autoevaluación referente a esta sesión, recogiendo ésta al final de la clase.

Este momento de despedida se desarrollará en un periodo de tiempo de 12 minutos, teniendo ese tiempo para completar la Ficha de Autoevaluación.

Sesión 7: Repaso futbolístico

-Objetivos:

- Perfilar el cuerpo y el balón para ejecutar pases o tiros
- Controlar el balón a una distancia suficiente para poder ejecutar pases o tiros de forma correcta
- Dar dirección y velocidad a los pases
- Dar dirección y potencia a los tiros
- Desplazarse de la forma más rápida posible una vez golpeado el balón

-Temporalización: 60 minutos

-Espacio y Materiales: Polideportivo y aula de clase. Balones de fútbol, portería, conos y aros

-Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

En este momento realizaremos la misma rutina todas las sesiones, explicada anteriormente.

Una vez sentados, les explicaré que esta sesión es una sesión de repaso, donde pondrán en práctica lo aprendido hasta ahora. Una vez explicado el tipo de sesión, en la pizarra dibujaré la distribución de la clase a través del dibujo del Circuito Multifuncional de la Sesión 7 en la cual habrá 6 postas diferentes, habiendo 8 rotaciones de postas, ya que en una posta se realizará el ejercicio 3 veces cada grupo.

La distribución del Circuito Multifuncional de la Sesión 7 se puede ver de forma visual en el Anexo 12.

Una vez dibujado el Circuito Multifuncional, pasaré a la explicación de cada actividad, dividiendo posteriormente la clase en tríos, grupo por el cual trabajarán las actividades de la Sesión 7.

Este momento de encuentro se desarrollará en un periodo de tiempo de 8 minutos.

Momento de construcción de aprendizaje

En este momento, se colocará cada pareja en una posta diferente, colocándose 1 trio por cada posta, menos en la posta 3, en la cual se colocarán 3 grupos. Una vez colocados, pasaremos a la ejecución de las diferentes actividades que se realizarán en la sesión.

Las 6 postas en las que se dividirán son las siguientes:

Posta/Actividad 1: En esta posta se realizará la actividad 15 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “3 tiros, 1 diana”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

Posta/Actividad 2: En esta posta se realizará la actividad 12 de la Progresión de la habilidad de Control, siendo ésta “Controlar un balón, para posteriormente realizar un pase corto”. ([Clic para ver explicación en Anexo 8](#))

Posta/Actividad 3: En esta posta se realizará la actividad 12 de la Progresión de la habilidad de Pase, siendo ésta “Rondos 7 contra 2”. ([Clic para ver explicación en Anexo 9](#))

Posta/Actividad 4: En esta posta se realizará la actividad 13 de la Progresión de la habilidad de Control, siendo ésta “Controlar un balón, para posteriormente realizar un tiro a portería”. ([Clic para ver explicación en Anexo 8](#))

Posta/Actividad 5: En esta posta se realizará la actividad 16 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “Derribar el doble cono”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

Posta/Actividad 6: En esta posta se realizará la actividad 13 de la Progresión de la habilidad de Pase, siendo ésta “Pasar el balón y moverse, para posteriormente derribar un cono”. ([Clic para ver explicación en Anexo 9](#))

El tiempo que cada grupo/trio hará cada rotación de las 8 que se realizarán será de 5 minutos, intercambiándose a la voz de “Cambio” gritada por mí, pasando por cada posta 1 vez, menos por la posta 3, la cual pasarán 3 veces.

Este momento de construcción de aprendizaje se desarrollará en un periodo de tiempo de 40 minutos, completando así todas las postas.

Momento de despedida

Una vez terminado el Circuito Multifuncional de la Sesión 7, realizaremos la rutina que hemos estado realizando en anteriores sesiones, completando la Ficha de Autoevaluación referente a esta sesión, recogiendo ésta al final de la clase.

Este momento de despedida se desarrollará en un periodo de tiempo de 12 minutos, teniendo ese tiempo para completar la Ficha de Autoevaluación.

Sesión 8: Somos futbolistas

-Objetivos:

- Perfilar el cuerpo y el balón para ejecutar pases o tiros
- Controlar el balón a una distancia suficiente para poder ejecutar pases o tiros de forma correcta
- Dar dirección y velocidad a los pases
- Dar dirección y potencia a los tiros
- Desplazarse de la forma más rápida posible una vez golpeado el balón

-Temporalización: 60 minutos

-Espacio y Materiales: Polideportivo y aula de clase. Balones de fútbol, portería, conos, aros y picas

-Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

En este momento realizaremos la misma rutina todas las sesiones, explicada anteriormente.

Una vez sentados, les explicaré que esta sesión es la sesión final, por lo que será la sesión de evaluación, donde pondrán en práctica lo aprendido hasta ahora y se les evaluará por ello. Una vez explicado el tipo de sesión, en la pizarra dibujaré la distribución de la clase a través del dibujo del Circuito Multifuncional de la Sesión 8 en la cual habrá 6 postas diferentes, habiendo 8 rotaciones de postas, ya que en una posta se realizará el ejercicio 3 veces cada grupo.

La distribución del Circuito Multifuncional de la Sesión 8 se puede ver de forma visual en el Anexo 13.

Una vez dibujado el Circuito Multifuncional, pasaré a la explicación de cada actividad, dividiendo posteriormente la clase en tríos, grupo por el cual trabajarán las actividades de la Sesión 8.

Este momento de encuentro se desarrollará en un periodo de tiempo de 10 minutos.

Momento de construcción de aprendizaje

En este momento, se colocará cada pareja en una posta diferente, colocándose 1 trio por cada posta, menos en la posta 3, en la cual se colocarán 3 grupos. Una vez colocados, pasaremos a la ejecución de las diferentes actividades que se realizarán en la sesión.

Las 6 postas en las que se dividirán son las siguientes:

Posta/Actividad 1: En esta posta se realizará la actividad 17 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “3 tiros, 3 dianas”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

Posta/Actividad 2: En esta posta se realizará la actividad 14 de la Progresión de la habilidad de Control, siendo ésta “Controlar un balón, para posteriormente realizar un pase largo”. ([Clic para ver explicación en Anexo 8](#))

Posta/Actividad 3: En esta posta se realizará la actividad 14 de la Progresión de la habilidad de Pase, siendo ésta “Rondos 7 contra 2 con un solo toque”. ([Clic para ver explicación en Anexo 9](#))

Posta/Actividad 4: En esta posta se realizará la actividad 15 de la Progresión de la habilidad de Control, siendo ésta “Controlar un balón, para posteriormente realizar un tiro a objetivos”. ([Clic para ver explicación en Anexo 8](#))

Posta/Actividad 5: En esta posta se realizará la actividad 18 de la Progresión de la habilidad de Tiro, siendo ésta “Derribar el doble cono, 1 mediante un pase de otro compañero”. ([Clic para ver explicación en Anexo 10](#))

Posta/Actividad 6: En esta posta se realizará la actividad 15 de la Progresión de la habilidad de Pase, siendo ésta “Pasar el balón por un camino y moverse, para posteriormente derribar un cono”. ([Clic para ver explicación en Anexo 9](#))

El tiempo que cada grupo/trio hará cada rotación de las 8 que se realizarán será de 6 minutos, intercambiándose a la voz de “Cambio” gritada por mí, pasando por cada posta 1 vez, menos por la posta 3, la cual pasarán 3 veces.

Este momento de construcción de aprendizaje se desarrollará en un periodo de tiempo de 48 minutos, completando así todas las postas.

Momento de despedida

Una vez terminado el Circuito Multifuncional de la Sesión 8, recogeremos y colocaremos entre todos el material, y volveremos a clase.

En esta sesión no habrá Ficha de Autoevaluación, ya que es la evaluación final en la que se les evaluará a través de la Tabla de Prueba Práctica los aspectos procedimentales trabajados a lo largo de la Unidad Didáctica o Situación de Aprendizaje.

Este momento de despedida se desarrollará en un periodo de tiempo de 2 minutos, teniendo ese tiempo para recoger el material e ir a clase.

6. CONCLUSIONES

En primer lugar, la realización de este TFG me ha ayudado a poder aplicar los conocimientos que he ido adquiriendo a lo largo de toda la carrera universitaria, ayudándome a poder conseguir los objetivos planteados al principio de la elaboración del documento.

Este trabajo me ha ayudado, en gran parte, gracias a la metodología que se ha aplicado en la programación didáctica, tal como el Análisis Global del Movimiento, la Progresión Abierta y el Circuito Multifuncional, permitiéndome ver que cualquier actividad física o deporte se puede adaptar de manera educativa para poder tratar este tipo de temas en los procesos de Enseñanza-Aprendizaje de los niños, ya sean actividades que normalmente sean de manera competitiva, en solitario, o realizadas por el ocio y disfrute.

Un tema como puede ser el fútbol, es un tema muy amplio el cual tiene cantidad de contenidos o aspectos que se pueden realizar, haciendo que éste tema pueda ser complejo a la hora de llevarlo a un ámbito educativo, ya que no solo abarca muchas habilidades o técnicas, las cuales pueden ser muy diferentes unas sobre otras, si no que muchas de ellas se pueden realizar de manera conjunta y aplicándose a la vez. Al ser tan amplio, hace que se complique aún más la posibilidad de poder realizar una situación de aprendizaje referentes a este tipo de temas, haciendo que el profesorado los ignore. Por ello, he encontrado cantidad de información referente a conocimientos sobre este tema, pero muy poca para poder trabajarla en aula, por lo que he querido plantear una situación de aprendizaje, para que la gente pueda realizar este tipo de actividades.

Por otra parte, el fútbol no solo es el deporte que más gente conoce y practica, si no que también tiene beneficios en las primeras edades, ya sean físicas, cognitivas o socioemocionales, como ya hemos visto anteriormente, permitiendo al alumnado un desarrollo integral.

En cuanto al AGM, esta metodología me ha ayudado a poder analizar habilidades dentro de éste tema tan amplio como es el fútbol, haciéndome más fácil la elaboración posterior de una situación de aprendizaje acorde al nivel motriz en el que se encuentran los alumnos, ya que en esta metodología, el alumno es el protagonista de su propio aprendizaje y es él que marca su propio ritmo, adaptándose a sus necesidades.

A raíz del AGM, he podido elaborar una Progresión Abierta de calidad para poder realizar las actividades correspondientes dentro de la situación de aprendizaje, actividades las cuales se adaptan a cualquier nivel motriz que pueda tener un niño, y avanzando cada vez más en su dificultad, permitiendo que los niños lleguen a un nivel de adquisición de conocimientos de la

habilidad superior o de perfeccionamiento, ya sean conceptuales, procedimentales o actitudinales. Esta progresión la he realizado a partir de un nivel lo más bajo posible, ya que aunque sea un deporte muy practicado, puede haber alumnos que no les guste y no lo hayan practicado nunca.

Respecto al diseño de la situación de aprendizaje, se ha diseñado a través de la llamada Carpeta de Unidad Didáctica, ya que nos permite marcar la estructura dentro de una sesión, dividiendo a la sesión por momentos que nos permiten diferenciar los distintos procesos de Enseñanza-Aprendizaje.

Tras acabar el trabajo, me doy cuenta de que en el área de Educación Física se pueden trabajar cantidad de temas con una gran variedad de posibilidades, siendo este área el que más aspectos se pueden tratar a través de todo tipo de metodologías. Otras áreas utilizan metodologías innovadoras como la gamificación o el aprendizaje cooperativo, pero en la Educación Física se llevan utilizando este tipo de recursos desde hace muchos años, utilizando multitud de ellas para su impartición.

Finalmente, es trabajo me ha ayudado a interiorizar los conocimientos que he adquirido durante estos últimos 2 años, años los cuales se ha hecho especial hincapié en la mención de Educación Física. Estos conocimientos, al llevarlos a la práctica, he podido terminar de comprenderlos y poder adaptarlos a los conocimientos previos que ya tenía anteriormente, haciendo de ellos lo que podríamos llamar una transferencia conceptual de conocimientos referentes al proceso de Enseñanza-Aprendizaje de Educación Física.

7. BIBLIOGRAFÍA

Abad Sainz, J., Abardía Colás, F., & Santos Domínguez, J. (2019). *El Frisbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del Movimiento*. Palencia: Llum Neta S.L.

Abardía, F. & Medina, D. (1997). *Educación física de base: manual didáctico: una propuesta para la formación del profesorado*. Palencia. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.

Abardía, F. & Medina, D. (1998). *Patinaje en línea: Elaboración de recursos en Educación Física*. Palencia. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.

Abardía, F. & Medina, D. (1998). *Patinaje en línea: elaboración de recursos en Educación Física*.

Abardía, F. (2007). *Método AGM de conducción de motos*.

Abardía, F. (2023). *Apuntes de la asignatura Cuerpo, Percepción y Habilidad*. Facultad de Educación de Palencia. Universidad de Valladolid. Programa de Doble Titulación Oficial de Grado: Educación Primaria + Educación Infantil. Mención de Educación Física.

Aktop, A., Kuzu, O., Çetin, E. (2017). *Analysis of attention, eye-hand coordination and reaction time of young soccer players*. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences.

Albert B. F. (2000). *Habilidades motrices*. Editorial INDE, Barcelona.

Alonso, Y. (2020). *Importancia percibida de la motricidad en educación infantil en los centros educativos de Vigo*. España.

Arnold, R. (1981). *Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas*. PAIDOTRIBO. Barcelona.

Arráez, J.M.; López, J.M.; Ortiz, M.M.; Torres, T. (1995). *Aspectos básicos de la E.F. en Primaria. Manual para el maestro*. Wanceulen. Sevilla.

Arroyo, H. (2023). *Apuntes de la asignatura Educación Física y Salud*. Facultad de Educación de Palencia. Universidad de Valladolid. Programa de Doble Titulación Oficial de Grado: Educación Primaria + Educación Infantil. Mención de Educación Física.

- Barone L. (2005). *Valores y Actitudes*. 1ra edición, México D.F. Editorial Eman.
- Batalla Flores, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona. Inde.
- Bonet, B. Á. (2023). *EL IMPACTO SOCIAL DEL FUTBOL*. Ángel Bonet.
<https://www.angelbonet.com/el-impacto-social-del-futbol/#:~:text=Este%20deporte%20ha%20sido%20un,la%20lucha%20contra%20el%20Oracismo>.
- Carmichael, Mary. (2007). "Stronger, Faster, Smarter." The Daily Beas.
- Castañer, M. & Camerino, O. (1991). *La E.F en la enseñanza Primaria*. Barcelona. Inde.
- Castañer, M., & Camerino, O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Universidad de Lleida.
- Castilla, P. V. (2014). *Otras cualidades o habilidades motrices aplicadas al fútbol - Preparación física y planificación en el fútbol*. <https://www.aulafacil.com/cursos/futbol/preparacion-fisica-y-planificacion-en-el-futbol/otras-cualidades-o-habilidades-motrices-aplicadas-al-futbol-115285>
- Castillo. (2020). *Beneficios de jugar al fútbol*. Curso de Entrenador de Fútbol.
<https://www.acadef.es/beneficios-de-jugar-al-futbol/>
- Chacón-Cuberos, Ramón, & Ramírez-Granizo, Irwin, & Zurita-Ortega, Félix, & CastroSánchez, Manuel. (2020). *AF y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática*. Apuntes Educación Física y Deportes.
- Chen, C. C., & Ringenbach, S. D. R. (2016). *Dose-response relationship between intensity of exercise and cognitive performance in individuals with Down syndrome: A preliminary study*. Journal of Intellectual Disability Research.
- Clark, J. E. (2019). "The Relationship Between Motor Skills and Physical Activity in Preschool-aged Children: A Review". *Early Child Development and Care*, 189(6), 997-1008.
- leCubofit. (2022). *Beneficios sociales del deporte*. Cubofit.

<https://www.cubofit.es/beneficios-sociales-del-deporte/#:~:text=Te%20ayuda%20a%20perder%20la,los%20logros%20que%20cumple%20entrenando.>

DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, de 25 de julio de 2016.

<https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-26-2016-21-julio-establece-curriculo-regula-implant>

DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, de 30 de septiembre de 2022.

<https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-38-2022-29-septiembre-establece-ordenacion-curricul>

División de Estadística y Estudios & Secretaría General Técnica Ministerio de Cultura y Deporte. (2023). *ANUARIO DE ESTADÍSTICAS DEPORTIVAS 2023* (Versión 2023) [Conjunto de datos]. <https://www.cultura.gob.es/dam/jcr:68eb569f-ed5b-413f-b8ad-0e9071f320a2/anuario-de-estadisticas-deportivas-2023.pdf>

Dulio, O. G. (2021). *Habilidades motrices básicas en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de instituciones educativas de primaria, Puno*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/72100>

ESEFUL, (2016). *Módulos de capacitación: Carrera de Directores Técnicos de Fútbol*. Lima.

Famose, J. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona, Paidotribo.

Fort, A. (2016). *¿Por qué es importante desarrollar la competencia motriz en la infancia y la adolescencia? Base para una vida saludable*. Barcelona, España.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (6th ed)*. New York: McGraw-Hill.

García, I. (2024). *Eventos deportivos más vistos | Deportes en la tele | Deportes en televisión*. 888 Sport Online.

<https://www.888sport.es/blog/eventos-deportivos-audiencia-television>

- Guevara, P. (2017). *La técnica de carrera y el desarrollo motriz en aspirantes a soldados*. Universidad de las fuerzas armadas ESPE. Ecuador.
- Guthrie, E. R. (1957). *La psicología del aprendizaje*. Nueva York. Harper Brothers.
- Henrique R, Ré AH, Stodden DF, Franssen J, Campos CM, Queiroz DR, Cattuzzo MT. (2015). *Asociación entre participación deportiva, competencia motora y estado de peso: un estudio longitudinal*. J Sci Med Sport.
- Höner, O., Leyhr, D., and Kelava, A. (2017). *The influence of speed abilities and technical skills in early adolescence on adult success in soccer: a longterm prospective analysis using ANOVA and SEM approaches*.
- Howe, D. y Scovell, B. (1991). *Manual del fútbol*. Barcelona: Editorial Martínez Roca S.A. España.
- Huijgen, B.C.H., Leemhuis, S., Kok, N.M., Verburgh, L., Oosterlaan, J., Elferink-Gemser, M.T., Visscher, C. (2015). *Cognitive Functions in Elite and Sub-Elite Youth Soccer Players Aged 13 to 17 Years*. PloSONE.
- IFAB. (2023). *Reglas del Juego 2023/24*.
- Ivan Jukic. (2019). *Identificación de diferencias en los niveles de rendimiento de U10 jugadores de fútbol*. Universidad de Nueva Zelanda. Nueva Zelanda.
- Jesús, A. A. R. (2022). *Las Habilidades motrices y su relación con la técnica del Fútbol en niños de 9-10 años de la Academia Héctor Chumpitaz en Lurín, 2021*. <https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12990/10593>
- Kirk, M.A.; Rhodes, R.E. (2011). *Motor skill interventions to improve fundamental movement skills of preschoolers with developmental delay*. Adapt. Phys. Activ. Q.
- Knapp, B. (1979). *“La Habilidad en el Deporte”*. Editorial Miñón. Valladolid, España.
- Kozieł, S. M., and Malina, R. M. (2018). *Modified maturity offset prediction equations: validation in independent longitudinal samples of boys and girls*. Sports Med. 48, 221– 236.

Krustrup, P., Aagaard, P., Nybo, L., Petersen, J., Mohr, M., & Bangsbo, J. (2010). *Recreational football as a health promoting activity: a topical review*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.

Krustrup, P., Dvorak, J., Junge, A., & Bangsbo, J. (2010). *Executive summary: the health and fitness benefits of regular participation in small-sided football games*.

Le Boulch, J. (1993). *El lugar de la Educación Física en las Ciencias de la Educación*. 1 Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 8 al 12 de septiembre de 1993, La Plata, Argentina. EN: [Actas]. La Plata : Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Departamento de Educación Física.

Madrid, C. E. F. R. (2020). *¿Sabías que el fútbol potencia las habilidades físicas en los niños y niñas?*. Campus Experience Fundación Real Madrid. <https://campusexperiencermf.com/sabias-que-el-futbol-potencia-las-habilidades-fisicas-en-los-ninos-y-ninas/#:~:text=El%20f%C3%BAAtbol%20ense%C3%B1a%20y%20ayuda,sus%20compa%C3%B1eros%20para%20resolver%20problemas.>

Mahieu P. (2002). *Trabajar en equipo*. 1ra Edición, D.F México, editorial siglo veintiuno.

Mora, J. (1995). *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento Físico*. COPLEF de Andalucía.

Nivel. (2022). *Los beneficios del fútbol en los niños y niñas*. Escuela de Fútbol de la Fundación Denis Suárez. <https://escueladefutboldenissuarez.com/blog/escuela/los-beneficios-del-futbol-en-los-ninos-y-ninas/#:~:text=Los%20ni%C3%B1os%20y%20ni%C3%B1as%20en,mejorando%20la%20capacidad%20cardiovascular%2C%20etc>

Randers, M. B., Petersen, J., Andersen, L. J., Krustrup, B. R., Hornstrup, T., Nielsen, J. J., Krustrup, P. (2012). *Short-term street soccer improves fitness and cardiovascular health status of homeless men*. European Journal of Applied Physiology.

Rodríguez, F. A. (1995). *Prescripción del ejercicio para la salud (I). Resistencia cardiorespiratoria*. APUNTS de Educación Física y Deportes.

