

DEPORTE FUTBOL					
INSTRUCTOR	GINA SABOGAL - YURI CHAPARRO				
TEMA	Fomentar el respeto por las reglas y por el instructor, mediante soluciones de situaciones de juego en igualdad numérica: 3x3 Y 6x6				
META(S) DE APRENDIZAJE	Fomentar la comprensión de porqué son necesarias las reglas y su intención. Promueve las reglas del respeto con relación al instructor, árbitro o persona que dirige.				
OBJETIVO GENERAL	Incentivar el valor del respeto por las reglas y por el instructor, manifestandolo en la recuperación del balón en igualdad numérica, evitando que el contrario marque gol y rebase al adversario.				
OBJETIVOS ESPECIFICOS	FÍSICO: Mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica específica (con balón) por medio de ejercicios de espacio reducido		VALOR: Fomentar el respeto por las reglas y por el instructor, mediante las diferentes tareas realizadas en el espacio reducido por medio de grupos establecidos 3X3 y 6X6.		
	TÉCNICO - TÁCTICO: Fortalecer la conducción, control, pase, recepción, regate, interceptación, desmarque, marcaje, apoyo, ocupación, espacio y tiro en el fútbol, por medio de ejercicios analíticos y globales en espacio reducido.				
SESION #	1		PARTICIPANTES	20	
ESCENARIO	Campo de Fútbol		MATERIALES	Balones de fútbol, conos, pivotes o setas	
METODOLOGIA Y METODO	METODOLOGÍA: Comprensiva resolución de problemas	METODO: Mixto	EQUIPO	Juvenil - Unica	
FASES	ACTIVIDADES		DOSIFICACION DE LA CARGA	GRAFICO	TIEMPO
FASE INICIAL	ACT 1	se inicia con una presentación informativa de la sesión. Fase 1: carrera continua con balón alrededor del terreno	volumen: 5' Intensidad de 50% (120 p.p.m) a los 2' 30" cambia de sentido la marcha.	  	20 MINUTOS
	ACT 2	Fase 2: ejercicios de movilidad articular con movimientos muy suaves de tobillo, rodillas, caderas, hombros, y cuello. Fase 3: ejercicios dinámicos y estiramientos de forma individual en medio campo de juego	Volumen: 5' Intensidad de 50% (120 p.p.m) Volumen: 13' Intensidad de 50% (120 p.p.m)		
	ACT 3	Fase 4: ejercicios con balón por tríos. 1. Pases con borde interno + cambio de ritmo a ocupar una zona diferente. 2. Pase con el empeine a media distancia. 3. Pases con el empeine a largas distancias. 4. Pase largo + control + conducción. Al terminar la última fase cada jugador realiza 2' de estiramientos para culminar el calentamiento.	volumen: 10' Intensidad de 50% (120 p.p.m) a los 2' 30" cambia de sentido la marcha.		
FASE CENTRAL	ACT 1	3X3 CON PORTERÍAS ANCHAS: Consiste en jugar en 3x3, en un campo de 20m X 20m, en el que el gol se consigue atravesando la línea de meta conduciendo el balón. Variante: Rotar los equipos de tres jugadores. Preguntas de reflexión: ¿Cómo podemos tener éxito en una situación numérica? ¿es posible provocar situaciones de superioridad numérica sin irrespectar las reglas? ¿como? ¿aceptamos equivocarnos? ¿Qué debemos hacer si nos equivocamos al irrespectar alguna de las reglas?	Volumen: 2 repeticiones de 15' Recuperación: 8''		
	ACT 2	3x3 CON CUATRO PORTERIAS: Se delimita un espacio cuadrado de 15m X 25m situado en cada fondo dos porterías. Consiste en jugar un tres contra tres, pero atacando dos porterías y defendiendo otras dos. cada equipo debo proponer 4 reglas para la tarea las cuales las deben ser veladas y cumplidas por ellos mismos. Variantes: Rotar las parejas. Preguntas de reflexión: ¿respete las reglas plateadas por los dos equipos?	Volumen: 2 repeticiones de 15' Recuperación: 8'' Intensidad de 75% (175 p.p.m)		

	ACT 3	<p>3X3 se trata de trabajar un partidillo de tres contra tres sin portero con porterías pequeñas señalizadas con conos o pivotes. Cada equipo