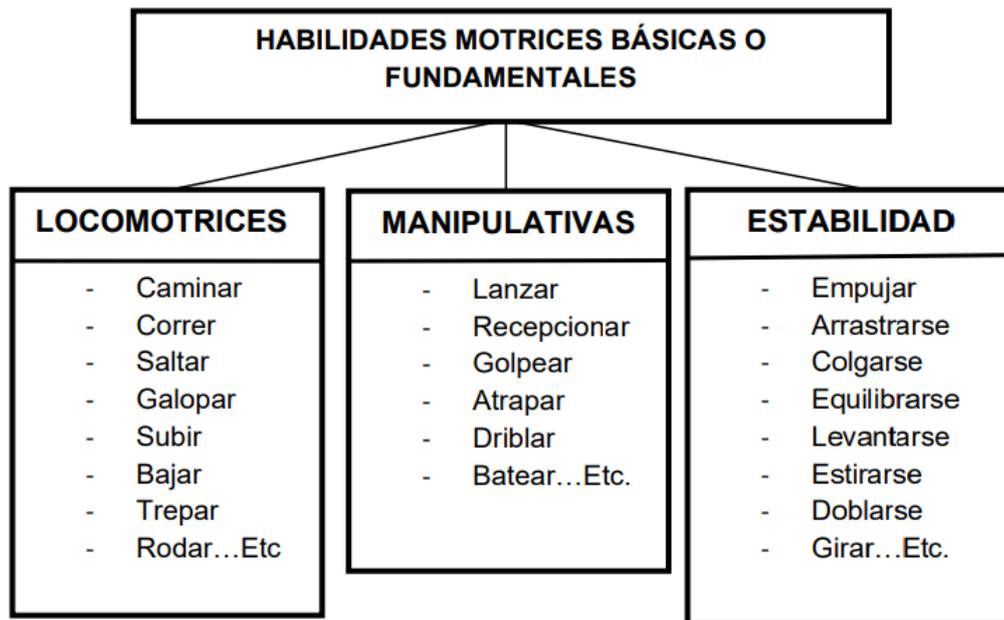
- Ruiz Pérez, LM. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gymnos, Madrid.
- Sanchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. GYMNOS. Madrid.
- Sánchez Bañuelos, F. (2002). *Didáctica de la Educación Física*. Madrid. Prentice Hall.
- Serrano, J. S., Pizarro, A. P., García-González, L., Domínguez, A. M., and Álvarez, F. V. (2017). *Evolution of tactical behavior of soccer players across their development*. *Int. J. Perform. Anal. Sport* 17, 885–901.
- Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D., & Lubans, D. R. (2014). *The Health Benefits of Muscular Fitness for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Sports Medicine*.
- Singer, R. (1986). *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*. Barcelona. Hispano Europea.
- Tenti E. (2000). *Una Escuela para los adolescentes*. 1ra edición, Buenos Aires, Argentina, editorial Lozada-UNICEF.
- UEFA. (2024). *Dictionary*.
<https://www.uefa.com/insideuefa/dictionary/>
- Vaca, M. (1996). *La educación física en la práctica en educación primaria*. Palencia: Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad".
- Vallines, A. F., & De Mesa, C. G. G. (2020). *Cómo como - cómo soy - cómo me veo. Un estudio con niños y niñas que juegan al fútbol*. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7410796>
- Vargas A. (s/a). *Sentido de pertenencia*. Habana Cuba
- Verburgh, L., Scherder, E., van Lange, P., Oosterlaan, J. (2016). *Do elite and amateur soccer players outperform non-athletes on neurocognitive functioning? A study among 8-12 year old children*. PLoS ONE.
- Vicente-Rodriguez, G., Jimenez-Ramirez, J., Ara, I., Serrano-Sanchez, J. A., Dorado, C., & Calbet, J. A. (2003). *Enhanced bone mass and physical fitness in prepubescent footballers*. *Bone*.

Viu, P. S. (2012). *La importancia del fútbol en la sociedad*. educaDuc.

<https://educaduc.wordpress.com/2012/08/23/la-importancia-del-futbol-en-la-sociedad/>

8. ANEXOS

- ANEXO 1: CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS SEGÚN FORT, (2016), Y CASTAÑER Y CAMERINO, (1991).



- ANEXO 2: DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS APLICADOS AL FÚTBOL.

En este Anexo se verán una serie de términos que nos ayudaran a comprender mejor este deporte y nos facilitaran su desarrollo. Estos términos han sido proporcionados por las asociaciones de fútbol más importantes como son IFAB (International Football Association Board), FIFA (Fédération Internationale de Football Association) y UEFA (Union of European Football Associations). Los términos son los siguientes:

-Alineación: Información proporcionada antes del inicio de un partido para indicar los nombres y las posiciones de juego de los jugadores en la formación inicial, así como los nombres de los suplentes y el capitán.

-Amonestación: Sanción disciplinaria de la que se dará parte a la autoridad competente; se comunicará al infractor mostrándole tarjeta amarilla; dos amonestaciones en un mismo partido a un mismo jugador o miembro del cuerpo técnico darán lugar a su expulsión.

-Árbitro: Persona que controla el partido en cooperación con los árbitros asistentes y que tiene plena autoridad para hacer cumplir las Reglas del Juego en relación con el partido para el que ha sido nombrado.

-Área de penalti: Parte rectangular del campo de juego frente a cada portería formada por la línea de gol y una línea paralela a 16,5 metros de ella, y por dos líneas en ángulo recto con estas líneas cada una de 16,5 metros desde el interior de cada poste de la portería.

-Asistencia: pase final de un jugador a un compañero para permitirle a este último marcar un gol.

-Atrapar: Acción de poner la pelota bajo control, especialmente con el pie.

-Balón: Objeto esférico que, según las Reglas de Juego, esté hecho de cuero u otro material adecuado, de una circunferencia no superior a 70 cm, ni inferior a 68 cm, no superior a 450 g de peso y no menos de 410 g al inicio del partido y de una presión igual a 0,6 - 1,1 atmósferas.

-Balón a tierra: Método de reanudación del juego en el que el árbitro deja caer el balón ante un jugador del equipo que tocó el balón por última vez, excepto si lo hizo dentro de su área penal, caso en el que el árbitro dejará caer el balón ante el guardameta. El balón volverá a estar en juego en cuanto toque el suelo.

-Bandera de fuera de juego: La señal del árbitro asistente cuando un jugador está en una posición de fuera de juego.

- Bloqueo*: obstruir o impedir el tiro o la carrera de un jugador contrario.
- Cabecear*: Golpear la pelota en el aire por la cabeza de un jugador.
- Cambio de dirección*: Desviación en la línea de movimiento de un jugador en el campo de juego.
- Capacidad de cabecear*: Capacidad de un futbolista para jugar la pelota con la cabeza.
- Cargar a un oponente*: Cometer una infracción mediante el uso de fuerza física contra un jugador contrario, que se sancionará con un tiro libre directo concedido al equipo contrario cuando se cometa de forma considerada negligente, imprudente o con uso de fuerza excesiva.
- Cesión*: Es un tiro libre indirecto que se produce cuando el portero toca el balón con las manos o los brazos después de que un compañero se lo haya cedido con el pie.
- Circulación de balón*: pasar el balón de un jugador a otro del mismo equipo sin que un jugador contrario pueda interceptarlo.
- Control del balón*: la habilidad involucrada en controlar el balón y permanecer en posesión, incluso cuando está bajo presión de un oponente.
- Cuerpo técnico*: Grupo de personas que son responsables de entrenar a los jugadores de un equipo nacional o de club bajo el liderazgo de un entrenador en jefe.
- Disparo a puerta*: Una pelota pateada en la portería del equipo contrario en un intento de anotar.
- Entrada*: Disputa con el pie por el balón (a ras del suelo o por el aire).
- Espinilleras*: Protección que llevan los jugadores sobre la espinilla. Los jugadores tienen la responsabilidad de llevar espinilleras del tamaño apropiado y fabricadas con el material adecuado para que ofrezcan una protección razonable. Las espinilleras quedarán cubiertas por las medias.
- Expulsión*: Sanción disciplinaria en la que se obliga al jugador a abandonar el terreno de juego (y sus inmediaciones) por lo que resta de partido por haber cometido una infracción merecedora de expulsión, lo cual se indica mediante una tarjeta roja; si el partido hubiera comenzado, no se le podrá sustituir. Los miembros del cuerpo técnico también pueden ser expulsados.
- Falta*: Una violación de las Reglas del Juego cometida por un jugador, después de lo cual se otorga un tiro libre al equipo contrario.
- Falta táctica*: Una falta cometida deliberadamente que tiene la intención de alterar el flujo de fútbol del equipo contrario.

-*Fuera de juego*: Posición en la que un jugador está más cerca de la línea de gol del equipo contrario que tanto la pelota como el segundo último jugador oponente en el momento en que la pelota es jugada por otro jugador de su propio equipo.

-*Fútbol*: Juego jugado con una pelota basada en dos equipos que compiten para patear o encabezar la pelota hacia la portería del otro.

-*Gol*: Área entre dos postes verticales equidistantes de los postes de bandera de las esquinas y unidos en la parte superior por una barra horizontal, a la que se puede fijar una red.

-*Gol en propia*: Gol anotado accidentalmente por un jugador contra su propio equipo.

-*Instrucción táctica*: Instrucción de un oficial del equipo a sus jugadores durante el partido sobre su posicionamiento y comportamiento estratégico en el campo de juego.

-*Infracción*: Acción que vulnera o viola las Reglas de Juego. También denominada «falta».

-*Juego posicional*: Posicionamiento de uno o más jugadores para mantener a sus oponentes bajo control e interceptar la pelota.

-*Juez de línea*: Persona que ayuda al árbitro a controlar el partido de acuerdo con las Reglas del Juego.

-*Jugador*: Persona que juega al fútbol.

-*Mano*: Infracción por la que un jugador toca deliberadamente la pelota con la mano o el brazo dentro del campo de juego, o un portero lo hace fuera de su propia zona de penalti.

-*Obstruir*: Impedir que un jugador oponente llegue a la pelota de una manera que constituya una ofensa.

-*Parada*: El bloqueo de un tiro por parte de un portero que de otro modo habría resultado en un gol.

-*Partido*: Concurso deportivo en el que dos equipos se enfrentan de acuerdo con las Reglas del Juego.

-*Pase*: Transferencia deliberada de la pelota de un miembro del equipo a otro.

-*Pausa del medio tiempo*: Los jugadores tendrán derecho a una pausa en el descanso de medio tiempo no superior a 15 minutos; también se permite una pausa breve para beber (no superior a un minuto) tras el primer periodo del tiempo suplementario.

-Penalti: Sanción disciplinaria otorgada contra un equipo que comete una violación de las Reglas del Juego dentro de su propia área de penalti, por la que se otorga un tiro libre directo desde la marca de penalti, que en el fútbol se sortea 11 metros desde el punto medio entre los postes de la portería.

-Penalti tras una falta: Tiro realizado desde el punto de penalti, concedido a un equipo tras una falta cometida por el equipo contrario en su propia área de penalti.

-Penalti tras una mano: Tiro realizado desde el punto de penalti, concedido a un equipo, cuando un jugador del equipo contrario tocó el balón con la mano en el área de penalti de su equipo.

-Periodos de juego: El partido se desarrollará en dos periodos iguales de 45 minutos cada uno.

-Portero: Jugador colocado en la boca de la portería cuya tarea es evitar que la pelota cruce la línea de gol y que es el único jugador del equipo al que se le permite manejar la pelota, si está dentro de su propia área de penalti.

-Posición: Papel que un jugador está designado para desempeñar en un equipo y el área del campo correspondiente a ese papel.

-Poste: Poste vertical de una altura de 2,44 metros que es parte de la meta y debe estar hecho de madera, metal u otro material aprobado.

-Presión: Táctica en la que varios jugadores ejercen una presión sostenida sobre el equipo contrario con la pelota al mismo tiempo, con el fin de recuperarla lo más rápido posible y evitar que el equipo contrario desarrolle sus propios ataques.

-Punto de penalti: Marca dibujada a 11 metros desde el punto medio entre los postes de la portería y equidistante de ellos, desde donde se toma un penalti.

-Regatear: Acción en la que un jugador corre con el balón en los pies y evade a sus oponentes maniobrando hábilmente el balón para pasarlos.

-Rival: Un equipo que compite con otro en una competición.

-Rotar: Cambiar continuamente la alineación de un equipo para dar un descanso a los jugadores cansados o para acomodar a todos los miembros del equipo, especialmente en un club con una gran cantidad de jugadores de renombre.

-Saque de banda: Se concederá un saque de banda a los adversarios del último jugador que haya tocado el balón antes de que este atravesase totalmente la línea de banda por el suelo o por el aire.

-Saque de esquina: un tiro concedido al equipo atacante, ejecutado desde dentro del arco de esquina más cercano, cuando el balón, habiendo tocado por última vez a un jugador del equipo defensor, ha cruzado la línea de meta sin que se haya marcado gol.

-Saque de inicio: Método para iniciar y reiniciar el juego desde la marca central.

-Saque de meta: Se concederá saque de meta cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta, por el suelo o por el aire, siempre que el último en tocar el balón haya sido un jugador del equipo atacante y no se haya marcado gol.

-Suspensión con tarjeta roja: Medida disciplinaria que prohíbe a una persona participar en uno o más partidos futuros, ya que a la persona se le ha mostrado una tarjeta roja.

-Táctica: Estrategia ideada para lograr un resultado deseado, haciendo uso de la repetición de ciertos movimientos probados en la práctica, el despliegue de los jugadores en el campo y la capacidad de los jugadores para adherirse a un plan preconcebido.

-Tanda de penaltis: Procedimiento para determinar los ganadores de un partido que termina con ambos equipos habiendo marcado el mismo número de goles después de la extra.

-Tarjeta amarilla: Sanción disciplinaria impuesta durante un partido por el árbitro contra un jugador por una violación de las Reglas del Juego, en particular por mala conducta deportiva o por retrasar el reinicio del juego.

-Tarjeta roja: La sanción disciplinaria más severa posible para un jugador durante un partido, mostrada, entre otras cosas, por una conducta extremadamente poco deportiva, por un juego sucio grave, por una falta del último defensor frente a la portería, por comportamiento insultante o por una segunda ofensa advertible, que resulta en el despido inmediato del jugador en cuestión del campo de juego.

-Tarjeta roja indirecta: Expulsión de un jugador como resultado de recibir dos tarjetas amarillas en el mismo partido.

-Técnica: Capacidad para controlar la pelota totalmente con el pie, la cabeza o el cuerpo, ya sea en movimiento o estacionario y posiblemente mientras está bajo presión.

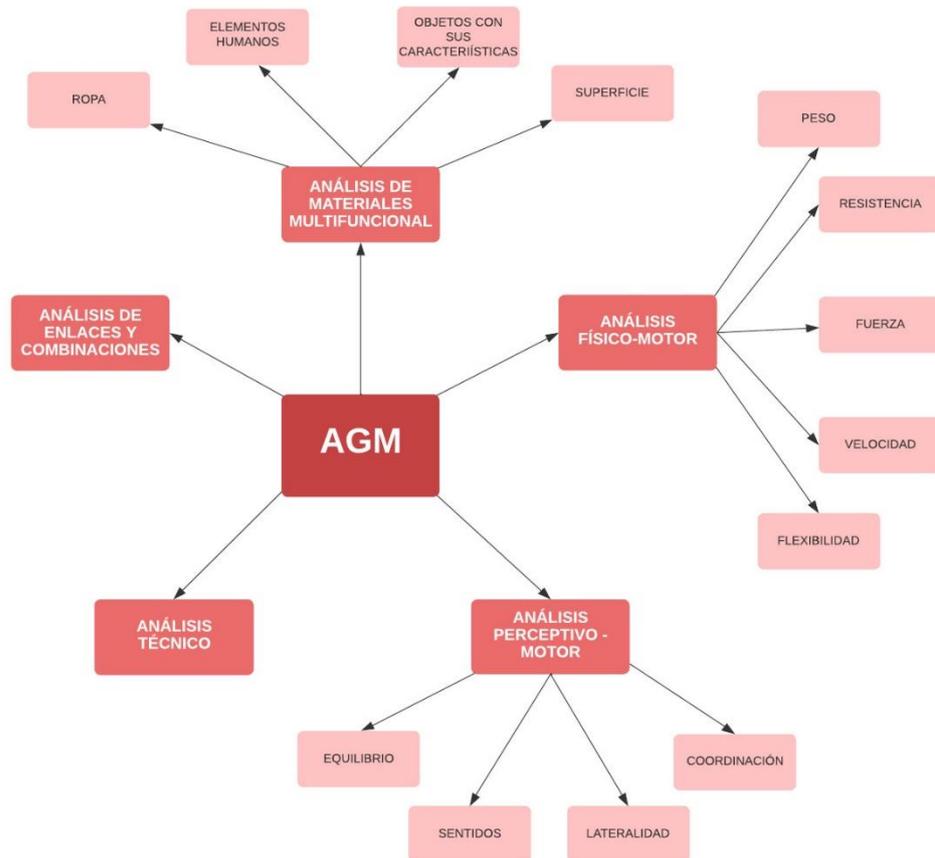
-Temporada: Período que comienza con el primer partido oficial del campeonato o competición de copa correspondiente y termina con el último partido oficial del campeonato o competición de copa correspondiente.

-*Tiro libre*: Situación en la que un equipo puede jugar la pelota sin oposición desde una posición estacionaria después de una falta cometida por el equipo contrario.

-*Tiro libre indirecto*: El árbitro otorga un tiro libre por una infracción, desde la que no se puede marcar un gol sin que otro jugador toque la pelota.

-*VAR*: es un miembro del equipo arbitral con acceso independiente a las imágenes de la retransmisión del partido; el VAR puede asistir al árbitro únicamente en caso de que se produzca un «error claro, obvio y manifiesto» o un «incidente grave inadvertido» en relación con: gol/no gol; penalti/no penalti; tarjeta roja directa; confusión de identidad (cuando el árbitro amonesta o expulsa al jugador equivocado del equipo infractor).

- ANEXO 3: ESQUEMA DE ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO. ELABORACIÓN PROPIA.



- ANEXO 4: CAPACIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS DE CADA UNA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS SEGÚN ARROYO, (2023).

En este Anexo se definirán, según Arroyo, (2023), las capacidades físicas específicas de cada capacidad física básica, para posteriormente poder aplicarlo a una habilidad motriz específica y que ésta presente mayor riqueza en su elaboración.

Resistencia:

- *Resistencia aeróbica:* Capacidad del organismo de mantener un esfuerzo de intensidad leve o media durante el mayor tiempo posible.
- *Resistencia anaeróbica:* Capacidad del organismo de mantener un esfuerzo de alta intensidad el mayor tiempo posible. Ésta se divide en:
 - Aláctica: Se trata de esfuerzos máximos, pero en un tiempo corto que no supera los 10 segundos.
 - Láctica: Se trata de esfuerzos máximos pero la duración de estos esfuerzos es entre 1 y 3 minutos.

Fuerza:

Según la magnitud de la masa y la velocidad con que se desplaza:

- *Fuerza absoluta:* Valor máximo de la tensión en situaciones extremas.
- *Fuerza máxima:* La mayor fuerza en una contracción voluntaria, independientemente del tiempo.
- *Fuerza relativa:* Cociente entre la Fuerza máxima o absoluta y el peso del individuo.
- *Fuerza velocidad:* La capacidad de vencer resistencias o generar tensión a una alta velocidad:
 - Fuerza rápida (a velocidad no máxima).
 - Fuerza explosiva (a máxima velocidad).
- *Fuerza resistencia:* Rendimiento de fuerza de larga duración, contra una carga y una velocidad de ejecución medias.

Según el tipo de contracción:

- *Isométrica*: La fuerza ejercida es igual a la resistencia. No existe variación de la longitud del músculo.
- *Isotónica*: Existe variación de la longitud del músculo, pudiendo ser:
 - Concéntrica: Trabajo positivo en contra de la gravedad.
 - Excéntrica: Trabajo negativo a favor de la gravedad.

Velocidad:

- *Velocidad de percepción*: Velocidad para percibir todos los estímulos presentes en la acción.
- *Velocidad de decisión*: Velocidad para decidir entre todas las respuestas posibles en función de lo percibido.
- *Velocidad de reacción*: Es la capacidad de realizar una respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo:
 - Simple: Un solo estímulo y una sola respuesta. Mecanismo de percepción y ejecución.
 - Compleja: Varios estímulos y varias respuestas. Mecanismo de percepción, decisión y ejecución.
- *Velocidad gestual*: Es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.
- *Velocidad de desplazamiento*: Se refiere a la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible. Existen varios tipos dentro de ésta:
 - Según la intensidad, duración, ...:
 - Velocidad máxima: Es la mayor velocidad de desplazamiento que se puede alcanzar y mantener.
 - Velocidad de aceleración: Capacidad de alcanzar la máxima velocidad en el menor tiempo posible.
 - Velocidad de deceleración: Capacidad de detenerse o de reducir la velocidad en el menor tiempo posible.
 - Velocidad resistencia: Capacidad de repetir un gesto o una acción a alta velocidad varias veces de forma fraccionada.
 - Resistencia a la velocidad: Capacidad que permite mantener una velocidad alta o máxima durante un tiempo prolongado.
 - Según la trayectoria:
 - Velocidad lineal: Velocidad con trayectoria en línea recta.

- Velocidad con cambios de dirección: Velocidad en la que existen constantes cambios de dirección y sentido.

Flexibilidad:

Clasificación en función del tipo de elongación muscular:

- *Flexibilidad estática*: Es la amplitud del movimiento articular donde la elongación muscular es mantenida durante un cierto tiempo.
- *Flexibilidad dinámica*: Es la amplitud de movimiento articular donde la elongación muscular es de breve duración, alternándose fases de estiramiento y acortamiento muscular.

Clasificación en función del tipo de fuerza que provoca la elongación:

- *Flexibilidad activa*: Cuando la fuerza que provoca la elongación es realizada por el propio sujeto.
- *Flexibilidad pasiva*: Cuando la fuerza que provoca la elongación es realizada por un compañero/a o fuerza externa.

Factores limitantes de la flexibilidad:

- *Elongación muscular*: Cuando el músculo se estira más de lo que puede soportar por sus características.
- *Amplitud articular*: Movimiento que una articulación puede realizar desde su posición inicial hasta su límite fisiológico.

ANEXO 5: ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO DE LA HABILIDAD DE PASE.

Análisis de Materiales Multifuncional:

-Vestimenta: Ropa lo suficientemente cómoda para que permita mover todos los segmentos del cuerpo en cualquier dirección, para así tener toda la comodidad posible para poder realizar los movimientos pertinentes en cada acción, normalmente poco ancha como puede ser un chándal o una equitación.

-Calzado: Depende de la superficie del suelo en la que se practique la acción, se requerirá una serie de calzado u otro. Como todas las acciones se realizarán en un polideportivo, el suelo será liso, por lo que se recomienda usar una zapatilla que se adapte a la forma y que esté pegada al pie, con una suela lisa para tener mayor adherencia al suelo y así no tener lesiones.

-Ojos

-Pies

-Balones: Objetos esféricos con diferentes características, como su tamaño, rugosidad, peso, presión y material por el que esté elaborado.

-Conos: Preferiblemente hechos de un plástico resistente, ya que cabe la posibilidad de que le impacte un balón y se pueda romper el objeto.

-Picas: Preferiblemente hechos de un plástico resistente o madera, ya que cabe la posibilidad de que le impacte un balón y se pueda romper el objeto.

-Suelo: Suelo liso y sin inclinaciones.

Análisis Físico-Motor:

-Peso: Forma física del alumnado.

-Resistencia: Resistencia muscular aeróbica de las piernas para poder golpear el balón y dar el pase correspondiente, enfocándonos en los músculos del miembro inferior del cuerpo, como son los músculos de aductores, isquiotibiales como el bíceps femoral, cuádriceps, tibiales, gemelos y sóleos.

-Fuerza: Fuerza de piernas para poder golpear el balón con diferente intensidad o altura y dar el pase correspondiente, enfocándonos en los músculos del miembro inferior del cuerpo, como son los músculos de aductores, isquiotibiales como el bíceps femoral, cuádriceps, tibiales, gemelos y sóleos. Fuerza explosiva en la pierna dominante para poder dar fuerza al golpeo de balón. Fuerza resistencia en la pierna no dominante para no perder el equilibrio a la hora de estabilizarnos cuando realizamos el golpeo con la pierna dominante.

-Velocidad: Velocidad gestual de las piernas para poder golpear el balón y dar el pase correspondiente en el menor tiempo posible. Velocidad de decisión a la hora de decidir a donde dirigir el pase y en qué momento. Velocidad de percepción a la hora de percibir todos estímulos posibles para saber que pase dar.

-Flexibilidad: Flexibilidad tanto muscular como articular para poder realizar los movimientos de forma eficaz. Predomina una flexibilidad dinámica, ya que, al realizar el movimiento de golpeo de pase, la elongación muscular es de breve duración, alternándose fases de estiramiento y acortamiento muscular. Elongación muscular como factor limitante para realizar los movimientos adecuadamente, predominando los músculos isquiotibiales como el bíceps femoral.

Análisis Perceptivo-Motor:

-Equilibrio: Equilibrio estático mientras estás pensando a dónde vas a dirigir el balón mediante el pase, y equilibrio dinámico cuando se realiza el recorrido para dar el pase y en el mismo momento donde realizas los movimientos de golpeo del balón para poder dar ese pase. Predomina el equilibrio dinámico.

-Vista: Vista dividida en dos momentos. El primer momento es mirar al balón, para saber dónde está colocado y tenerle de referencia para poder dar el pase. El segundo momento es mirar al objetivo o a la zona donde vas a dar el pase, para así poder calcular la trayectoria del pase y realizarlo con éxito. Predomina la vista enfocada a la zona donde vas a dar el pase, ya que es el tiempo de concentración es más largo e intenso.

-Tacto: Tacto en los pies para poder golpear el balón con mimo y dar el pase en la dirección adecuada, con la cantidad de fuerza suficiente, y con el efecto justo para realizar el pase y que llegue a su destino.

-Lateralidad: Lateralidad de piernas en la ejecución de los movimientos, específicamente el de golpeo para dar el pase.

-*Coordinación*: Coordinación de imagen previa, para imaginar que movimientos quieres hacer y con qué parte del pie quieres golpear el balón para dar el pase, además también nos sirve para imaginar en qué dirección vamos a golpear el balón, con que fuerza, y a qué zona queremos llegar dando el pase. Coordinación Dinámico General de Locomoción, ya que estas en constante movimiento realizando la acción de golpear el balón para dar el pase, tanto en el recorrido para coger impulso, como en el momento en el que golpeas el balón. Coordinación Intersegmentaria, ya que utilizas ambas piernas para realizar la acción, la pierna dominante para golpear el balón y dar el pase, y la pierna no dominante para estabilizar el cuerpo en el momento de dar el pase. Coordinación Óculo-Pédica, ya que observas tanto la pelota y el pie para saber en qué zona del balón vas a golpear para poder dar el pase de forma exitosa.

Análisis Técnico:

Técnica de Recorrido para coger Impulso: Esta técnica la usaremos para desplazarnos y acercarnos con algo de velocidad al balón, para posteriormente ejecutar el pase. Los movimientos que usaremos con los segmentos corporales son:

- Cabeza: Ligeramente elevada para ayudar a la mirada y no perder equilibrio
- Mirada: Centrada en el objetivo, en este caso el balón, para no perderlo de vista en ningún momento
- Hombros: Flexo-extensión de ellos junto con los brazos para acompañar el movimiento del tronco y adoptar una postura aerodinámica junto con un equilibrio mínimo para avanzar y no caerse
- Codos: Semiflexionados en todo momento con un bloqueo de ellos para no lesionarnos
- Muñeca: Extendida y bloqueada para favorecer el movimiento
- Tronco: Haciendo una pequeña contracción en las escápulas para poder tener el tronco recto y un poco salido hacia fuera
- Cadera: Flexo-extensión de la cadera junto con las piernas para poder desplazarnos hacia delante
- Rodillas: Flexo-extensión de las rodillas para poder desplazarnos y movernos hacia el balón
- Tobillos: Pequeña flexo-extensión de los tobillos para poder realizar los movimientos de desplazamiento hacia el balón

Técnica de Golpeo de Pase con Interior: Esta técnica la usaremos justo en el golpeo de balón, para así poder desplazar el balón de forma exitosa donde queramos a ras del suelo. Los movimientos que usaremos con los segmentos corporales son:

- Cabeza: Ligeramente elevada para poder visualizar el objetivo y saber dónde dirigir el balón
- Mirada: Centrada en dos puntos, una primera centrada en el balón para saber dónde está colocado y saber en qué zona del balón dar, y la segunda centrada en el objetivo o donde se va a dar el pase, para así poder calcular la dirección y trayectoria del balón
- Hombros: Hombro no dominante, respectivo a la pierna, en posición anatómica para favorecer el equilibrio. El hombro no dominante, respectivo a la pierna, realiza una pequeña circunducción hacia atrás para favorecer el impulso de la pierna dominante para dar más potencia al pase
- Codos: ligeramente semiflexionados para ganar estabilidad en el impacto, tanto el dominante como el no dominante
- Muñeca: Extendida y bloqueada para favorecer el movimiento del golpeo
- Tronco: Haciendo una pequeña contracción en las escápulas para poder tener el tronco recto y un poco salido hacia fuera
- Cadera: Cadera no dominante, respectiva a la pierna, realizando una contracción total isométrica, apoyada en el suelo. Cadera dominante, respectiva a la pierna, realizando una pequeña abducción y una rotación externa de unos 90° respecto al plano sagital, para poder orientar la pierna dominante hacia el balón para ejecutar la acción de pase
- Rodillas: Ambas rodillas semiflexionadas para bajar el punto de gravedad, ganar estabilidad, y poder realizar un golpeo con la pierna dominante de forma exitosa
- Tobillos: Ambos tobillos bloqueados para no tener la probabilidad de lesionarse. El pie no dominante bloqueando y soportando el peso del cuerpo en él. El tobillo de la pierna dominante, haciendo una leve eversión y una leve flexión, para así poder golpear cómodamente con la zona interior del pie al balón y hacer un golpeo exitoso

Para esta técnica tenemos que golpear al balón con el interior del pie, en una zona media del balón, procurando que ruede lo más recto posible y haciendo la pelota giros rectos hacia delante acompañando la pierna cuando golpeamos y no dando un golpe seco. Cuanta más potencia se dé al balón, más metros recorrerá, por lo que hay que calcular la fuerza con la que se golpee al balón para procurar que el balón llegue correctamente a su destino.

Técnica de Golpeo de Pase Alto: Esta técnica la usaremos justo en el golpeo de balón, para así poder desplazar el balón de forma exitosa donde queramos a cierta altura del suelo. Los movimientos que usaremos con los segmentos corporales son:

- Cabeza: Ligeramente elevada para poder visualizar el objetivo y saber dónde dirigir el balón
- Mirada: Centrada en dos puntos, una primera centrada en el balón para saber dónde está colocado y saber en qué zona del balón dar, y la segunda centrada en el objetivo o donde se va a dar el pase, para así poder calcular la dirección y trayectoria del balón
- Hombros: Hombro no dominante, respectivo a la pierna, en posición anatómica para favorecer el equilibrio. El hombro no dominante, respectivo a la pierna, realiza una pequeña circunducción hacia atrás para favorecer el impulso de la pierna dominante para dar más potencia al pase
- Codos: ligeramente semiflexionados para ganar estabilidad en el impacto, tanto el dominante como el no dominante
- Muñeca: Extendida y bloqueada para favorecer el movimiento del golpeo
- Tronco: Haciendo una pequeña contracción en las escápulas para poder tener el tronco recto y un poco salido hacia fuera
- Cadera: Cadera no dominante, respectiva a la pierna, realizando una contracción total isométrica, apoyada en el suelo. Cadera dominante, respectiva a la pierna, realizando una pequeña abducción y una pequeña rotación externa de unos 30° respecto al plano sagital, para poder orientar la pierna dominante hacia el balón para ejecutar la acción de pase
- Rodillas: Ambas rodillas semiflexionadas para bajar el punto de gravedad, ganar estabilidad, y poder realizar un golpeo con la pierna dominante de forma exitosa
- Tobillos: Ambos tobillos bloqueados para no tener la probabilidad de lesionarse. El pie no dominante bloqueando y soportando el peso del cuerpo en él. El tobillo de la pierna dominante, haciendo una leve eversión y una leve extensión, para así poder golpear cómodamente con una zona media entre el empeine del pie y el interior del pie, para procurar realizar un golpeo exitoso

Para esta técnica tenemos que golpear al balón con una zona media entre el empeine del pie y la zona interior del pie, extendiendo un poco el tobillo para golpear en una zona media un poco baja del balón, golpeando por debajo de él, para que el balón coja la altura correspondiente que queremos, procurando que la pelota salga disparada recta dando vueltas hacia atrás, acompañando ligeramente la pierna cuando golpeamos, dando un poco de golpe seco. Cuanto más se meta el

pie debajo del balón y más potencia se dé, más altura cogerá el pase y más distancia recorrerá, por lo que hay que calcular tanto la fuerza como en qué zona del balón se golpea.

Análisis de Enlaces y Combinaciones:

Enlace Antes	Acción	Enlace Después
Correr	Pasar	Tirarse
Correr + Parar	Pasar	Tumbarse
Andar	Pasar	Agacharse
Quieto	Pasar	Desplazarse
Saltar	Pasar	Correr
Pata coja	Pasar	Andar
Girar	Pasar	Quieto
Levantarse	Pasar	Girar
Agacharse + Levantar	Pasar	Recibir
Deslizar	Pasar	Parar
Regatear	Pasar	Atacar
Recibir	Pasar	Defender

- ANEXO 6: ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO DE LA HABILIDAD DE TIRO.

Análisis de Materiales Multifuncional:

-Vestimenta: Ropa lo suficientemente cómoda para que permita mover todos los segmentos del cuerpo en cualquier dirección, para así tener toda la comodidad posible para poder realizar los movimientos pertinentes en cada acción, normalmente poco ancha como puede ser un chándal o una equitación.

-Calzado: Depende de la superficie del suelo en la que se practique la acción, se requerirá una serie de calzado u otro. Como todas las acciones se realizarán en un polideportivo, el suelo será liso, por lo que se recomienda usar una zapatilla que se adapte a la forma y que esté pegada al pie, con una suela lisa para tener mayor adherencia al suelo y así no tener lesiones.

-Ojos

-Pies

-Balones: Objetos esféricos con diferentes características, como su tamaño, rugosidad, peso, presión y material por el que esté elaborado.

-Aros: Preferiblemente hechos de un plástico resistente, ya que cabe la posibilidad de que le impacte un balón y se pueda romper el objeto.

-Conos: Preferiblemente hechos de un plástico resistente, ya que cabe la posibilidad de que le impacte un balón y se pueda romper el objeto.

-Porterías: Preferiblemente hechas de metal o madera los palos, ya que cabe la posibilidad de que impacte el balón en ellos y pueda romper el objeto. Por otra parte, red de la portería lo suficientemente holgada para amortiguar los golpes del balón cuando entren en portería, fabricada con un material resistente para resistir los impactos fuertes del balón.

-Colchonetas: Preferiblemente hechas de un material el cual pueda resistir impactos sin hacerse daño la persona y no se rompa el objeto, tales como gomaespuma, corcho o polietileno. Este objeto se usará para prevenir caídas y lesiones, ya que cabe la posibilidad de que algún niño tenga miedo al realizar algunos tiros desde el suelo y tengamos que usar este material.

-Suelo: Suelo liso y sin inclinaciones.

Análisis Físico-Motor:

-Peso: Forma física del alumnado.

-Resistencia: Resistencia muscular aeróbica de las piernas para poder golpear el balón y realizar el tiro correspondiente, enfocándonos en los músculos del miembro inferior del cuerpo, como son los músculos de aductores, isquiotibiales como el bíceps femoral, cuádriceps, tibiales, gemelos y sóleos. Resistencia muscular anaeróbica de las piernas para poder realizar golpes con mucha intensidad de fuerza al balón y procurar así que el portero no pueda parar el balón, involucrando los músculos del miembro inferior del cuerpo, como son los músculos de aductores, isquiotibiales como el bíceps femoral, cuádriceps, tibiales, gemelos y sóleos.

-Fuerza: Fuerza de piernas para poder golpear el balón con diferente intensidad realizar el tiro que mejor convenga a la dicha situación de disparo, enfocándonos en los músculos del miembro inferior del cuerpo, como son los músculos de aductores, isquiotibiales como el bíceps femoral, cuádriceps, tibiales, gemelos y sóleos. Fuerza explosiva en la pierna dominante para poder dar fuerza al golpeo de balón y en la no dominante para saltar y poder golpear el balón en el aire. Fuerza resistencia en la pierna no dominante para no perder el equilibrio a la hora de estabilizarnos cuando realizamos el golpeo con la pierna dominante.

-Velocidad: Velocidad gestual de las piernas para poder golpear el balón y realizar el tiro que mejor convenga a la situación de disparo en el menor tiempo posible. Velocidad de decisión a la hora de decidir a donde dirigir el tiro y en qué momento. Velocidad de percepción a la hora de percibir todos estímulos posibles para saber con qué parte del pie tirar y dónde dirigir el tiro.

-Flexibilidad: Flexibilidad tanto muscular como articular para poder realizar los movimientos de forma eficaz. Predomina una flexibilidad dinámica, ya que, al realizar el movimiento de golpeo de tiro, la elongación muscular es de breve duración, alternándose fases de estiramiento y acortamiento muscular. Elongación muscular como factor limitante para realizar los movimientos adecuadamente, predominando los músculos isquiotibiales como el bíceps femoral.

Análisis Perceptivo-Motor:

-Equilibrio: Equilibrio estático mientras estás pensando a dónde vas a dirigir el balón cuando vayas a golpear el balón en el tiro, y equilibrio dinámico cuando se realiza el recorrido para realizar el golpeo de balón, en el mismo momento donde realizas los movimientos de golpeo del

balón para poder realizar el tiro, o a la hora de realizar un golpeo de balón aéreo para tirar. Predomina el equilibrio dinámico.

-Vista: Vista dividida en dos momentos. El primer momento es mirar al balón, para saber dónde está colocado o donde va direccionado y tenerle de referencia para poder golpear el balón y tirar. El segundo momento es mirar al objetivo o a la zona donde quieres que el balón vaya direccionado después de realizar su golpeo para poder tirar, para así poder calcular la trayectoria del tiro y realizarlo con éxito. Predomina la vista enfocada al objetivo a la zona donde quieres que se dirija el balón al tirar, ya que es el tiempo de concentración es más largo e intenso.

-Tacto: Tacto en los pies para poder golpear el balón con mimo y realizare el tiro en la dirección adecuada, con la cantidad de fuerza suficiente, y con el efecto justo para realizar el tiro y que éste salga como esperamos.

-Lateralidad: Lateralidad de piernas en la ejecución de los movimientos, específicamente el de golpeo para realizar el tiro.

-Coordinación: Coordinación de imagen previa, para imaginar que movimientos quieres hacer y con qué parte del pie quieres golpear el balón para realizar el tiro de forma exitosa, además también nos sirve para imaginar en qué dirección vamos a golpear el balón, con que fuerza, y por qué zona queremos que vaya la trayectoria del balón. Coordinación Dinámico General de Locomoción, ya que estas en constante movimiento realizando la acción de golpear el balón para realizar, tanto en el recorrido para coger impulso, como en el momento en el que golpeas el balón, ya sea golpeando el balón desde el suelo o en un golpeo aéreo. Coordinación Dinámico General de Adaptación, ya que tienes que adaptar los diferentes segmentos de tu cuerpo para poder realizar un golpeo de balón al primer toque para tirar con éxito, para que el balón haga la trayectoria adecuada, coja la dirección correspondiente y que tenga la fuerza apropiada para que el tiro sea adecuado. Coordinación Intersegmentaria, ya que utilizas ambas piernas para realizar la acción, la pierna dominante para golpear el balón y realizar el tiro, y la pierna no dominante para estabilizar el cuerpo en el momento de realizar el tiro, además de la pierna que utilizemos para realizar el impulso, para posteriormente realizar un golpeo aéreo. Coordinación Óculo-Pédica, ya que observas tanto la pelota y el pie para saber en qué zona del balón vas a golpear para poder realizar el tiro de forma exitosa.

Análisis Técnico:

Técnica de Recorrido para coger Impulso: Esta técnica la usaremos para desplazarnos y acercarnos con algo de velocidad al balón, para posteriormente ejecutar el tiro. Los movimientos que usaremos con los segmentos corporales son:

- Cabeza: Ligeramente elevada para ayudar a la mirada y no perder equilibrio
- Mirada: Centrada en el objetivo, en este caso el balón, para no perderlo de vista en ningún momento
- Hombros: Flexo-extensión de ellos junto con los brazos para acompañar el movimiento del tronco y adoptar una postura aerodinámica junto con un equilibrio mínimo para avanzar y no caerse
- Codos: Semiflexionados en todo momento con un bloqueo de ellos para no lesionarnos
- Muñeca: Extendida y bloqueada para favorecer el movimiento
- Tronco: Haciendo una pequeña contracción en las escápulas para poder tener el tronco recto y un poco salido hacia fuera
- Cadera: Flexo-extensión de la cadera junto con las piernas para poder desplazarnos hacia delante
- Rodillas: Flexo-extensión de las rodillas para poder desplazarnos y movernos hacia el balón
- Tobillos: Pequeña flexo-extensión de los tobillos para poder realizar los movimientos de desplazamiento hacia el balón

Técnica de Golpeo de Tiro Potente: Esta técnica la usaremos justo en el golpeo de balón, para así poder desplazar el balón de forma exitosa donde queramos que se dispare el balón, ya sea a cierta altura del suelo o a ras de suelo. Los movimientos que usaremos con los segmentos corporales son:

- Cabeza: Ligeramente elevada para poder visualizar el objetivo y saber dónde dirigir el balón
- Mirada: Centrada en dos puntos, una primera centrada en el balón para saber dónde está colocado y saber en qué zona del balón dar, y la segunda centrada en el objetivo o donde queremos que vaya dirigido el tiro, para así poder calcular la dirección, la trayectoria del balón y la potencia que queramos dar
- Hombros: Hombro no dominante, respectivo a la pierna, en posición anatómica para favorecer el equilibrio. El hombro no dominante, respectivo a la pierna, realiza una

pequeña circunducción hacia atrás para favorecer el impulso de la pierna dominante para dar más potencia al tiro

- Codos: Ligeramente semiflexionados para ganar estabilidad en el impacto, tanto el dominante como el no dominante
- Muñeca: Extendida y bloqueada para favorecer el movimiento del golpeo
- Tronco: Haciendo una pequeña contracción en las escápulas para poder tener el tronco recto y un poco salido hacia fuera, flexionado ligeramente para poder dar más potencia al balón y el disparo no sea tan alto
- Cadera: Cadera no dominante, respectiva a la pierna, realizando una contracción total isométrica, apoyada en el suelo. Cadera dominante, respectiva a la pierna, realizando una pequeña abducción, para poder orientar la pierna dominante hacia el balón para ejecutar la acción de tiro. La cadera dominante hará una extensión para coger impulso y potencia en la pierna, para posteriormente realiza una flexión casi total de ella
- Rodillas: Ambas rodillas semiflexionadas para bajar el punto de gravedad, ganar estabilidad, y poder realizar un golpeo con la pierna dominante de forma exitosa
- Tobillos: Ambos tobillos bloqueados para no tener la probabilidad de lesionarse. El pie no dominante bloqueando y soportando el peso del cuerpo en él. El tobillo de la pierna dominante, haciendo una leve eversión y una leve extensión, para así poder golpear cómodamente con una zona media, normalmente con la zona del empeine, pero también se puede realizar con una zona entre el empeine del pie y el interior del pie, para procurar realizar un golpeo de forma diferente al anterior

Para esta técnica tenemos que golpear al balón con una zona media del pie, es decir, con el empeine del pie en su totalidad, pero también se puede realizar golpeando el balón con la zona entre el empeine del pie y la zona interior del pie, extendiendo en ambos casos un poco el tobillo para golpear en una zona media para darle la potencia que se requiera, procurando que la pelota salga disparada recta sin que gire ni de vueltas, manteniéndose quieta mientras se desplaza, acompañando con mucho recorrido la pierna cuando golpeamos, flexionando mucho la cadera de la pierna dominante. Cuanto más se de en una zona central del balón, más potencia tendrá el tiro, mientras que cuanto más se meta el pie debajo de esta zona media del balón, más altura cogerá el tiro, por lo que hay que tener muy en cuenta en qué lugar del balón se golpea.

Técnica de Golpeo de Tiro con Efecto: Esta técnica la usaremos justo en el golpeo de balón, para así poder desplazar el balón de forma exitosa donde queramos que se dispare el balón, ya sea a

cierta altura del suelo o a ras de suelo, realizando así un tiro con efecto. Los movimientos que usaremos con los segmentos corporales son:

- Cabeza: Ligeramente elevada para poder visualizar el objetivo y saber dónde dirigir el balón
- Mirada: Centrada en dos puntos, una primera centrada en el balón para saber dónde está colocado y saber en qué zona del balón dar, y la segunda centrada en el objetivo o donde queremos que vaya dirigido el tiro, para así poder calcular la dirección, la trayectoria del balón y la potencia que queramos dar
- Hombros: Hombro no dominante, respectivo a la pierna, en posición anatómica para favorecer el equilibrio. El hombro no dominante, respectivo a la pierna, realiza una pequeña circunducción hacia atrás para favorecer el impulso de la pierna dominante para dar más potencia al tiro
- Codos: Ligeramente semiflexionados para ganar estabilidad en el impacto, tanto el dominante como el no dominante
- Muñeca: Extendida y bloqueada para favorecer el movimiento del golpeo
- Tronco: Haciendo una pequeña contracción en las escápulas para poder tener el tronco recto y un poco salido hacia fuera, flexionado ligeramente para poder dar más potencia al balón y el disparo no sea tan alto
- Cadera: Cadera no dominante, respectiva a la pierna, realizando una contracción total isométrica, apoyada en el suelo. Cadera dominante, respectiva a la pierna, realizando una pequeña abducción y una pequeña rotación externa de unos 15° respecto al plano sagital, para poder orientar la pierna dominante hacia el balón para ejecutar la acción de tiro con efecto. La cadera dominante hará una extensión para coger impulso y potencia en la pierna, para posteriormente realiza una flexión casi total de ella
- Rodillas: Ambas rodillas semiflexionadas para bajar el punto de gravedad, ganar estabilidad, y poder realizar un golpeo con la pierna dominante de forma exitosa
- Tobillos: Ambos tobillos bloqueados para no tener la probabilidad de lesionarse. El pie no dominante bloqueando y soportando el peso del cuerpo en él. El tobillo de la pierna dominante, haciendo una leve eversión y una leve extensión, para así poder golpear cómodamente con una zona media y algo desplazada hacia la dirección de la pierna dominante, es decir, si la pierna dominante es la derecha, tendrás que dar al balón en una zona algo más desplazada del punto medio hacia la derecha, y viceversa, si la pierna dominante es la izquierda, tendrás que dar al balón en una zona algo más desplazada del punto medio hacia la izquierda, golpeando el balón con una zona media entre el empeine

del pie y el interior del pie, para procurar que el balón coja el efecto necesario y realizar un tiro exitoso

Para esta técnica tenemos que golpear al balón con una zona media entre el empeine del pie y la zona interior del pie extendiendo un poco el tobillo para golpear en una zona media y algo desplazada hacia la pierna dominante, para darle el efecto que se requiera, procurando que la pelota salga disparada haciendo un arco que poco a poco se vaya cerrando, acompañando con mucho recorrido la pierna cuando golpeamos, flexionando mucho la cadera de la pierna dominante. Cuanta más distancia respecto al centro se ejecute el tiro, más efecto cogerá el balón, mientras que cuanto menos distancia se deje respecto al punto medio del balón, menos efecto cogerá el balón, por otra parte, cuanto más se meta el pie debajo de la zona media del balón, más altura cogerá el tiro, por lo que hay que tener muy en cuenta en qué lugar del balón se golpea, para dar la potencia y la altura justa al tiro que realicemos.

Técnica de Golpeo de Tiro de Volea: Esta técnica la usaremos justo en el golpeo de balón, para así poder desplazar el balón desde una zona elevada del suelo de forma exitosa donde queramos que se dispare el balón, realizando así un tiro de volea. Los movimientos que usaremos con los segmentos corporales son:

- Cabeza: Ligeramente elevada para poder visualizar el objetivo y saber dónde dirigir el balón, siguiendo la trayectoria de éste para poder golpearlo
- Mirada: Centrada en el objetivo, en este caso el balón, para no perderlo de vista en ningún momento y poder así golpearlo en el momento adecuado
- Hombros: Hombro no dominante, respectivo a la pierna, en posición anatómica para favorecer el equilibrio. El hombro no dominante, respectivo a la pierna, realiza una pequeña circunducción hacia atrás para favorecer el impulso de la pierna dominante para dar más potencia al tiro
- Codos: Ligeramente semiflexionados para ganar estabilidad en el impacto, tanto el dominante como el no dominante
- Muñeca: Extendida y bloqueada para favorecer el movimiento del golpeo
- Tronco: Haciendo una pequeña contracción en las escápulas para poder tener el tronco recto y un poco salido hacia fuera, flexionado ligeramente para poder dar más potencia al balón y el disparo no sea tan alto. En este caso el tronco hará una leve inclinación lateral hacia la pierna no dominante para ganar equilibrio en el impacto

- Cadera: Cadera no dominante, respectiva a la pierna, realizando una contracción total isométrica, apoyada en el suelo. Cadera dominante, respectiva a la pierna, realizando una abducción de entre 15° y 45°, dependiendo de la situación de disparo, respecto al plano sagital y una pequeña rotación externa de unos 15° respecto al plano sagital, para poder orientar la pierna dominante hacia el balón para ejecutar la acción de tiro de volea. La cadera dominante hará una extensión para coger impulso y potencia en la pierna, para posteriormente girar en el sentido sobre el cual se ejerce la fuerza, rotando así sobre nuestra pierna no dominante para no perder el equilibrio
- Rodillas: Ambas rodillas semiflexionadas para ganar estabilidad, y poder realizar un golpeo con la pierna dominante de forma exitosa
- Tobillos: Ambos tobillos bloqueados para no tener la probabilidad de lesionarse. El pie no dominante bloqueando y soportando el peso del cuerpo en él. El tobillo de la pierna dominante, haciendo una leve extensión, para así poder golpear cómodamente con una zona media del pie, es decir, con el empeine del pie dominante, para procurar que el balón realice una trayectoria recta y coja una dirección lineal para realizar un tiro exitoso

Para esta técnica tenemos que golpear al balón con una zona media del pie, es decir, con el empeine del pie, extendiendo un poco el tobillo para golpear en una zona media del balón, para que este tome una trayectoria y dirección recta con mucha potencia, rotando después del tiro sobre nuestra pierna no dominante para no perder el equilibrio, girando a favor de la fuerza de golpeo ejercida. Cuantos más grados de abducción se hagan con la cadera, más tendrá que rotar sobre nuestra pierna no dominante, por lo que hay que tener en cuenta el grado de abducción de nuestro tiro para poder golpear de una manera exitosa y no perder el equilibrio. Cuanto más grande sea el grado de abducción, más se tendrá que inclinar lateralmente el tronco para no perder el equilibrio del cuerpo.

Análisis de Enlaces y Combinaciones:

Enlace Antes	Acción	Enlace Después
Correr	Tirar	Tirarse
Correr + Parar	Tirar	Tumbarse
Andar	Tirar	Agacharse
Quieto	Tirar	Desplazarse
Saltar	Tirar	Correr

Pata coja	Tirar	Andar
Girar	Tirar	Quieto
Levantarse	Tirar	Girar
Agacharse + Levantar	Tirar	Recibir
Deslizar	Tirar	Parar
Regatear	Tirar	Atacar
Recibir	Tirar	Defender
Atacar	Tirar	Cabecear
Rematar	Tirar	Celebrar

- ANEXO 7: ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO DE LA HABILIDAD DE CONTROL.

Análisis de Materiales Multifuncional:

-Vestimenta: Ropa lo suficientemente cómoda para que permita mover todos los segmentos del cuerpo en cualquier dirección, para así tener toda la comodidad posible para poder realizar los movimientos pertinentes en cada acción, normalmente poco ancha como puede ser un chándal o una equitación.

-Calzado: Depende de la superficie del suelo en la que se practique la acción, se requerirá una serie de calzado u otro. Como todas las acciones se realizarán en un polideportivo, el suelo será liso, por lo que se recomienda usar una zapatilla que se adapte a la forma y que esté pegada al pie, con una suela lisa para tener mayor adherencia al suelo y así no tener lesiones.

-Ojos

-Pies

-Balones: Objetos esféricos con diferentes características, como su tamaño, rugosidad, peso, presión y material por el que esté elaborado.

-Conos: Preferiblemente hechos de un plástico resistente, ya que cabe la posibilidad de que le impacte un balón y se pueda romper el objeto.

-Aros: Preferiblemente hechos de un plástico resistente, ya que cabe la posibilidad de que le impacte un balón y se pueda romper el objeto.

-Suelo: Suelo liso y sin inclinaciones.

Análisis Físico-Motor:

-Peso: Forma física del alumnado.

-Resistencia: Resistencia muscular aeróbica de las piernas para poder recibir el balón con diferentes intensidades, sin hacernos daño, y controlarlo correctamente, enfocándonos en los músculos del miembro inferior del cuerpo, como son los músculos de aductores, isquiotibiales como el bíceps femoral, cuádriceps, tibiales, gemelos y sóleos.

-Fuerza: Fuerza de piernas para poder recibir el balón con diferente intensidad y poder realizar el control que mejor convenga en las diferentes situaciones, además de tener fuerza en las piernas para poder tensar más o menos, dependiendo de la situación que se produzca, los músculos involucrados en el control, músculos tales como los del miembro inferior del cuerpo, como son los músculos de aductores, isquiotibiales como el bíceps femoral, cuádriceps, tibiales, gemelos y sóleos.

-Velocidad: Velocidad gestual de las piernas para poder acomodar el cuerpo y las piernas a la situación de control que sea necesaria en el menor tiempo posible, para poder realizar el control de balón que sea más conveniente en esa situación de forma exitosa. Velocidad de decisión a la hora de decidir a donde colocar el pie para que golpee el balón contra nosotros y así poder controlarlo, y en qué momento. Velocidad de percepción a la hora de percibir todos estímulos posibles para saber con qué parte del pie controlar, a que altura controlar, y como de tensa tengo que dejar la pierna para poder controlar el balón.

-Flexibilidad: Flexibilidad tanto muscular como articular para poder realizar los movimientos de forma eficaz. Predomina una flexibilidad dinámica, ya que, al realizar los movimientos de acomodación del cuerpo, la elongación muscular es de breve duración, alternándose fases de estiramiento y acortamiento muscular. Elongación muscular como factor limitante para realizar los movimientos adecuadamente, predominando los músculos isquiotibiales como el bíceps femoral.

Análisis Perceptivo-Motor:

-Equilibrio: Equilibrio estático mientras estás pensando a dónde vas a dirigir el balón cuando vayas a golpear el balón en el tiro, y equilibrio dinámico cuando se realiza la acción de acomodación del cuerpo y las piernas cuando vas a controlar el balón y en el mismo momento que controlas al balón. Predomina el equilibrio dinámico.

-Vista: Vista centrada y enfocada en un solo momento, mirando continuamente al balón para no perderlo de vista en todo momento y poder así calcular su velocidad, dirección, trayectoria y efecto, para tenerlo continuamente de referencia y así poder realizar un control del balón de forma exitosa, ya que no hace falta que miremos nuestros segmentos corporales porque tenemos control total sobre ellos y los controlamos sin verlos.

-*Tacto*: Tacto en los pies para poder controlar el balón con mimo y suavidad, para que así a la hora de controlar el balón se quede a la altura que queramos, y con el movimiento que queramos, para que posteriormente podamos realizar las acciones más fácilmente.

-*Lateralidad*: Lateralidad de piernas en la ejecución de los movimientos, específicamente con la pierna con la que recibimos el balón y con la pierna que dejamos apoyada para tener estabilidad.

-*Coordinación*: Coordinación de imagen previa, para imaginar que movimientos quieres hacer, con qué parte del pie quieres controlar el balón y con qué intensidad vas a tener contraídos los músculos involucrados para poder realizar un control exitoso. Coordinación Dinámico General de Adaptación, ya que tienes que adaptar los diferentes segmentos de tu cuerpo para poder acomodar el balón de la mejor manera posible para poder realizar las siguientes acciones futbolísticas. Coordinación Intersegmentaria, ya que utilizas ambas piernas para realizar la acción, la pierna dominante para controlar el balón, y la pierna no dominante para estabilizar el cuerpo en el momento de control del balón. Coordinación Óculo-Pédica, ya que observas tanto la pelota como mínimamente el pie para saber la velocidad del balón, dirección, trayectoria y efecto para así poder hacer un control de balón de forma exitosa. Coordinación Estático-Clónica, ya que antes de saber las características del balón cuando se acerca a ti, estás en constante tensión y contrayendo los músculos levemente para poder hacer posteriormente los movimientos necesarios para acomodar y adaptar el cuerpo para poder ejecutar los movimientos con los segmentos corporales correspondientes y así realizar un control exitoso.

Análisis Técnico:

Técnica de Espera de Balón: Esta técnica la usaremos antes de que entremos en contacto con el balón, estando en todo momento alerta por si se acerca el balón para poder posteriormente controlarlo. Los movimientos que usaremos con los segmentos corporales son:

- Cabeza: Ligeramente elevada para poder visualizar el objetivo y poder seguirlo cuando éste se acerque a nosotros, pudiendo así calcular la trayectoria del balón para poder recepcionarlo correctamente
- Mirada: Centrada en el objetivo, en este caso el balón, para no perderlo de vista en ningún momento y así poder calcular la dirección y trayectoria del balón para poder controlarlo de forma exitosa
- Hombros: Ambos en posición anatómica para favorecer el equilibrio.

- Codos: Ligeramente flexionados haciendo un ángulo entre 45° y 90°, para ganar estabilidad cuando entremos en contacto con el balón, bloqueando ambos para no lesionarnos, tanto el dominante como el no dominante
- Muñeca: Extendida y bloqueada para favorecer la recepción del balón
- Tronco: Haciendo una pequeña contracción en las escápulas para poder tener el tronco recto y un poco salido hacia fuera
- Cadera: Ambas caderas realizando una contracción total isométrica, apoyadas ambas en el suelo, para estar en constante tensión, para posteriormente adaptar lo más rápido posible el cuerpo a la posición necesaria para poder recibir perfectamente el balón y controlarlo de manera exitosa
- Rodillas: Ambas rodillas semiflexionadas, para bajar el punto de gravedad y ganar estabilidad, estando constantemente ambas en tensión, para posteriormente adaptar lo más rápido posible el cuerpo a la posición necesaria para poder recibir perfectamente el balón y controlarlo de manera exitosa
- Tobillos: Ambos tobillos bloqueados para no tener la probabilidad de lesionarse, soportando el peso del cuerpo en ellos, predispuestos siempre para poder hacer posteriormente los movimientos necesarios para recepcionar o controlar el balón

Esta técnica la usaremos antes de que recepcionemos y controlemos el balón, estando todo el cuerpo en constante tensión, para que cuando se acerque el balón a nosotros, podamos anticiparnos a él, adaptar nuestra posición corporal y realizar los movimientos apropiados lo más rápidamente posible para así controlar el balón de manera exitosa.

Técnica de Recepción de Balón por el Suelo: Esta técnica la usaremos justo cuando entremos en contacto con el balón cuando lo recibamos a ras de suelo, recibiendo así la pelota y acomodándola para poder realizar posteriormente los movimientos que necesitemos y sean apropiados. Los movimientos que usaremos con los segmentos corporales son:

- Cabeza: Ligeramente elevada para poder visualizar el objetivo siguiendo la trayectoria del balón para poder recepcionarlo correctamente
- Mirada: Centrada en el objetivo, en este caso el balón, para no perderlo de vista en ningún momento y así poder calcular la dirección y trayectoria del balón para poder controlarlo de forma exitosa
- Hombros: Ambos en posición anatómica para favorecer el equilibrio.

- Codos: Ligeramente flexionados haciendo un ángulo entre 45° y 90°, para ganar estabilidad cuando entremos en contacto con el balón, bloqueando ambos para no lesionarnos, tanto el dominante como el no dominante
- Muñeca: Extendida y bloqueada para favorecer la recepción del balón
- Tronco: Haciendo una pequeña contracción en las escápulas para poder tener el tronco recto y un poco salido hacia fuera
- Cadera: Cadera no dominante, respectiva a la pierna, realizando una contracción total isométrica, apoyada en el suelo. Cadera dominante, respectiva a la pierna, realizando una pequeña abducción y una rotación externa de unos 90° respecto al plano sagital, para poder orientar la pierna dominante hacia el balón para poder recibir perfectamente el balón y controlarlo de manera exitosa
- Rodillas: Ambas rodillas semiflexionadas para bajar el punto de gravedad, ganar estabilidad, y poder acomodar la pierna a la altura necesaria para entrar en contacto con el balón
- Tobillos: Ambos tobillos bloqueados para no tener la probabilidad de lesionarse. El pie no dominante bloqueando y soportando el peso del cuerpo en él. El tobillo de la pierna dominante, haciendo una leve eversión y una leve flexión, para así poder recepcionar el balón con la parte interior del pie y realizar un control exitoso

Para esta técnica debemos tener el pie en perpendicular a la dirección que tenga el balón, para así recepcionarlo con el interior del pie. La pierna dominante tiene que tener la tensión justa para que el balón golpee con nuestro pie y se quede a una distancia cercana de nosotros, si no tenemos tensión en la pierna dominante, la fuerza con la que nos impacta el balón será mayor y nos vencerá la pierna, teniendo la probabilidad de lesionarse, por el contrario, si realizamos mucha tensión en la pierna dominante, será como si el balón impactara contra una pared, desplazándose a una gran distancia respecto a nuestra posición, por lo que hay que calcular la tensión necesaria para que el balón se quede a una distancia muy cercana respecto a nuestra posición.

Técnica de Recepción de Balón Aéreo: Esta técnica la usaremos justo cuando entremos en contacto con el balón cuando lo recibamos a una distancia elevada del suelo, recibiendo así la pelota y acomodándola para poder realizar posteriormente los movimientos que necesitemos y sean apropiados. Los movimientos que usaremos con los segmentos corporales son:

- Cabeza: Ligeramente elevada para poder visualizar el objetivo siguiendo la trayectoria del balón para poder recepcionarlo correctamente
- Mirada: Centrada en el objetivo, en este caso el balón, para no perderlo de vista en ningún momento y así poder calcular la dirección y trayectoria del balón para poder controlarlo de forma exitosa
- Hombros: Ambos en posición anatómica para favorecer el equilibrio.
- Codos: Ligeramente flexionados haciendo un ángulo entre 45° y 90°, para ganar estabilidad cuando entremos en contacto con el balón, bloqueando ambos para no lesionarnos, tanto el dominante como el no dominante
- Muñeca: Extendida y bloqueada para favorecer la recepción del balón
- Tronco: Haciendo una pequeña contracción en las escápulas para poder tener el tronco recto y un poco salido hacia fuera
- Cadera: Cadera no dominante, respectiva a la pierna, realizando una contracción total isométrica, apoyada en el suelo. Cadera dominante, respectiva a la pierna, realizando una flexión de 90°, una pequeña abducción y una rotación externa de unos 90° respecto al plano sagital, para poder orientar la pierna dominante hacia el balón para poder recibir perfectamente el balón y controlarlo de manera exitosa
- Rodillas: Rodilla de la pierna no dominante semiflexionada, para bajar el punto de gravedad y ganar estabilidad. Rodilla de la pierna dominante flexionada haciendo un ángulo de 90°, para así poder recepcionar el balón a una altura elevada del suelo, llevando la pierna a la altura necesaria para entrar en contacto con el balón
- Tobillos: Ambos tobillos bloqueados para no tener la probabilidad de lesionarse. El pie no dominante bloqueando y soportando el peso del cuerpo en él. El tobillo de la pierna dominante, haciendo una leve eversión y una leve flexión, para así poder recepcionar el balón con la parte interior del pie y realizar un control exitoso

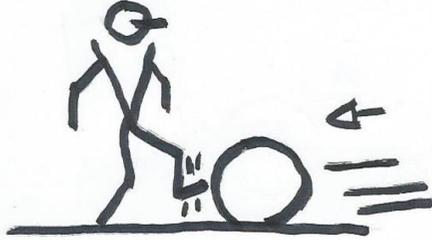
Para esta técnica debemos tener el pie en perpendicular a la dirección que tenga el balón, para así recepcionarlo con el interior del pie. Cuanto más flexionemos la cadera dominante, nos permitirá controlar balones con mayor altura del suelo, sin embargo, cuanto más extendamos la rodilla, podremos alcanzar balones más alejados lateralmente de nuestro cuerpo. Al igual que en el control por el suelo, la pierna dominante tiene que tener la tensión justa para que balón golpee con nuestro pie y se quede a una distancia cercana de nosotros, si no tenemos tensión en la pierna dominante, la fuerza con la que nos impacta el balón será mayor y nos vencerá la pierna, teniendo la probabilidad de lesionarse, por el contrario, si realizamos mucha tensión en la pierna dominante, será como si el balón impactara contra una pared, desplazándose a una gran distancia respecto a

nuestra posición, por lo que hay que calcular la tensión necesaria para que el balón se quede a una distancia muy cercana respecto a nuestra posición.

Análisis de Enlaces y Combinaciones:

Enlace Antes	Acción	Enlace Después
Correr	Controlar	Tirarse
Correr + Parar	Controlar	Tumbarse
Andar	Controlar	Agacharse
Quieto	Controlar	Desplazarse
Saltar	Controlar	Correr
Pata coja	Controlar	Andar
Girar	Controlar	Quieto
Levantarse	Controlar	Girar
Agacharse + Levantar	Controlar	Recibir
Deslizar	Controlar	Parar
Desplazarse	Controlar	Atacar
Parar	Controlar	Defender
Gatear	Controlar	Cabecear
Pisar	Controlar	Tirar
Estirarse	Controlar	Pasar
Espaldas	Controlar	

- ANEXO 8: PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES DE LA HABILIDAD DE CONTROLAR.

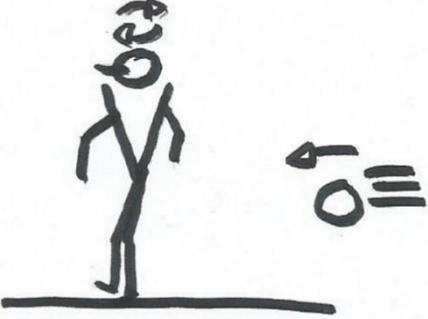
	ACTIVIDAD	DESARROLLO	REPRESENTACION GRÁFICA	VARIANTES	CONTENIDO CONCEPRUAL
1	Controlar la pelota de yoga	<p>Por parejas, el compañero 1 lanza la pelota de yoga por el suelo al compañero 2, el cual la tiene que intentar controlar con los pies. Una vez controlada, el compañero 2, que ahora tiene la pelota de yoga, se la tiene que lanzar por el suelo al compañero 1, intercambiándose los roles.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelota de yoga</p>			~ Cuanta más superficie de contacto tenga el pie con la pelota, mayor será el control sobre ella
2	Control de balón de goma-espuma	<p>Por parejas, el compañero 1 lanza el balón de goma-espuma por el suelo al compañero 2, el</p>			~ Para realizar un mejor control de balón, tendremos que

		<p>cual tiene que intentar controlar con los pies. Una vez controlado, el compañero 2, que ahora tiene el balón de goma-espuma, se lo tiene que lanzar por el suelo al compañero 1, intercambiándose los roles.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de goma-espuma</p>			<p>repcionar el balón con el interior del pie</p>
3	Control de balón por el suelo	<p>Por parejas, el compañero 1 lanza el balón de futbol por el suelo al compañero 2, el cual tiene que intentar controlar con los pies. Una vez controlado, el compañero 2, que ahora tiene el balón de fútbol, se lo tiene que lanzar por el suelo al compañero 1, intercambiándose los roles.</p>			<p>~ Para realizar un control exitoso, la superficie que tiene que tocar el interior del pie, tiene que ser en el punto medio del balón, si no es así, puede que el control se desvíe y no lo hagamos correctamente</p>

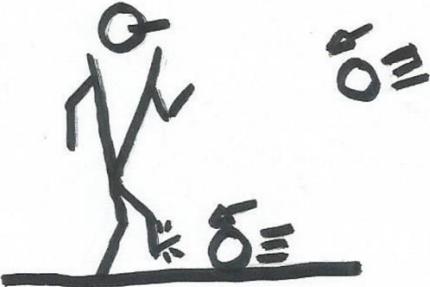
		<u>Materiales:</u> Balón de fútbol		
4	Control de balón aéreo	<p>Por parejas, el compañero 1 lanza el balón de fútbol por el aire al compañero 2, el cual tiene que intentar controlar con los pies. Una vez controlado, el compañero 2, que ahora tiene el balón de fútbol, se lo tiene que lanzar por el aire al compañero 1, intercambiándose los roles.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol</p>		<p>~ Dependiendo de la altura que tenga la trayectoria del balón, tendremos que flexionar más o menos la cadera de la pierna con la que controlemos el balón</p>

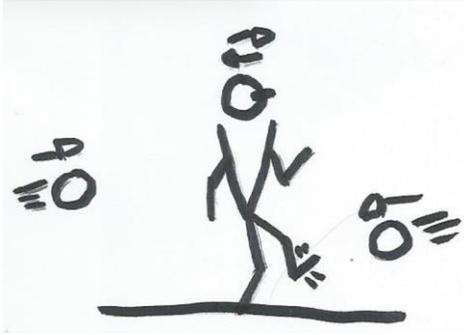
5	Control de balón y dejarlo en un aro, lanzando el balón por el suelo y aéreo	<p>Por parejas, el compañero 1 lanza el balón de futbol al compañero 2, el cual tiene que intentar controlar con los pies y direccionarlo para que el balón entre y se quede estático en el aro. Una vez controlado, el compañero 2, que ahora tiene el balón de fútbol, se lo tiene que lanzar al compañero 1, el cual tiene que hacer la misma acción que el compañero 2, intercambiándose los roles. En este ejercicio se realizará el lanzamiento del balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre lanzamientos.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol y aros</p>		V1. Controlar el balón con la pierna no dominante	~ Dependiendo de la tensión que hagamos con la pierna con la que controlemos, el balón rebotará o se quedará más cerca de nosotros.
---	--	---	--	---	---

6	<p>Controlar el balón estando la persona dentro del aro, lanzando el balón por el suelo y aéreo</p>	<p>Por parejas, el compañero 1 lanza el balón de fútbol al compañero 2, el cual tiene que intentar controlar con los pies estando él dentro de un aro el cual no puede salir de él, controlando así el balón en estático dentro del aro. Una vez controlado, el compañero 2, que ahora tiene el balón de fútbol, se lo tiene que lanzar al compañero 1, el cual tiene que hacer la misma acción que el compañero 2, intercambiándose los roles. En este ejercicio se realizará el lanzamiento del balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre lanzamientos.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol y aros</p>		<p>V1. Realizar el ejercicio a la pata coja en la espera de balón.</p>	<p>~ Para realizar una espera de balón correcta y sin desplazarnos del sitio, debemos tener las piernas en constante tensión hasta realizar los movimientos apropiados cuando llegue el balón</p>
---	---	---	--	--	---

7	<p>Estar de espaldas, para posteriormente girarse y controlar el balón, lanzando el balón por el suelo y aéreo</p>	<p>Por parejas, el compañero 1 lanza el balón de fútbol el suelo al compañero 2, el cual tiene que estar de espaldas. Cuando el compañero 1 le lance el balón, tiene que avisarle para que el compañero 2 se gire para intentar controlar el balón con los pies. Una vez controlado, el compañero 2, que ahora tiene el balón de fútbol, se lo tiene que lanzar al compañero 1, el cual tiene que hacer la misma acción que el compañero 2, intercambiándose los roles. En este ejercicio se realizará el lanzamiento del balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre lanzamientos.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol</p>		<p>VI. Realizar el ejercicio con los ojos cerrador y al aviso del compañero abrirlos</p>	<p>~ Cuanta más en tensión tengamos el cuerpo y las piernas, mayor predisposición tendremos para girarnos y adaptar el cuerpo y así controlar el balón</p>
---	--	--	--	--	--

8	<p>Correr y controlar el balón, lanzando el balón por el suelo y aéreo</p>	<p>Por parejas, el compañero 1 lanza el balón de fútbol a una determinada zona, la cual estará señalizada con conos, al compañero 2, el cual tiene que correr hasta llegar a la zona. Cuando el compañero 2 esté a mitad de camino, el compañero 1 le lanzará el balón para que el compañero 2 lo controle justo cuando llegue a la zona donde tiene que ir dirigido el balón. Una vez controlado, el compañero 2, que ahora tiene el balón de fútbol, se lo tiene que lanzar al compañero 1, el cual tiene que hacer la misma acción que el compañero 2, intercambiándose los roles. En este ejercicio se realizará el lanzamiento del balón tanto de</p>		<p>V1. Realizar la actividad desplazándose andando</p> <p>V2. Realizar el desplazamiento en zigzag</p> <p>V3. Realizar el desplazamiento con obstáculos en el recorrido</p>	<p>~ Para poder controlar el balón con éxito, debemos tener la mirada mayormente centrada en el balón, y desviarla a veces ligeramente al lugar donde nos desplazamos</p>
---	--	--	--	---	---

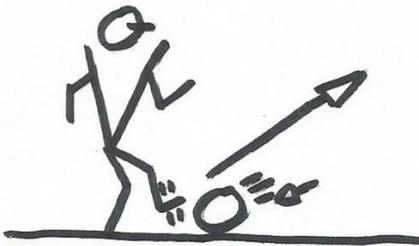
		<p>forma aérea como por el suelo, alternando entre lanzamientos.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol y conos</p>			
9	<p>Controlar 2 balones, uno detrás de otro en la misma posición, lanzando el balón por el suelo y aéreo</p>	<p>En tríos, el compañero 1 lanza el balón de futbol al compañero 3, el cual tiene que intentar controlar el balón con los pies. Una vez controlado, el compañero 2 lanza otro balón al compañero 3 justo cuando haya controlado el anterior, el cual tiene que controlar también. Una vez controlados ambos balones, los balones vuelven a su posición inicial y los compañeros rotan sus posiciones, intercambiándose los roles. En este ejercicio se realizará el lanzamiento del</p>		<p>V1. Lanzar ambos balones a la vez</p> <p>V2. Lanzar balones o pelotas con diferentes características</p>	<p>~ Una vez controlado el primer balón, tienes que centrar la vista de la forma más rápida posible al otro balón para poder controlarlo de forma exitosa</p>

		<p>balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre lanzamientos.</p> <p><u>Materiales:</u> Balones de fútbol</p>			
10	<p>Controlar un balón, para posteriormente girarse y controlar otro balón, lanzando el balón por el suelo y aéreo</p>	<p>En tríos, el compañero 1 lanza el balón de futbol al compañero 3, el cual tiene que intentar controlar el balón con los pies. Una vez controlado, el compañero 3 se gira 180° y el compañero 2 lanza otro balón al compañero 3, justo cuando se haya girado, controlándolo también. Una vez controlados ambos balones, los balones vuelven a su posición inicial y los compañeros rotan sus posiciones, intercambiándose los roles. En este ejercicio se realizará el lanzamiento del</p>		<p>V1. Estar perfilado de lado para estar orientado hacia ambos balones</p> <p>V2. Lanzar balones o pelotas con diferentes características</p>	<p>~ Una vez controlado el primer balón, tienes que centrar la vista de la forma más rápida posible al otro balón para poder controlarlo de forma exitosa</p> <p>~ Cuanta más en tensión tengamos el cuerpo y las piernas, mayor predisposición tendremos para girarnos y adaptar el cuerpo y así controlar el balón</p>

		<p>balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre lanzamientos.</p> <p><u>Materiales:</u> Balones de fútbol</p>			
11	<p>Controlar un balón, para posteriormente correr y controlar otro balón, lanzando el balón por el suelo y aéreo</p>	<p>En tríos, el compañero 1 lanza el balón de futbol al compañero 3, el cual tiene que intentar controlar el balón con los pies. Una vez controlado, el compañero 3 corre hacia una determinada zona que tiene que llegar para controlar el siguiente balón, la cual estará señalizada con conos. Cuando el compañero 3 esté a mitad de camino, el compañero 2 lanza otro balón al compañero 3, controlándolo también. Una vez controlados ambos balones, los balones vuelven a su posición</p>		<p>V1. Realizar el desplazamiento en zigzag</p> <p>V2. Realizar el desplazamiento con obstáculos en el recorrido</p> <p>V3. Lanzar balones o pelotas con diferentes características</p>	<p>~ Para poder controlar el balón con éxito, hay que tener la mirada mayormente centrada en el balón, y desviarla a veces ligeramente al lugar donde nos desplazamos</p> <p>~ Una vez controlado el primer balón, tienes que centrar la vista de la forma más rápida posible al otro balón para poder controlarlo de forma exitosa</p>

		<p>inicial y los compañeros rotan sus posiciones, intercambiándose los roles. En este ejercicio se realizará el lanzamiento del balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre lanzamientos.</p> <p><u>Materiales:</u> Balones de fútbol y conos</p>			
12	<p>Controlar un balón, para posteriormente realizar un pase corto, pasando el balón por el suelo y aéreo</p>	<p>Por tríos, el compañero 1 pasa el balón de fútbol al compañero 2, el cual está a una corta distancia y tiene que intentar controlar con los pies. Una vez controlado, el compañero 2, que ahora tiene el balón de fútbol, se lo tiene que pasar al compañero 3, que está también a una corta distancia, el cual tiene que controlarlo también. Una vez</p>		<p>V1. Pasar la pelota entre un espacio delimitado entre 2 conos</p> <p>V2. Perfilar el control hacia un cono</p>	<p>~ Para poder dar el pase posteriormente, hay que perfilar el balón hacia la pierna que vas a dar el pase.</p> <p>~ Para perfilar el control del balón, hay que poner el interior del pie mirando hacia la dirección la cual vas</p>

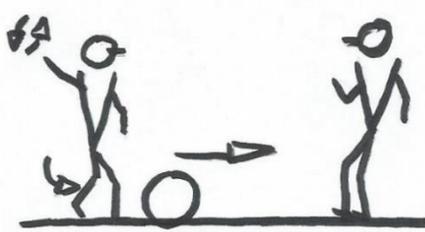
		<p>controlado, el compañero 3, que ahora tiene el balón de fútbol, se lo tiene que pasar al compañero 1, repitiendo así el ejercicio. En este ejercicio se realizará el lanzamiento del balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre lanzamientos.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol</p>			<p>a golpear el balón para dar el pase posteriormente</p>
13	<p>Controlar un balón, para posteriormente realizar un tiro a portería, golpeando el balón con el empeine, con efecto o de volea</p>	<p>Por tríos, el compañero 1 pasa el balón de futbol al compañero 2, el cual tiene que intentar controlar con los pies. Una vez controlado, el compañero 2 intentará tirar a portería para meter gol. Una vez que haya tirado, el compañero 1 pasa a esperar a que sus compañeros lo hagan, el compañero 2 pasa a la posición donde estaba el</p>		<p>V1. Perfilar el control hacia un cono</p> <p>V2. Tirar hacia un objetivo concreto</p>	<p>~ Para poder tirar con la suficiente fuerza, tienes que controlar el balón dejando una ligera distancia respecto a ti para coger impulso para golpear el balón</p> <p>~ Para perfilar el control del balón, hay</p>

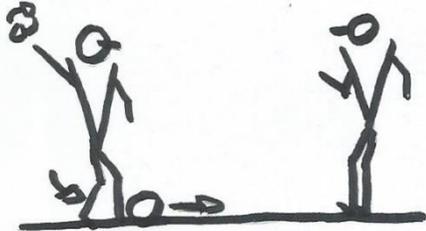
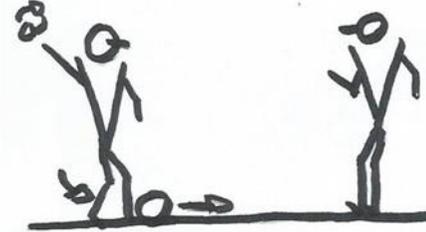
		<p>compañero 1, y el compañero 3, que estaba esperando, pasa a la posición donde estaba el compañero 2, intercambiándose los roles y repitiendo el ejercicio. En este ejercicio se realizará el pase del balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre pases.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol</p>			<p>que poner el interior del pie mirando hacia la dirección la cual vas a golpear el balón para realizar el tiro posteriormente</p>
14	<p>Controlar un balón, para posteriormente realizar un pase largo, pasando el balón por el suelo y aéreo</p>	<p>Por tríos, el compañero 1 pasa el balón de fútbol al compañero 2, el cual está a una distancia alejada y tiene que intentar controlar con los pies. Una vez controlado, el compañero 2, que ahora tiene el balón de fútbol, se lo tiene que pasar al compañero 3, que también está a una distancia alejada, el cual tiene</p>		<p>V1. Pasar la pelota entre un espacio delimitado entre 2 conos</p> <p>V2. Perfilar el control hacia un cono</p>	<p>~ Para poder dar el pase posteriormente, hay que perfilar el balón hacia la pierna que vas a dar el pase.</p> <p>~ Para perfilar el control del balón, hay que poner el interior del pie mirando hacia</p>

		<p>que controlarlo también. Una vez controlado, el compañero 3, que ahora tiene el balón de fútbol, se lo tiene que pasar al compañero 1, repitiendo así el ejercicio. En este ejercicio se realizará el lanzamiento del balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre lanzamientos.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol</p>			<p>la dirección la cual vas a golpear el balón para dar el pase posteriormente</p>
15	<p>Controlar un balón, para posteriormente realizar un tiro a objetivos dentro de la portería, golpeando el balón con el empeine, con efecto y de volea</p>	<p>Por tríos, el compañero 1 pasa el balón de futbol al compañero 2, el cual tiene que intentar controlar con los pies. Una vez controlado, el compañero 2 intentará tirar a unos aros los cuales estarán colgados en diferentes zonas de la portería. Una vez que haya tirado, el</p>		<p>V1. Perfilar el control hacia un cono</p> <p>V2. Tirar hacia un poste o al larguero</p>	<p>~ Para poder tirar con la suficiente fuerza, tienes que controlar el balón dejando una ligera distancia respecto a ti para coger impulso para golpear el balón</p>

	<p>compañero 1 pasa a esperar a que sus compañeros lo hagan, el compañero 2 pasa a la posición donde estaba el compañero 1, y el compañero 3, que estaba esperando, pasa a la posición donde estaba el compañero 2, intercambiándose los roles y repitiendo el ejercicio. En este ejercicio se realizará el pase del balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre pases.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol y aros</p>			<p>~ Para perfilar el control del balón, hay que poner el interior del pie mirando hacia la dirección la cual vas a golpear el balón para realizar el tiro posteriormente</p>
--	---	--	--	---

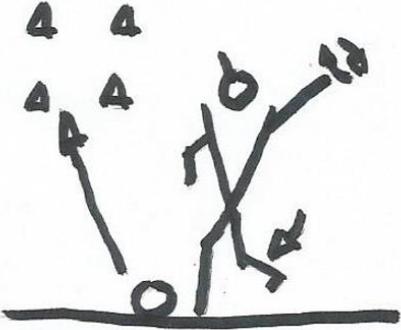
- ANEXO 9: PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES DE LA HABILIDAD DE PASAR.

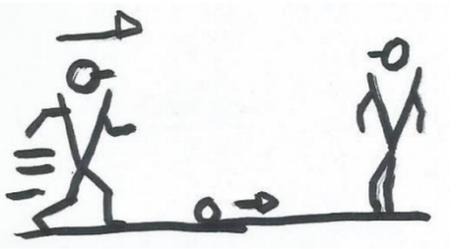
	ACTIVIDAD	DESARROLLO	REPRESENTACION GRÁFICA	VARIANTES	CONTENIDO CONCEPTUAL
1	Pase con pelota de yoga	<p>Por parejas, el compañero 1 golpea con el pie la pelota de yoga, pasándosela así por el suelo al compañero 2, el cual la tiene que interceptar. Una vez interceptada, el compañero 2, que ahora tiene la pelota de yoga, se la tiene que pasar nuevamente por el suelo al compañero 1, intercambiándose los roles.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelota de yoga</p>			~ Cuanta más superficie de contacto tenga el pie con la pelota, tendremos una mayor probabilidad de éxito en el pase.
2	Pase con balón de goma-espuma	<p>Por parejas, el compañero 1 golpea con el pie el balón de goma-espuma, pasándoselo así por el suelo al compañero 2, el</p>			~ Para realizar un pase, tendremos que golpear el balón con el interior del pie

		<p>cual lo tiene que interceptar. Una vez interceptado, el compañero 2, que ahora tiene el balón de goma-espuma, se lo tiene que pasar nuevamente por el suelo al compañero 1, intercambiándose los roles.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de goma-espuma</p>			
3	Pase con balón por el suelo	<p>Por parejas, el compañero 1 golpea con el pie el balón de fútbol, pasándoselo así por el suelo al compañero 2, el cual lo tiene que interceptar. Una vez interceptado, el compañero 2, que ahora tiene el balón de fútbol, se lo tiene que pasar nuevamente por el suelo al compañero 1, intercambiándose los roles.</p>		<p>VI. Golpear el balón con la pierna no dominante</p>	<p>~ Para realizar buen golpeo de balón por el suelo, la superficie que tiene que tocar el interior del pie, tiene que ser en el punto medio del balón, si no es así, puede que el balón se desvíe de su trayectoria y no lo</p>

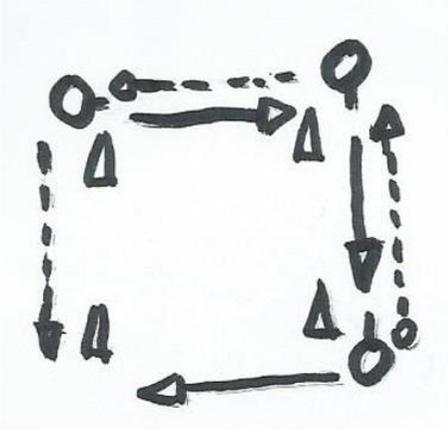
		<u>Materiales:</u> Balón de fútbol			hagamos correctamente.
4	Pase con balón aéreo	<p>Por parejas, el compañero 1 golpea con el pie el balón de fútbol, pasándoselo así por el aire al compañero 2, el cual lo tiene que interceptar. Una vez interceptado, el compañero 2, que ahora tiene el balón de fútbol, se lo tiene que pasar nuevamente por el aire al compañero 1, intercambiándose los roles.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol</p>		V1. Golpear el balón con la pierna no dominante	~Para realizar un buen golpeo de balón aéreo, tenemos que golpear el balón con una zona media entre el empeine del pie y la zona interior del pie, golpeando el balón en una zona por debajo del punto medio del balón.
5	Pasar un balón entre 2 picas, pasando el balón por el suelo y aéreo	<p>Por parejas, el compañero 1 golpea con el pie el balón de fútbol, pasándoselo así al compañero 2, el cual lo tiene que interceptar. Dicho pase tendrá que pasar por el medio de</p>		<p>V1. Reducir el espacio entre picas</p> <p>V2. Aumentar el espacio entre compañeros</p>	~ Para dirigir el balón hacia donde queramos, tendremos que golpear el balón en su línea media, ya sea en el centro

		<p>2 picas las cuales estarán situadas en un punto medio entre los compañeros. Una vez llegado el balón por el medio de las picas y siendo interceptado, el compañero 2, que ahora tiene el balón de fútbol, se lo tiene que pasar nuevamente al compañero 1, intercambiándose los roles. En este ejercicio se realizará el pase del balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre pases.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol y picas</p>			<p>para el pase por el suelo o por debajo del punto medio para realizar el pase aéreo.</p> <p>~ Cuanto más alejado de la línea media golpeemos el balón, más desviado se realizará el pase.</p>
6	<p> Pasar un balón a una zona delimitada con conos, pasando el balón por el suelo y aéreo</p>	<p>En parejas, el compañero 1 golpea con el pie el balón de fútbol, recreando así un pase el cual tiene que ir dirigido hacia un área cuadrada delimitada por</p>		<p>VI. Reducir el tamaño del área</p>	<p>~ Para dar potencia al balón al golpear, hay que extender la cadera dominante para dejar espacio</p>

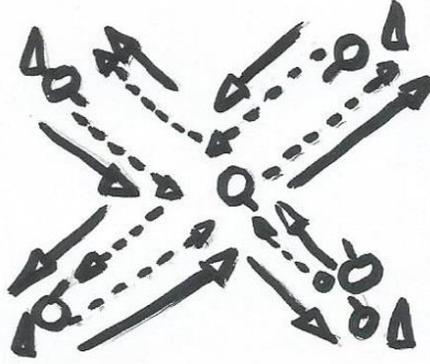
	<p>conos, la cual está alejada y en la cual el balón tiene que quedarse quieto en esa área.</p> <p>Una vez golpeado, el compañero que ha golpeado el balón tendrá que ir a recogerlo, para que el compañero 2 pueda realizar el ejercicio, el cual estaba anteriormente esperando a que el compañero 1 realizase el ejercicio, intercambiándose los roles. En este ejercicio se realizará el pase del balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre pases.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol y conos</p>		<p>V2. Hacer el área de diferentes formas geométricas</p> <p>V3. Aumentar la distancia ente la persona que golpea y el área delimitada</p>	<p>entre el balón y el pie con el que golpeas.</p> <p>~ Cuanta más potencia des al balón, más distancia recorrerá, por lo que hay que golpear con la potencia justa para que el balón llegue a su objetivo.</p>
--	---	--	--	---

7	<p>Correr una distancia y pasar el balón, pasando el balón por el suelo y aéreo</p>	<p>Por parejas, el compañero 1 corre desde una posición inicial hasta llegar al balón, el cual tiene que golpear con el pie, pasándose así al compañero 2, el cual lo tiene que interceptar. Una vez llegado el balón al compañero y siendo interceptado, se intercambiarán los roles, pasando a correr el compañero 2 y a interceptar el pase el compañero 1. En este ejercicio se realizará el pase del balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre pases.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol</p>	 <p>El diagrama muestra dos jugadores de fútbol representados como figuras de palo. El jugador de la izquierda está corriendo hacia la derecha, con una flecha que apunta hacia adelante y tres líneas horizontales tras él para indicar movimiento. El jugador de la derecha está parado, mirando hacia el balón que está en el suelo entre ellos. Una flecha apunta desde el balón hacia el jugador de la derecha, indicando un pase o golpeo.</p>	<p>V1. Aumentar la distancia entre compañeros</p> <p>V2. Aumentar el recorrido de la carrera</p>	<p>~ Mientras realizamos la carrera, tenemos que calcular la distancia y los pasos para que cuando lleguemos al balón, el pie no dominante se sitúe justo al lado del balón.</p>
---	---	---	--	--	--

8	<p>Pasar el balón al primer toque y desplazarse, pasando el balón por el suelo y aéreo</p>	<p>En tríos, se colocan 3 picas en línea, dejando 2 espacios entre las picas para que pase el balón. El compañero 1 estará de un lado de las picas, y el compañero 2 y compañero 3 del otro lado, el cual tendrá un balón cada uno. El compañero 1 tendrá que moverse hacia la zona del compañero 2, el cual le pasará el balón y el compañero 1 tendrá que pasárselo al primer toque nuevamente al compañero 2. Una vez dado el pase, el compañero 1 se desplazará a la zona del compañero 3, donde éste nuevamente pasará el balón al compañero 1 para que se lo devuelva con un pase al primer toque. Una vez realizado, volverá a la zona del compañero</p>	 <p>El diagrama muestra tres jugadores representados por figuras sencillas. A la izquierda, un jugador (compañero 1) está de pie. En el centro, tres picas (objetos rectangulares) están colocadas en una línea horizontal. A la derecha, dos jugadores (compañeros 2 y 3) están de pie. Una línea horizontal representa el suelo. Una flecha apunta desde el jugador 1 hacia el jugador 2, y otra flecha apunta desde el jugador 2 hacia el jugador 3, indicando el flujo del balón.</p>	<p>V1. Dar un pase con la pierna dominante y el otro con la no dominante</p> <p>V2. Reducir el espacio entre picas</p> <p>V3. Realizar el ejercicio controlando el balón</p>	<p>~ Para dar un pase de primeras, tenemos que calcular la velocidad y la dirección con la que llega el balón, para poder golpearlo correctamente cuando llegue y realizar un buen golpeo, desplazándolo hacia la dirección adecuada y con la potencia suficiente para que llegue a su destino.</p>
---	--	---	---	--	---

		<p>2, repitiendo así el ejercicio varias veces, intercambiándose posteriormente los roles. En este ejercicio se realizará el pase del balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre pases.</p> <p><u>Materiales:</u> Balones de fútbol y picas</p>			
9	4 conos, 3 personas, pasando el balón por el suelo y aéreo	<p>En tríos, se colocan 4 conos formando un cuadrado, colocándose los 3 compañeros en cada cono, dejando uno libre. Primeramente, el compañero 1 pasará el balón al compañero 2. Una vez realizado el pase, el compañero que ha dado el pase, se desplazará al cono que está libre. Cuando el compañero 2 reciba el balón, se lo pasará al</p>	 <p>El diagrama muestra un cuadrado formado por cuatro conos (círculos). Tres jugadores (triángulos) están colocados en tres de los conos. Se indican trayectorias de pases con líneas sólidas y trayectorias de desplazamientos con líneas punteadas. El jugador en el cono superior izquierdo pasa el balón al jugador en el cono superior derecho. Luego, el jugador en el cono superior izquierdo se desplaza al cono inferior izquierdo. El jugador en el cono superior derecho pasa el balón al jugador en el cono inferior derecho. Finalmente, el jugador en el cono superior izquierdo pasa el balón al jugador en el cono inferior izquierdo.</p>	<p>V1. Cambiar de dirección en mitad de la actividad</p> <p>V2. Aumentar la distancia entre conos</p> <p>V3. Aumentar la velocidad y el ritmo del ejercicio</p>	<p>~ Una vez dado el pase, seguimos la trayectoria del balón con el pie con el que hemos golpeado, para posteriormente apoyarlo delante nuestro para comenzar la carrera.</p>

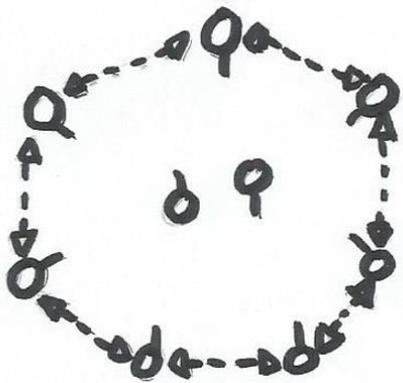
		<p>compañero 3, desplazándose nuevamente al cono que está libre. Cuando el compañero 3 reciba el balón, se lo pasará al compañero 1, desplazándose otra vez al cono que está libre, completando así el círculo y comenzando la rueda de pases otra vez, siguiendo todos los pases la misma dirección. En este ejercicio se realizará el pase del balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre pases.</p> <p><u>Materiales:</u> Balones de fútbol y conos</p>			<p>~ Para impulsarnos más al empezar la carrera o desplazamiento, con la misma inercia de la que avanzamos al dar el pase, damos un pequeño salto a la pata coja con el pie de apoyo para comenzar la carrera más cómodamente.</p>
--	--	--	--	--	--

<p>10</p>	<p>Reloj de pases al primer toque, pasando el balón por el suelo y aéreo</p>	<p>En grupos de 6 personas, se colocan 4 conos formando un cuadrado, colocándose 5 compañeros en cada cono, habiendo un compañero de los 5 que se coloca detrás de otro. El primer compañero que esté en el sitio donde haya 2, empezará el ejercicio, y el compañero libre se colocará en el centro del cuadrado. Primeramente, el compañero 1, que es en el lugar donde está también el compañero 6, pasará el balón al compañero 2, el cual está en el medio. Una vez realizado el pase, el compañero 1 se desplazará al centro, donde está el compañero 2. Mientras se produce este desplazamiento del compañero 1 hacia el centro, el</p>		<p>V1. Cambiar de dirección en mitad de la actividad</p> <p>V2. Aumentar la velocidad y el ritmo del ejercicio</p> <p>V3. Aumentar el número de personas</p> <p>V4. Añadir otro balón</p> <p>V5. Realizar el ejercicio controlando el balón</p>	<p>~ Una vez dado el pase, seguimos la trayectoria del balón con el pie con el que hemos golpeado, para posteriormente apoyarlo delante nuestro para comenzar la carrera.</p> <p>~ Para impulsarnos más al empezar la carrera o desplazamiento, con la misma inercia de la que avanzamos al dar el pase, damos un pequeño salto a la pata coja con el pie de apoyo para comenzar</p>
------------------	--	--	--	---	--

		<p>compañero 2 tendrá que dar el pase al compañero 3, donde el compañero 2 se tendrá que desplazar a su sitio. Mientras se desplaza el compañero 2, el compañero 3 dará el pase al centro, donde estará el compañero 1, para posteriormente de dar el pase desplazarse al centro. Mientras se desplaza al centro, el compañero 1 pasa el balón al compañero 4, y va su posición. Mientras se desplaza el compañero 1 al sitio del compañero 4, éste pasa el balón al centro, donde estará el compañero 3. Mientras se desplaza el compañero 4 al centro, el compañero 3 pasará el balón al compañero 5,</p>			<p>la carrera más cómodamente.</p> <p>~ Para dar un pase de primeras, tenemos que calcular la velocidad y la dirección con la que llega el balón, para poder golpearlo correctamente cuando llegue y realizar un buen golpeo, desplazándolo hacia la dirección adecuada y con la fuerza suficiente para que llegue a su destino.</p>
--	--	---	--	--	--

		<p>desplazándose el compañero 3 a su posición. Mientras se desplaza el compañero 3 al sitio del compañero 5, el compañero 5 pasa el balón al compañero 4, y se desplaza al centro. Mientras el compañero 5 se desplaza al centro, el compañero 4 pasa el balón al compañero 6, ocupando su posición y volviendo el balón a su posición inicial, completando así el círculo y comenzando el reloj de pases otra vez, siguiendo todos los pases la misma dirección. En este ejercicio se realizará el pase del balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre pases.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<u>Materiales:</u> Balones de fútbol y conos			
11	Rondos 5 contra 1	En grupos de 6 personas, un compañero se pone en el medio y los otros 5 alrededor de él, formando un círculo. Los compañeros que están fuera tendrán que estar dándose pases por el suelo entre ellos, intentando que el compañero del medio no toque el balón, intentando éste quitarles el balón. Cuando el compañero del medio toque el balón, saldrá fuera del centro, y el último compañero que haya tocado el balón será el que se pondrá en el centro, intercambiándose entre esos 2 compañeros los roles y repitiendo así el ejercicio.		<p>V1. Aumentar la velocidad y el ritmo del ejercicio</p> <p>V2. Aumentar el número de personas</p> <p>V3. Añadir otro balón</p>	~ Para que el rival no consiga robar el balón, hay que direccionar los pases correctamente y con la velocidad suficiente para que el rival no robe el balón, intentando dar los pases lo más rápido posible.

		<u>Materiales:</u> Balón de fútbol			
12	Rondos 7 contra 2	<p>En grupos de 9 personas, 2 compañeros se ponen en el medio y los otros 7 alrededor de ellos, formando un círculo. Los compañeros que están fuera tendrán que estar dándose pases por el suelo entre ellos, intentando que los compañeros del medio no toquen el balón, intentando éstos quitarles el balón. Cuando uno de los compañeros del medio toque el balón, saldrá fuera del centro, y el último compañero que haya tocado el balón será el que se pondrá en el centro, intercambiándose entre esos 2 compañeros los roles y repitiendo así el ejercicio. Una</p>		<p>V1. Aumentar la velocidad y el ritmo del ejercicio</p> <p>V2. Aumentar el número de personas</p> <p>V3. Añadir otro balón</p>	<p>~ Para que el rival no consiga robar el balón, hay que direccionar los pases correctamente y con la velocidad suficiente para que el rival no robe el balón, intentando dar los pases lo más rápido posible.</p>

		<p>vez terminada la primera ronda, cuando se robe el balón la próxima vez, se saldrá del centro el compañero que más tiempo lleve allí.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol</p>			
13	<p>Pasar el balón y moverse, para posteriormente derribar un cono, pasando el balón por el suelo y aéreo</p>	<p>En tríos, el compañero 2 se coloca alejado del cono al que tiene que dar, y el compañero 1 a un lateral del cono que tiene que dar el compañero 2, dejando algo de distancia de separación entre él y el cono. El compañero 2 comienza el ejercicio pasando el balón al compañero 1, el cual tendrá que controlar el balón. Mientras el balón llega a la posición del compañero 1 y éste la controla, el compañero 2 se desplaza</p>		<p>V1. Tirar a portería</p> <p>V2. Pasar a una zona delimitada en vez de derribar un objeto</p> <p>V3. Aumentar la distancia entre el compañero que derriba el cono y el cono</p> <p>V4. Aumentar la distancia entre compañeros</p>	<p>~ Una vez dado el pase, seguimos la trayectoria del balón con el pie con el que hemos golpeado, para posteriormente apoyarlo delante nuestro para comenzar la carrera.</p> <p>~ Para dirigir el balón hacia donde queramos, tendremos que golpear el balón</p>

		<p>hasta llegar a unos pocos metros del cono. Una vez llegado el compañero 2 a la posición y que el compañero 1 haya controlado el balón, éste tendrá que pasársela de nuevo al compañero 2 para que, mediante un pase, derribe el cono. Una vez que haya derribado el cono, el compañero 1 pasa a esperar a que sus compañeros lo hagan, el compañero 2 pasa a la posición donde estaba el compañero 1, y el compañero 3, que estaba esperando, pasa a la posición donde estaba el compañero 2, intercambiándose los roles y repitiendo el ejercicio. En este ejercicio se realizará el pase del balón tanto de forma aérea</p>		<p>V5. Desplazarse en zigzag hasta llegar a la posición donde tiene que derribar el cono</p>	<p>en su la línea media, ya sea en el centro para el pase por el suelo o por debajo del punto medio para realizar el pase aéreo.</p>
--	--	--	--	--	--

		<p>como por el suelo, alternando entre pases.</p> <p><u>Materiales:</u> Balones de fútbol y conos</p>			
14	Rondos 7 contra 2 con solo un toque	<p>En grupos de 9 personas, 2 compañeros se ponen en el medio y los otro 7 alrededor de ellos, formando un círculo. Los compañeros que están fuera tendrán que estar dándose pases al primer toque por el suelo entre ellos, intentando que los compañeros del medio no toquen el balón, intentando éstos quitarles el balón. Cuando uno de los compañeros del medio toque el balón, saldrá fuera del centro, y el último compañero que haya tocado el balón será el que se pondrá en</p>		<p>V1. Aumentar la velocidad y el ritmo del ejercicio</p> <p>V2. Aumentar el número de personas</p> <p>V3. Añadir otro balón</p>	<p>~ Para que el rival no consiga robar el balón, hay que direccionar los pases correctamente y con la velocidad suficiente para que el rival no robe el balón, intentando dar los pases lo más rápido posible.</p> <p>~ Para dar un pase de primeras, tenemos que calcular la velocidad y la</p>

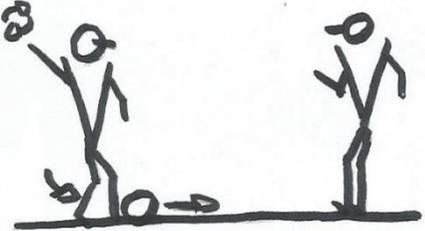
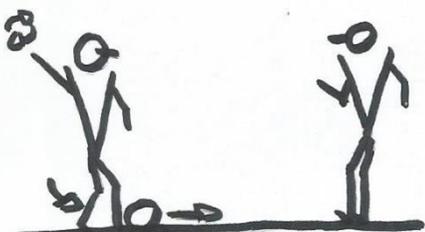
		<p>el centro, intercambiándose entre esos 2 compañeros los roles y repitiendo así el ejercicio. Una vez terminada la primera ronda, cuando se robe el balón la próxima vez, se saldrá del centro el compañero que más tiempo lleve allí.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol</p>			<p>dirección con la que llega el balón, para poder golpearlo correctamente cuando llegue y realizar un buen golpeo, desplazándolo hacia la dirección adecuada y con la fuerza suficiente para que llegue a su destino.</p>
15	<p>Pasar el balón por un camino y moverse, para posteriormente derribar un cono, pasando el balón por el suelo y aéreo</p>	<p>En tríos, el compañero 2 se coloca alejado del cono al que tiene que dar, y el compañero 1 a un lateral del cono que tiene que dar el compañero 2, dejando algo de distancia de separación entre él y el cono. El compañero 2 comienza el ejercicio pasando el balón al compañero 1, el cual tendrá que</p>		<p>V1. Tirar a portería</p> <p>V2. Pasar a una zona delimitada en vez de derribar un objeto</p> <p>V3. Reducir el espacio entre picas</p>	<p>~ Una vez dado el pase, seguimos la trayectoria del balón con el pie con el que hemos golpeado, para posteriormente apoyarlo delante nuestro para comenzar la carrera.</p>

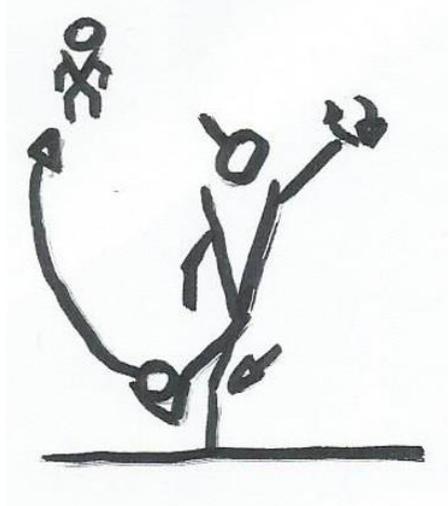
		<p>controlar el balón. Para que llegue el balón al compañero 1, tiene que pasar por un camino formado por el espacio entre las diferentes picas puestas a lo largo de la distancia entre el compañero 2 y el compañero 1. Mientras el balón llega a la posición del compañero 1 y éste la controla, el compañero 2 se desplaza hasta llegar a unos pocos metros del cono. Una vez llegado el compañero 2 a la posición y que el compañero 1 haya controlado el balón, éste tendrá que pasársela de nuevo al compañero 2 para que, mediante un pase, derribe el cono. Una vez que haya derribado el cono, el compañero 1 pasa a esperar a que sus</p>	 <p>El diagrama muestra un ejercicio de fútbol con conos. Hay un cono central en la parte inferior derecha. Una línea de puntos zigzag se extiende desde el cono hacia la izquierda y hacia arriba, pasando por varios conos rectangulares. Una línea de puntos horizontal se extiende desde el cono hacia la izquierda, pasando por un cono circular. Una línea de puntos vertical se extiende desde el cono hacia arriba, pasando por un cono triangular. Una línea de puntos diagonal se extiende desde el cono hacia arriba y a la izquierda, pasando por un cono triangular. Una línea de puntos diagonal se extiende desde el cono hacia abajo y a la izquierda, pasando por un cono rectangular. Una línea de puntos diagonal se extiende desde el cono hacia abajo y a la izquierda, pasando por un cono rectangular. Una línea de puntos diagonal se extiende desde el cono hacia abajo y a la izquierda, pasando por un cono rectangular. Una línea de puntos diagonal se extiende desde el cono hacia abajo y a la izquierda, pasando por un cono rectangular.</p>	<p>V4. Aumentar la distancia entre el compañero que derriba el cono y el cono</p> <p>V5. Aumentar la distancia entre compañeros</p> <p>V6. Desplazarse en zigzag hasta llegar a la posición donde tiene que derribar el cono</p>	<p>~ Para dirigir el balón hacia donde queramos, tendremos que golpear el balón en su la línea media, ya sea en el centro para el pase por el suelo o por debajo del punto medio para realizar el pase aéreo.</p>
--	--	--	---	--	---

		<p>compañeros lo hagan, el compañero 2 pasa a la posición donde estaba el compañero 1, y el compañero 3, que estaba esperando, pasa a la posición donde estaba el compañero 2, intercambiándose los roles y repitiendo el ejercicio. En este ejercicio se realizará el pase del balón tanto de forma aérea como por el suelo, alternando entre pases.</p> <p><u>Materiales:</u> Balones de fútbol, conos y picas</p>			
--	--	--	--	--	--

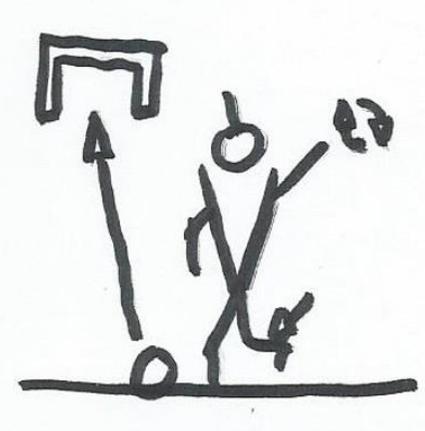
- ANEXO 10: PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES DE LA HABILIDAD DE TIRAR.

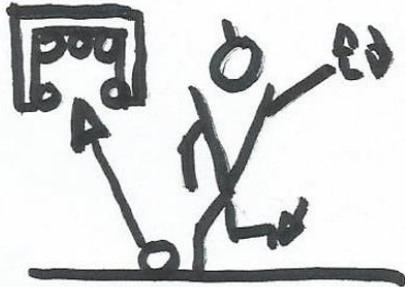
	ACTIVIDAD	DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	VARIANTES	CONTENIDO CONCEPTUAL
1	Tiro con balón de yoga	<p>Por parejas, el compañero 1 golpea con el empeine del pie la pelota de yoga, tirando la pelota al compañero 2, el cual la tiene que interceptar. Una vez interceptada, el compañero 2, que ahora tiene la pelota de yoga, se la tiene que tirar nuevamente al compañero 1, de igual forma que ha hecho su compañero, intercambiándose los roles.</p> <p><u>Materiales:</u> Pelota de yoga</p>			~ Cuanta más superficie de contacto tenga el pie con la pelota, tendremos una mayor probabilidad de éxito en el pase.
2	Tiro con balón de goma-espuma	<p>Por parejas, el compañero 1 golpea con el empeine del pie el balón de goma-espuma,</p>			~ Para realizar un tiro, tendremos que

		<p>tirando el balón al compañero 2, el cual la tiene que interceptar. Una vez interceptada, el compañero 2, que ahora tiene el balón de goma-espuma, se lo tiene que tirar nuevamente al compañero 1, de igual forma que ha hecho su compañero, intercambiándose los roles.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de goma-espuma</p>			golpear el balón con el empeine del pie
3	Tiro con empeine con balón de fútbol	<p>Por parejas, el compañero 1 golpea con el empeine del pie el balón de fútbol, tirando el balón al compañero 2, el cual la tiene que interceptar. Una vez interceptada, el compañero 2, que ahora tiene el balón de fútbol, se lo tiene que tirar</p>		V1. Golpear el balón con la pierna no dominante	<p>~ Para realizar un buen tiro con el empeine, tenemos que golpear al balón en su zona media.</p> <p>~ Cuanto más se de en una zona central del</p>

		<p>nuevamente al compañero 1, de igual forma que ha hecho su compañero, intercambiándose los roles.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol</p>			<p>balón, más potencia tendrá el tiro, mientras que cuanto más se meta el pie debajo de esta zona media del balón, más altura cogerá el tiro.</p>
4	Tiro con efecto con balón de fútbol	<p>Por parejas, el compañero 1 golpea con el pie el balón de fútbol, tirando el balón con efecto al compañero 2, el cual la tiene que interceptar. Una vez interceptada, el compañero 2, que ahora tiene el balón de fútbol, se lo tiene que tirar con efecto nuevamente al compañero 1, de igual forma que ha hecho su compañero, intercambiándose los roles.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol</p>	 <p>El diagrama muestra un jugador de fútbol representado como un palo con un círculo en la cabeza. El jugador está en una postura de golpeo, con una pierna levantada y el pie golpeando un balón que está en el aire. Una línea curva indica la trayectoria del balón, que va desde el punto de impacto hacia arriba y a la izquierda, donde se encuentra otro jugador (representado como un palo con un círculo en la cabeza) listo para interceptarlo. El balón tiene un símbolo que indica el efecto que se le está dando.</p>	<p>V1. Golpear el balón con la pierna no dominante</p>	<p>~ Para realizar un buen tiro con efecto, tenemos que golpear al balón con una zona media entre el empeine del pie y la zona interior del pie.</p> <p>~ Cuanta más distancia respecto al centro se ejecute el tiro, más efecto cogerá el balón, mientras que cuanto</p>

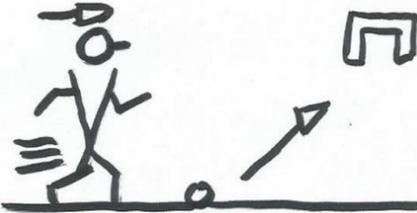
					menos distancia se deje respecto al punto medio del balón, menos efecto cogerá el balón.
5	Tiro de volea con balón de fútbol	<p>Por parejas, el compañero 1 golpea con el pie el balón de fútbol, el cual estará levantado un poco del suelo, tirando el balón de volea al compañero 2, el cual la tiene que interceptar. Una vez interceptada, el compañero 2, que ahora tiene el balón de fútbol, se lo tiene que tirar de volea nuevamente al compañero 1, de igual forma que ha hecho su compañero, intercambiándose los roles.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol</p>		V1. Golpear el balón con la pierna no dominante	~ Para realizar un buen tiro de volea, tenemos que golpear al balón con el empeine del pie, cuando éste se encuentre un poco levantado del suelo.

6	Tiro a portería, golpeando el balón con el empeine, con efecto y de volea	De forma individual, una persona se situará algo alejada de la portería, golpeando así con el pie el balón de fútbol, tirando el balón a portería con el objetivo de meter gol. En este ejercicio se realizará el golpeo de balón para tirar tanto de empeine, como con efecto, como de volea, alternando entre golpes. <u>Materiales:</u> Balón de fútbol y portería		<p>V1. Aumentar la distancia entre la portería y la zona de golpeo</p> <p>V2. Tirar a un objetivo</p> <p>V3. Añadir un portero</p>	<p>~ Para dar potencia al balón al golpear, hay que extender la cadera dominante para dejar espacio entre el balón y el pie con el que golpeas.</p> <p>~ Cuanta más potencia des al balón, más distancia recorrerá, por lo que hay que golpear con la potencia justa para que el balón llegue a su objetivo.</p>
7	Tiro a objetivos, golpeando el balón con el empeine, con efecto y de volea	De forma individual, una persona se situará algo alejada de la portería, golpeando así con el pie el balón de fútbol, tirando el balón a uno de los 5		<p>V1. Aumentar la distancia entre la portería y la zona de golpeo</p>	<p>~ Para dirigir el balón hacia donde queramos, tendremos que golpear el balón en su la línea media,</p>

		<p>aros los cuales estarán colgados con cinta aislante en la portería con el objetivo de meter el balón por uno de los aros. 2 aros estarán situados en las escuadras, un aro en cada escuadra, otros 2 aros estarán situados pegados e los palos, uno en cada palo, y el sobrante estará situado en el centro del larguero. En este ejercicio se realizará el golpeo de balón para tirar tanto de empeine, como con efecto, como de volea, alternando entre golpes.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol, portería y aros</p>		<p>V2. Colgar aros con un diámetro menor</p>	<p>ya sea en el centro para o por debajo del punto medio para que el balón coja altura.</p> <p>~ Cuanto más alejado de la línea media golpeemos el balón, más desviado se realizará el tiro.</p>
--	--	---	--	--	--

8	Tiro con barrera, golpeando el balón con el empeine y con efecto	En grupos de 6, el compañero 1 se situará algo alejada de la portería, y los otros 5 compañeros estarán situados a 11 pasos de la posición inicial del balón, formando una barrera para que no meta gol en la portería. El compañero 1 tendrá que golpear con el pie el balón de fútbol, tirando el balón a portería con el objetivo de meter gol en la portería, intentando sobrepasar a sus 5 compañeros, o intentando meter gol sin que la barrera intercepte el balón. Una vez tirado, el compañero 1 se colocará el último de la barrera y el compañero que esté colocado el primero golpeará el balón, intercambiándose los		V1. Aumentar el número de personas en la barrera V2. Añadir un portero	<p>~ Para poder superar la barrera sin efecto, tendremos que golpear el balón con la potencia justa para que el balón la sobrepase y caiga con la fuerza de gravedad hacia la portería.</p> <p>~ Si damos al balón más potencia de la que necesita, el tiro se irá desviado por encima de la portería, mientras que, si no golpeamos con la suficiente potencia, el balón no sobrepasará la barrera.</p>
---	--	---	--	---	--

		<p>roles y corriéndose una posición los compañeros de la barrera. En este ejercicio se realizará el golpeo de balón para tirar tanto de empeine, como con efecto, alternando entre golpes.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol y portería</p>		<p>~ Para superar la barrera golpeando con efecto, tendremos que golpear al balón dejando cierta distancia respecto al centro para dar al tiro efecto.</p> <p>~ Cuanta más distancia respecto al centro se ejecute el tiro, más efecto cogerá el balón, mientras que cuanto menos distancia se deje respecto al punto medio del balón, menos efecto cogerá el balón.</p>
--	--	---	--	--

9	<p>Correr una distancia y tirar a portería, golpeando el balón con el empeine, con efecto y de volea</p>	<p>En fila, el compañero 1 corre desde una posición inicial hasta llegar al balón, el cual tiene que golpear con el pie, tirando así hacia la portería para intentar meter gol. Una vez llegado el balón a la portería, recogerá el balón y se lo entregara al siguiente compañero, colocándose el jugador que ha tirado al final de la fila, esperando hasta que todos los compañeros tiren a portería. Para tirar de volea, necesitaremos la ayuda de un compañero, el cual nos elevará la pelota ligeramente del suelo cuando estemos llegando al balón para poder golpear al balón de volea. En este ejercicio se realizará el golpeo</p>		<p>V1. Aumentar la distancia entre la portería y la zona de golpeo</p> <p>V2. Añadir un portero</p> <p>V3. Aumentar el recorrido de la carrera</p>	<p>~ Mientras realizamos la carrera, tenemos que calcular la distancia y los pasos para que cuando lleguemos al balón, el pie no dominante se sitúe justo al lado del balón.</p>
---	--	---	--	--	--

		de balón para tirar tanto de empeine, como con efecto, como de volea, alternando entre golpes.			
		<u>Materiales:</u> Balón de fútbol y portería			
10	Tirar a portería al primer toque tras recibir el balón de un compañero, golpeando el balón con el empeine, con efecto y de volea	En fila, el compañero 1 se colocará algo alejado del lateral de la portería, teniendo él el balón. El resto de compañeros están colocados alejados de la portería. El compañero 1 lanzará el balón al compañero 2, el cual estará situado en la fila. El compañero 2 tendrá que golpear el balón al primer toque con el pie hacia la portería, intentando meter gol. Una vez golpeado, el		<p>V1. Aumentar la distancia entre la portería y la zona de golpeo</p> <p>V2. Añadir un portero</p> <p>V3. Realizar el ejercicio controlando el balón</p>	~ Para golpear el balón al primer toque, tenemos que calcular la velocidad, la dirección y la altura con la que llega el balón, para poder golpearlo correctamente cuando llegue y realizar un buen golpeo, desplazándolo hacia la dirección adecuada y con la potencia

		<p>compañero que haya golpeado se sitúa en la posición del lanzador, y el lanzador se colocará el final de la fila, esperando hasta que todos los compañeros tiren a portería. En este ejercicio se realizará el golpeo de balón para tirar tanto de empeine, como con efecto, como de volea, alternando entre golpes.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol y portería</p>			suficiente para que llegue a su destino.
11	Tirar a portería y recorrer una distancia hasta llegar a tocar el cono, golpeando el balón con el empeine, con efecto y de volea	En fila, se colocarán algo alejados de la portería. Una vez colocados, el compañero 1 tiene que golpear con el pie, tirando así hacia la portería para intentar meter gol. Una vez tirado el balón a la		<p>V1. Aumentar la distancia entre la portería y la zona de golpeo</p> <p>V2. Añadir un portero</p>	~ Una vez realizado el tiro, seguimos la trayectoria del balón con el pie con el que hemos golpeado, para posteriormente apoyarlo delante

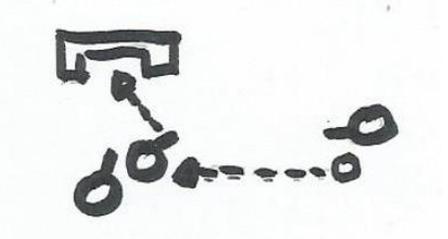
		<p>portería, se desplazará corriendo a tocar un cono que estará puesto a un lado de la portería, intentando llegar lo antes posible. Una vez tocado el cono, recogerá el balón y se lo entregara al siguiente compañero, colocándose el jugador que ha tirado al final de la fila, esperando hasta que todos los compañeros tiren a portería. Para tirar de volea, necesitaremos la ayuda de un compañero, el cual nos elevará la pelota ligeramente del suelo cuando estemos llegando al balón para poder golpear al balón de volea. En este ejercicio se realizará el golpeo de balón para tirar tanto de empeine, como con efecto,</p>	 <p>El diagrama muestra un cono en la parte superior central, un balón en la parte inferior central y una portería en la parte superior izquierda. Una flecha punteada apunta desde el balón hacia el cono. Una flecha sólida apunta desde el balón hacia la portería. Otra flecha sólida apunta desde el cono hacia la portería. Esto indica un ejercicio donde los jugadores corren desde el balón hacia el cono y luego hacia la portería, o desde el cono hacia la portería.</p>	<p>V3. Aumentar el recorrido de la carrera hasta llegar al cono</p>	<p>nuestro para comenzar la carrera. ~ Para impulsarnos más al empezar la carrera o desplazamiento, con la misma inercia de la que avanzamos realizar el golpeo para tirar, damos un pequeño salto a la pata coja con el pie de apoyo para comenzar la carrera más cómodamente.</p>
--	--	---	--	---	---

		<p>como de volea, alternando entre golpes.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol, portería y conos</p>			
12	<p>Tirar a portería desde una distancia alejada, para posteriormente correr y volver a tirar, golpeando el balón con el empeine, con efecto y de volea</p>	<p>En fila, se colocarán algo alejados de la portería. Una vez colocados, el compañero 1 tiene que golpear con el pie, tirando así hacia la portería para intentar meter gol. Una vez tirado el balón a la portería, se desplazará corriendo hasta llegar al borde del área, donde tendrá que golpear otro balón e intentar meter gol de nuevo. Una vez golpeados ambos balones, los recogerá y se colocarán en las situaciones iniciales, uno al principio de la fila y otro en el</p>		<p>V1. Aumentar la distancia entre la portería y la zona de golpeo</p> <p>V2. Añadir un portero</p> <p>V3. Aumentar el recorrido de la carrera</p>	<p>~ Una vez realizado el tiro, seguimos la trayectoria del balón con el pie con el que hemos golpeado, para posteriormente apoyarlo delante nuestro para comenzar la carrera.</p> <p>~ Para impulsarnos más al empezar la carrera o desplazamiento, con la misma inercia de la que avanzamos</p>

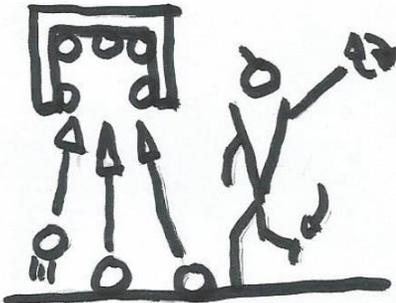
		<p>borde del área. Una vez colocados, se colocará al final de la fila, esperando hasta que todos los compañeros tiren a portería. Para tirar de volea en la fila inicial, necesitaremos la ayuda del compañero 2, el cual nos elevará la pelota ligeramente del suelo cuando estemos llegando al balón para poder golpear al balón de volea. Para tirar de volea en el borde del área, necesitaremos la ayuda del último compañero de la fila, el cual nos elevará la pelota ligeramente del suelo cuando estemos llegando al balón para poder golpear al balón de volea. En este ejercicio se realizará el golpeo de balón para tirar tanto de</p>			<p>realizar el golpeo para tirar, damos un pequeño salto a la pata coja con el pie de apoyo para comenzar la carrera más cómodamente.</p> <p>~ Mientras realizamos la carrera, tenemos que calcular la distancia y los pasos para que cuando lleguemos al balón, el pie no dominante se sitúe justo al lado del balón.</p>
--	--	---	--	--	--

		<p>empeine, como con efecto, como de volea, alternando entre golpes.</p> <p><u>Materiales:</u> Balón de fútbol y portería</p>			
13	<p>Doble centro al primer toque, golpeando el balón con el empeine, con efecto y de volea</p>	<p>En fila, el compañero 1 se pone un poco más alejado del borde del área. Los 2 últimos compañeros de la fila se colocan a su altura, cada uno alejado hacia un lado del compañero 1. Primeramente, el compañero de su derecha le lanza el balón al compañero 1, el cual tiene que golpear el balón al primer toque e intentar meter gol en la portería. Una vez golpeado el balón, el compañero 1 tendrá que girarse para que el</p>		<p>V1. Aumentar la distancia entre la portería y la zona de golpeo</p> <p>V2. Añadir un portero</p> <p>V3. Realizar el ejercicio controlando el balón</p>	<p>~ Para golpear el balón al primer toque, tenemos que calcular la velocidad, la dirección y la altura con la que llega el balón, para poder golpearlo correctamente cuando llegue y realizar un buen golpeo, desplazándolo hacia la dirección adecuada y con la potencia</p>

		<p>compañero de su izquierda lance el siguiente balón, el cual también tendrá que golpearlo al primer toque e intentar meter gol en la portería. Una vez golpeados los 2 balones, se recogen y vuelven a los lados, rotando también los compañeros. El compañero 1 pasa a lanzar por la derecha, el último compañero de la fila pasa a lanzar por la izquierda, el penúltimo compañero de la fila se coloca en la fila, y el compañero 2 de la fila sería el que golpearía los balones. Una vez golpeados, rotarían de posición otra vez, hasta terminar con el compañero 1 tirando de nuevo. En este</p>			<p>suficiente para que llegue a su destino.</p>
--	--	---	--	--	---

		<p>ejercicio se realizará el golpeo de balón para tirar tanto de empeine, como con efecto, como de volea, alternando entre golpes.</p> <p><u>Materiales:</u> Balones de fútbol y portería</p>			
14	Tiro con oponente, golpeando el balón con el empeine, con efecto y de volea	<p>En fila, el 1 se pone un poco más alejado del borde del área y el compañero 2 a su lado para molestarlo cuando realice el golpeo del balón. El último compañero de la fila se colocará a su lado algo alejado de él, el cual tiene el balón para lanzar. Una vez colocados, El compañero que tiene el balón lanzará al compañero 1, el cual intentará golpear el balón y tirar a</p>		<p>V1. Aumentar la distancia entre la portería y la zona de golpeo</p> <p>V2. Añadir un portero</p> <p>V3. Añadir otro oponente</p>	<p>~ Para realizar un tiro cómodamente con un oponente molestándonos, tenemos que intentar que cuando llegue el balón hacia nosotros, a la hora de realizar el golpeo, el oponente se encuentre en nuestra espalda, para así tener el balón de cara y adaptar el cuerpo con</p>

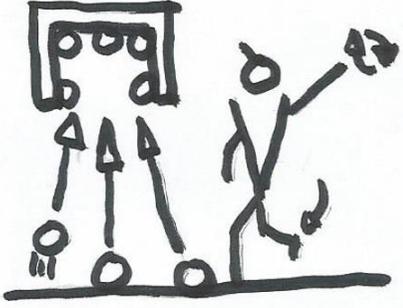
		<p>portería, intentando meter gol, mientras el compañero 2 le está incomodando para que no remate cómodamente. Una vez tirado, el balón se colocará en su posición de inicio y se rotarán las posiciones de los compañeros. El compañero que lanza se pondrá el último de la fila, el compañero 1 pasará a lanzar el balón, el compañero 2 golpeará el balón para tirar a portería, y el compañero 3 será quien incomodará al compañero 2. Una vez golpeado, rotarán de posición otra vez, hasta terminar con el compañero 1 tirando de nuevo. En este ejercicio se realizará el golpeo de balón para tirar tanto de</p>			<p>comodidad para realizar el golpeo.</p>
--	--	--	--	--	---

		<p>empeine, como con efecto, como de volea, alternando entre golpes.</p> <p><u>Materiales:</u> Balones de fútbol y portería</p>			
15	<p>3 tiros, 1 diana, golpeando el balón con el empeine, con efecto y de volea</p>	<p>En tríos, un compañero se coloca un poco más atrás del borde del área, lugar donde habrá 3 balones puestos a lo largo de la línea. Este compañero tendrá que tirar de uno en uno los 3 balones para intentar meterlos por un aro que escogerá el de los 5 que habrá en la portería, los cuales estarán colgados con cinta aislante en la portería con el objetivo de meter el balón por uno de los aros. 2 aros estarán situados en las escuadras, un</p>		<p>V1. Aumentar la distancia entre la portería y la zona de golpeo</p> <p>V2. Colgar aros con un diámetro menor</p> <p>V3. Añadir más balones</p> <p>V4. Tener como diana los palos o el larguero</p>	<p>~ Para dirigir el balón hacia donde queramos, tendremos que golpear el balón en su la línea media, ya sea en el centro para o por debajo del punto medio para que el balón coja altura, dependiendo la altura del objetivo.</p> <p>~ Cuanto más alejado de la línea media golpeemos el balón,</p>

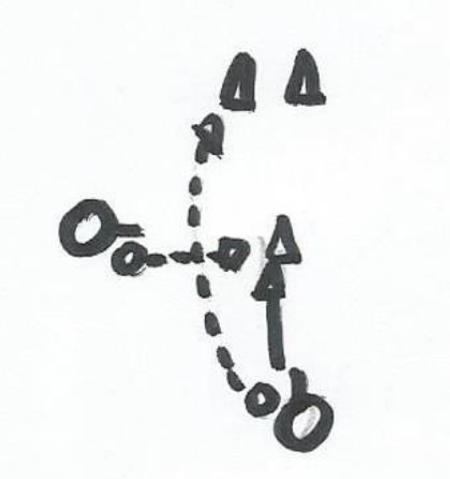
		<p>aro en cada escuadra, otros 2 aros estarán situados pegados a los palos, uno en cada palo, y el sobrante estará situado en el centro del larguero, pero solo puede elegir el mismo aro para los 3 tiros. Una vez golpeados los 3 balones, los tendrá que recoger y volver a ponerlos en su situación inicial, para que el siguiente compañero realice el ejercicio, repitiendo el ejercicio hasta que vuelva a tirar otra vez el compañero 1.</p> <p>Para tirar de volea, necesitaremos la ayuda de un compañero, el cual nos elevará la pelota ligeramente del suelo justo antes de golpear el balón, para poder así golpear al balón de volea. En este ejercicio se</p>			<p>más desviado se realizará el tiro, a no ser que el tiro se realice con efecto.</p>
--	--	--	--	--	---

		<p>realizará el golpeo de balón para tirar tanto de empeine, como con efecto, como de volea, alternando entre golpeos, realizando en cada tiro un golpeo diferente.</p> <p><u>Materiales:</u> Balones de fútbol, portería y aros</p>			
16	<p>Derribar el doble cono, golpeando el balón con el empeine y con efecto</p>	<p>En tríos, se colocan 2 conos medianamente separados por una ligera distancia. Alejándose de los conos, se colocan 2 balones, uno más alejado de los conos que otro, colocándose los compañeros al lado del balón más alejado. Una vez colocados, el compañero 1 tendrá que golpear con efecto para tirar e intentar derribar un cono.</p>		<p>V1. Aumentar la distancia entre los conos y la zona de golpeo</p> <p>V2. Realizar el ejercicio con conos más pequeños</p> <p>V3. Tener que derribar un objetivo distinto</p> <p>V4. Añadir más balones</p>	<p>~ Para poder derribar el primer cono, tendremos que dar el efecto justo para que el balón vaya dirigido hacia el cono, rodeando el balón posterior, golpeando el balón en la zona exacta para que el balón no coja un efecto excesivo, ni</p>

		<p>Posteriormente a tirar con el primer balón, correrá al segundo balón, el cual tendrá que golpear con el empeine para tirar e intentar derribar el segundo cono. Una vez golpeados los 2 balones, tendrá que recoger los balones y colocar los conos y los balones en su situación inicial, para que el siguiente compañero realice el ejercicio, repitiendo el ejercicio hasta que vuelva a tirar otra vez el compañero 1.</p> <p><u>Materiales:</u> Balones de fútbol y conos</p>			<p>que no coja efecto, es decir, ni en la zona media, ni muy alejado de esta zona.</p> <p>~ Para dirigir el segundo balón hacia el cono, tendremos que golpear el balón en su la línea media, para que éste no se desvíe y vaya recto hacia el cono.</p>
17	3 tiros, 3 dianas, golpeando el balón con el empeine, con efecto y de volea	En tríos, un compañero se coloca un poco más atrás del borde del área, lugar donde habrá 3 balones puestos a lo		V1. Aumentar la distancia entre la portería y la zona de golpeo	~ Para dirigir el balón hacia donde queramos, tendremos que golpear el balón

	<p>largo de la línea. Este compañero tendrá que tirar de uno en uno los 3 balones para intentar meter cada tiro por un aro diferente de los 5 que habrá en la portería, los cuales estarán colgados con cinta aislante en la portería con el objetivo de meter el balón por los aros. 2 aros estarán situados en las escuadras, un aro en cada escuadra, otros 2 aros estarán situados pegados a los palos, uno en cada palo, y el sobrante estará situado en el centro del larguero, escogiendo 3 aros para tirar los 3 tiros con el balón que tiene. Una vez golpeados los 3 balones, los tendrá que recoger y volver a ponerlos en su</p>		<p>V2. Colgar aros con un diámetro menor</p> <p>V3. Añadir más balones</p> <p>V4. Tener como diana los palos o el larguero</p>	<p>en su la línea media, ya sea en el centro para o por debajo del punto medio para que el balón coja altura, dependiendo la altura del objetivo.</p> <p>~ Cuanto más alejado de la línea media golpeemos el balón, más desviado se realizará el tiro, a no ser que el tiro se realice con efecto.</p>
--	--	--	--	--

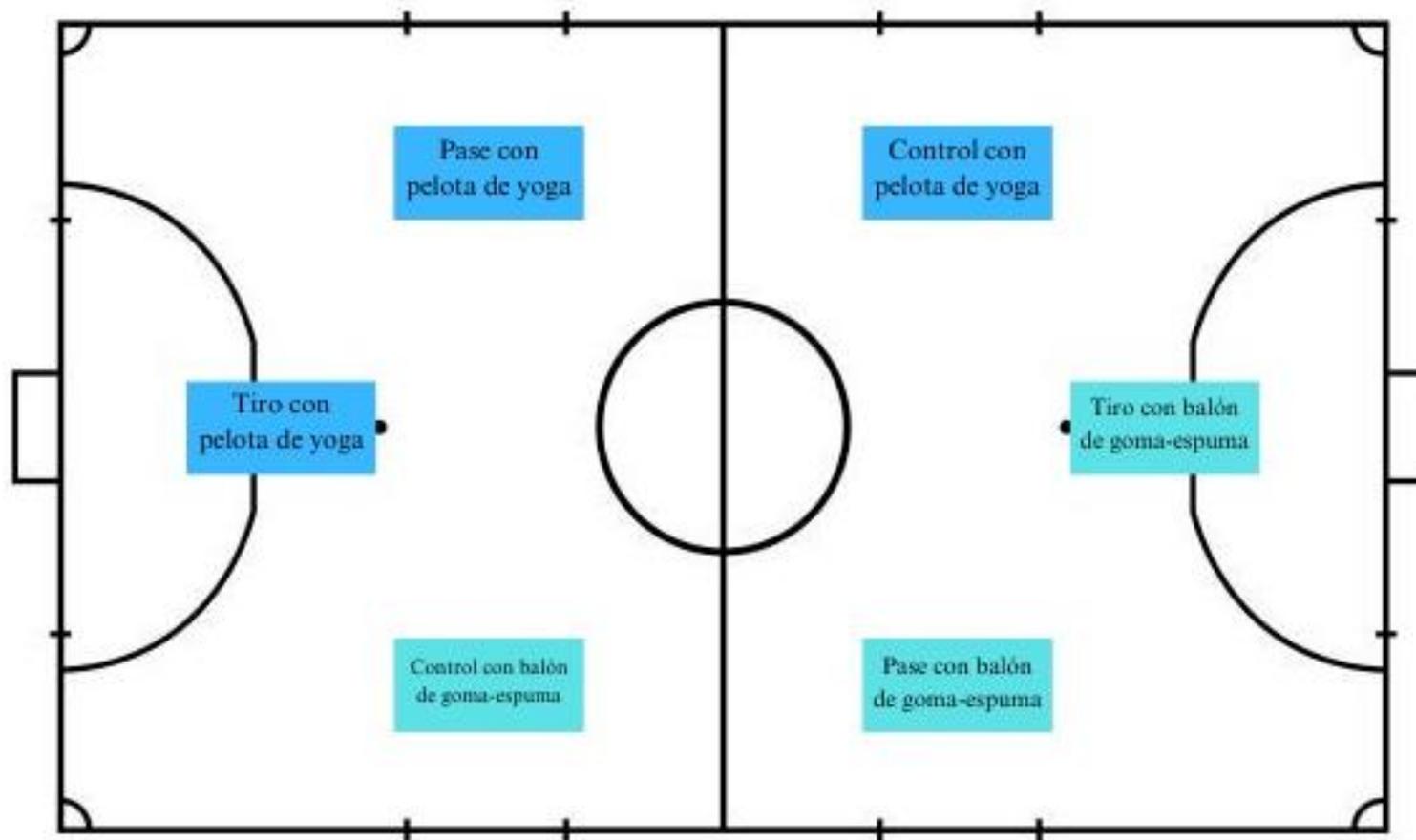
		<p>situación inicial, para que el siguiente compañero realice el ejercicio, repitiendo el ejercicio hasta que vuelva a tirar otra vez el compañero 1. Para tirar de volea, necesitaremos la ayuda de un compañero, el cual nos elevará la pelota ligeramente del suelo justo antes de golpear el balón, para poder así golpear al balón de volea. En este ejercicio se realizará el golpeo de balón para tirar tanto de empeine, como con efecto, como de volea, alternando entre golpes, realizando en cada tiro un golpeo diferente.</p> <p><u>Materiales:</u> Balones de fútbol, portería y aros</p>			
--	--	---	--	--	--

18	<p>Derribar el doble cono, 1 mediante un pase de otro compañero, golpeando el balón con el empeine, con efecto y de volea</p>	<p>En tríos, se colocan 2 conos separados por una ligera distancia. Alejado de los conos, se colocará el compañero 1 con un balón, alejado ligeramente hacia un lado también. El segundo balón, estará aún más alejado de los conos, colocándose los compañeros restantes detrás de dicho balón. Una vez colocados, el compañero 2 tendrá que golpear con efecto o con el empeine del pie para tirar e intentar derribar un cono. Posteriormente a tirar con el primer balón, correrá a la zona donde golpeará el segundo balón, la cual estará señalizada con un cono. Una vez llegado a la zona, el</p>	 <p>El diagrama muestra un ejercicio de fútbol en un espacio rectangular. Hay dos conos triangulares (Δ) en la parte superior. Hay tres balones circulares (O) distribuidos: uno a la izquierda, uno en el centro y uno a la derecha. Líneas de puntos indican trayectorias de movimiento: una línea vertical de puntos que va desde el balón central hacia arriba hacia los conos; una línea horizontal de puntos que va desde el balón central hacia la izquierda; y una línea curva de puntos que va desde el balón central hacia abajo y a la derecha hacia el balón de la derecha.</p>	<p>V1. Aumentar la distancia entre los conos y la zona de golpeo</p> <p>V2. Realizar el ejercicio con conos más pequeños</p> <p>V3. Tener que derribar un objetivo distinto</p> <p>V4. Añadir más balones</p>	<p>~ Para poder derribar el primer cono, tendremos que dar el efecto justo para que el balón vaya dirigido hacia el cono, rodeando el cono del centro para colocarnos posteriormente en el segundo golpeo, golpeando el balón en la zona exacta para que el balón no coja un efecto excesivo, ni que no coja efecto, es decir, ni en la zona media, ni muy alejado de esta zona.</p>
----	---	---	---	---	--

		<p>compañero 1 tendrá que pasar el balón al compañero 2, el cual tendrá que golpear el balón de volea. Una vez golpeados los 2 balones, tendrá que recoger los cono y los para colocarlos en su situación inicial, para que el siguiente compañero realice el ejercicio, Pasando el compañero 1 a esperar a sus compañeros que realicen el ejercicio, el compañero 2 a pasar el balón, y el compañero 3 a realizar el ejercicio, intercambiándose así los roles, repitiendo el ejercicio hasta que vuelva a tirar otra vez el compañero 1.</p> <p><u>Materiales:</u> Balones de fútbol y conos</p>			<p>~ Para realizar tiro de volea para derribar el segundo cono, tenemos que golpear al balón con el empeine del pie, cuando éste se encuentre un poco levantado del suelo, golpeando al balón en la zona media para que éste no se desvíe y vaya recto hacia el cono.</p>
--	--	--	--	--	---

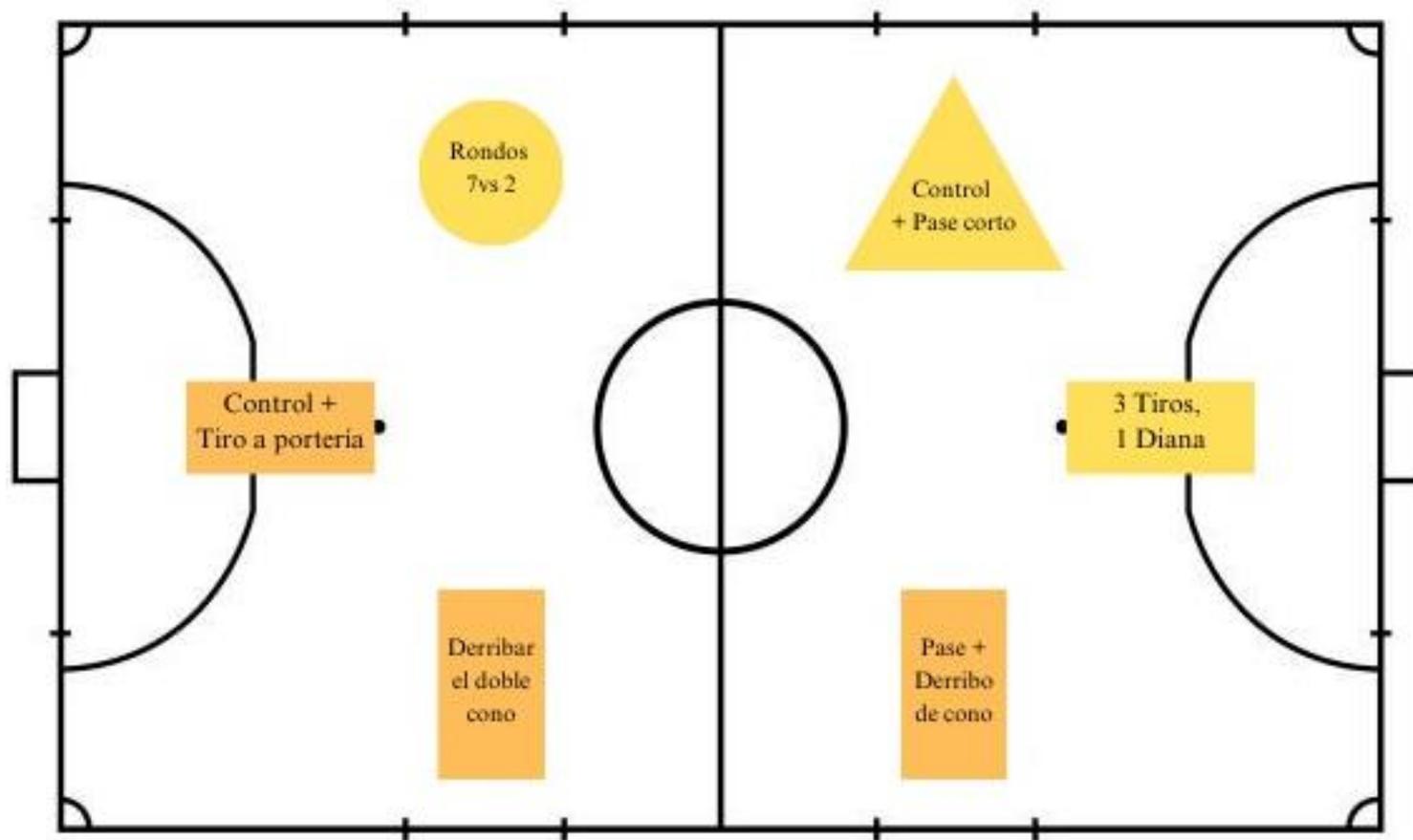
- ANEXO 11: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN 1.

En el siguiente Anexo se mostrará una imagen de la distribución espacial del Circuito Multifuncional de la Sesión 1 con sus respectivas actividades.



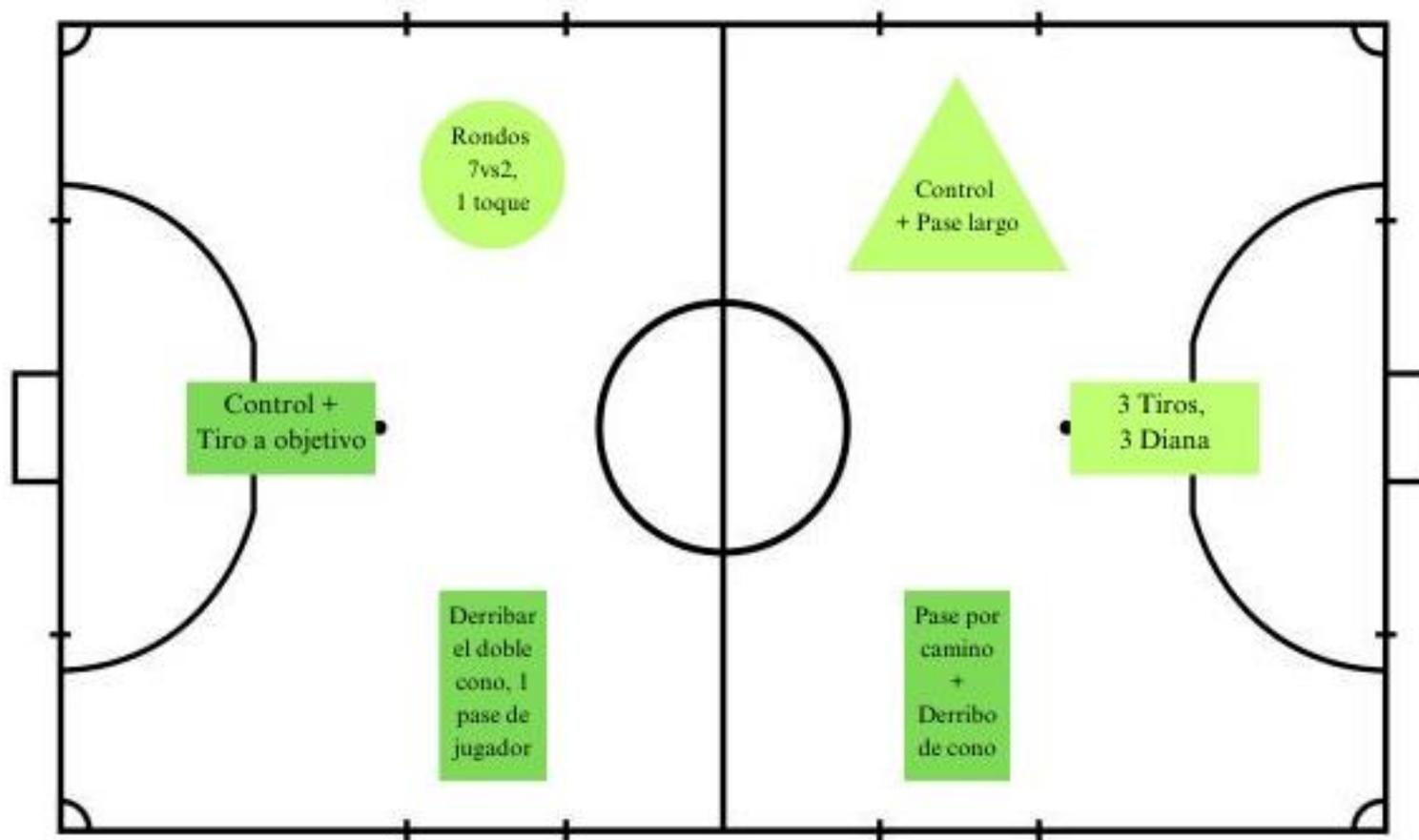
- ANEXO 12: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN 7.

En el siguiente Anexo se mostrará una imagen de la distribución espacial del Circuito Multifuncional de la Sesión 7 con sus respectivas actividades.



- ANEXO 13: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL SESIÓN 8.

En el siguiente Anexo se mostrará una imagen de la distribución espacial del Circuito Multifuncional de la Sesión 8 con sus respectivas actividades.



- ANEXO 14: FICHAS DE REGISTRO DEL PROFESOR.

FICHA DE REGISTRO DEL PROFESOR			SESIÓN 1	
M = Mal (0, 1, 2) I = Insuficiente (3, 4) B = Bien (5, 6) N = Notable (7, 8) E = Excelente (9, 10)				
<u>Criterios:</u>	Conoce y controla el tacto con los pies (20%)	Comienza a ejecutar movimientos de golpeo y control de balón (50%)	Conoce las zonas del pie con las que tiene que entrar en contacto con el balón (20%)	Actitud durante la sesión (10%)
Alum. 1				
Alum. 2				
Alum. 3				
Alum. 4				
Alum. 5				
Alum. 6				
Alum. 7				
Alum. 8				
Alum. 9				
Alum. 10				
Alum. 11				
Alum. 12				
.....				
Alum. 24				

FICHA DE REGISTRO DEL PROFESOR				SESIÓN 2	
M = Mal (0, 1, 2)		I = Insuficiente (3, 4)	B = Bien (5, 6)	N = Notable (7, 8)	E = Excelente (9, 10)
<u>Crterios:</u>	Conoce la zona del pie con la que se controla (25%)	Ejerce la tensión justa en la pierna al controlar (15%)	Conoce la zona del pie con la que se golpea al pasar, tanto por el suelo como por el aire (25%)	Conoce en que zona del balón hay que golpear para pasar (25%)	Actitud durante la sesión (10%)
Alum. 1					
Alum. 2					
Alum. 3					
Alum. 4					
Alum. 5					
Alum. 6					
Alum. 7					
Alum. 8					
Alum. 9					
Alum. 10					
Alum. 11					
Alum. 12					
Alum. 13					
.....					
Alum. 24					

FICHA DE REGISTRO DEL PROFESOR

SESIÓN 3

M = Mal (0, 1, 2) I = Insuficiente (3, 4) B = Bien (5, 6) N = Notable (7, 8) E = Excelente (9, 10)

<u>Crterios:</u>	Controla en estático un balón ejerciendo la tensión justa (10%)	Tiene una tensión continua para predisponer el control (10%)	Fija la mirada en el balón al controlar (20%)	Desplaza el balón con la potencia justa (20%)	Calcula la distancia frente al balón mientras se desplaza (10%)	Pasa el balón al primer toque sin desviarse (20%)	Actitud durante la sesión (10%)
Alum. 1							
Alum. 2							
Alum. 3							
Alum. 4							
Alum. 5							
Alum. 6							
Alum. 7							
Alum. 8							
Alum. 9							
Alum. 10							
Alum. 11							
Alum. 12							
.....							
Alum. 24							

FICHA DE REGISTO DEL PROFESOR

SESIÓN 4

M = Mal (0, 1, 2) I = Insuficiente (3, 4) B = Bien (5, 6) N = Notable (7, 8) E = Excelente (9, 10)

<u>Crterios:</u>	Fija la mirada en los balones al controlar (15%)	Cambia la mirada una vez controlado el primer balón (15%)	Tiene una tensión continua para predisponer el control (10%)	Se desplaza rápidamente una vez controlado el balón (10%)	Pasa el balón al primer toque sin desviarse (20%)	Da dirección y velocidad a los pases (20%)	Actitud durante la sesión (10%)
Alum. 1							
Alum. 2							
Alum. 3							
Alum. 4							
Alum. 5							
Alum. 6							
Alum. 7							
Alum. 8							
Alum. 9							
Alum. 10							
Alum. 11							
Alum. 12							
.....							
Alum. 24							

FICHA DE REGISTRO DEL PROFESOR

SESIÓN 5

M = Mal (0, 1, 2) I = Insuficiente (3, 4) B = Bien (5, 6) N = Notable (7, 8) E = Excelente (9, 10)

<u>Crterios:</u>	Sabe ejecutar un tiro con el empeine (18%)	Sabe ejecutar un tiro con efecto (18%)	Sabe ejecutar un tiro de volea (18%)	Conoce las diferentes zonas donde hay que golpear el balón para ejecutar los diferentes tiros (10%)	Direcciona el tiro dependiendo el golpeo que realiza (13%)	Controla la potencia del tiro según el objetivo (13%)	Actitud durante la sesión (10%)
Alum. 1							
Alum. 2							
Alum. 3							
Alum. 4							
Alum. 5							
Alum. 6							
Alum. 7							
Alum. 8							
Alum. 9							
Alum. 10							
Alum. 11							
Alum. 12							
.....							
Alum. 24							

FICHA DE REGISTRO DEL PROFESOR

SESIÓN 6

M = Mal (0, 1, 2) I = Insuficiente (3, 4) B = Bien (5, 6) N = Notable (7, 8) E = Excelente (9, 10)

<u>Crterios:</u>	Calcula distancias para tirar cuando se desplaza (10%)	Tira con el balón al primer toque sin desviarse (20%)	Se desplaza rápidamente una vez tirado el balón (10%)	Fija la mirada en el balón cuando realizar un tiro (20%)	Da dirección y velocidad a los tiros (20%)	Realiza un tiro adecuado cuando le incomoda un oponente (10%)	Actitud durante la sesión (10%)
Alum. 1							
Alum. 2							
Alum. 3							
Alum. 4							
Alum. 5							
Alum. 6							
Alum. 7							
Alum. 8							
Alum. 9							
Alum. 10							
Alum. 11							
Alum. 12							
.....							
Alum. 24							

FICHA DE REGISTRO DEL PROFESOR				SESIÓN 7		
M = Mal (0, 1, 2)		I = Insuficiente (3, 4)		B = Bien (5, 6)	N = Notable (7, 8)	E = Excelente (9, 10)
<u>Crterios:</u>	Perfila el cuerpo y el balón para ejecutar pases o tiros (20%)	Controla el balón a una distancia suficiente para poder ejecutar tiros o pases (20%)	Da dirección y velocidad a los pases (20%)	Da dirección y velocidad a los tiros (20%)	Se desplaza rápidamente una vez golpeado el balón (10%)	Actitud durante la sesión (10%)
Alum. 1						
Alum. 2						
Alum. 3						
Alum. 4						
Alum. 5						
Alum. 6						
Alum. 7						
Alum. 8						
Alum. 9						
Alum. 10						
Alum. 11						
Alum. 12						
Alum. 13						
.....						
Alum. 24						

- ANEXO 15: FICHAS DE AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO.

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN		SESIÓN 1	Nombre:
A1. Control con pelota de yoga	A2. Pase con pelota de yoga	A3. Tiro con pelota de yoga	
¿Cómo podemos tener mayor control sobre la pelota?	¿Cómo podemos tener mayor éxito en el pase?	¿Cómo podemos tener mayor éxito en el tiro?	
A4. Control con balón de goma-espuma	A5. Pase con balón de goma-espuma	A6. Tiro con balón de goma-espuma	
¿Con qué parte del pie controlamos el balón?	¿Con qué parte del pie damos un pase?	¿Con qué parte del pie realizamos un tiro?	

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN		SESIÓN 2	Nombre:
A1. Control de balón por el suelo	A2. Control de balón aéreo	A3. Control de balón y dejarlo en un aro	
¿Qué zona del balón tocamos para controlar?	¿Qué movimiento hay que realizar para controlar un balón aéreo?	¿Cuánta tensión tenemos que hacer para controlar?	
A4. Pase con balón por el suelo	A5. Pase con balón aéreo	A6. Pasar un balón entre 2 picas	
¿Qué zona del balón golpeamos para pasar por el suelo?	¿Qué zona del balón golpeamos para hacer un pase aéreo?	¿Cómo dirigimos el balón en un pase?	

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN		SESIÓN 3	Nombre:
A1. Controlar el balón estando la persona dentro del aro	A2. Estar de espaldas, para posteriormente girarse y controlar el balón	A3. Correr y controlar el balón	
¿Cómo esperamos el balón en el cono?	¿Cómo tenemos mayor predisposición para girar y adaptar el cuerpo?	¿Cómo y qué tenemos que hacer con la mirada para controlar el balón?	
A4. Pasar el balón a zona delimitada con conos	A5. Correr una distancia y pasar el balón	A6. Pasar el balón al primer toque y desplazarse	
¿Cómo damos potencia al golpeo de balón? ¿Cuánta hay que dar?	¿Qué tenemos que hacer mientras corremos para pasar?	¿Qué tenemos que hacer para dar un pase al primer toque?	

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN		SESIÓN 4	Nombre:
A1. Controlar 2 balones, uno detrás de otro en la misma posición	A2. Controlar un balón, para posteriormente girarse y controlar otro balón	A3. Controlar un balón, para posteriormente correr y controlar otro balón	
¿Qué hacemos con la vista una vez controlado el primer balón?	¿Dónde tiene que ir dirigida la mirada?	¿Cuándo hay que desviar la mirada?	
A4. 4 conos, 3 personas	A5. Reloj de pases al primer toque	A6. Rondos 5 contra 1	
¿Cómo damos el primer paso para desplazarnos una vez dado el pase?	¿Cómo iniciamos la carrera una vez dado el pase?	¿Qué tenemos que hacer para que el rival no consiga robar el balón?	

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN		SESIÓN 5	Nombre:
A1. Tiro con empeine	A2. Tiro con efecto	A3. Tiro de volea	
¿Qué zona del balón golpeamos para tirar con el empeine?	¿Qué zona del balón golpeamos para tirar con efecto? ¿Cómo damos efecto?	¿Qué zona del balón golpeamos para tirar de volea?	
A4. Tiro a portería	A5. Tiro a objetivos	A6. Tiro con barrera	
¿Cómo damos potencia al golpeo de balón? ¿Cuánta hay que dar?	¿Cómo dirigimos el balón al tirar?	¿Cómo podemos superar la barrera? ¿Y tirando con efecto?	

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN		SESIÓN 6	Nombre:
A1. Correr una distancia y tirar a portería	A2. Tirar a portería al primer toque tras recibir el balón de un compañero	A3. Tirar a portería y recorrer una distancia hasta llegar a tocar el cono	
¿Qué hay que hacer mientras corremos para tirar?	¿Qué hay que hacer para tirar al primer toque?	¿Cómo iniciamos la carrera una vez tirado?	
A4. Tirar a portería desde una distancia alejada, para posteriormente correr y volver a tirar	A5. Doble centro al primer toque	A6. Tiro con oponente	
¿Cómo empezamos el desplazamiento una vez tirado?	¿Qué tenemos que hacer para tirar al primer toque?	¿Qué tenemos que hacer para tirar cómodamente con un oponente?	

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN		SESIÓN 7	Nombre:
A1. 3 tiros, 1 diana	A2. Controlar un balón, para posteriormente realizar un pase corto	A3. Rondos 7 contra 2	
¿Cómo dirigimos el balón al tirar?	¿Por qué y cómo hay que perfilarse?	¿Qué hay que hacer para no perder el balón?	
A4. Controlar un balón, para posteriormente realizar un tiro a portería	A5. Derribar el doble cono	A6. Pasar el balón y moverse, para posteriormente derribar un cono	
¿Por qué hay que dejar una distancia entre el balón una vez controlado?	¿Para qué damos efecto al balón al tirar?	¿Cómo iniciamos la carrera una vez dado el pase?	

- ANEXO 16: TABLA DE PRUEBA PRÁCTICA.

EVALUACIÓN FINAL				SESIÓN 8					
M = Mal (0, 1, 2)		I = Insuficiente (3, 4)		B = Bien (5, 6)		N = Notable (7, 8)		E = Excelente (9, 10)	
Criterios:	Alum. 1	Alum. 2	Alum. 3	Alum. 4	Alum. 5	Alum. 6	Alum. 24	
Es capaz de reconocer las diferentes partes del cuerpo implicadas en las diferentes habilidades									
Conoce, sabe y realiza los aspectos técnicos de la habilidad de pasar de forma exitosa									
Conoce, sabe y realiza los aspectos técnicos de la habilidad de controlar de forma exitosa									
Conoce, sabe y realiza los aspectos técnicos de la habilidad de tirar de forma exitosa									
Es capaz de calcular distancias, direcciones y fuerza necesaria a la hora de realizar un pase.									
Es capaz de calcular distancias, direcciones y fuerza necesaria a la hora de realizar un pase o tiro.									
Es capaz de controlar el balón de las diferentes formas trabajadas a lo largo de las progresiones.									
Es capaz de golpear el balón para pasar de las diferentes formas trabajadas a lo largo de las progresiones.									
Es capaz de golpear el balón para tirar de las diferentes formas trabajadas a lo largo de las progresiones.									

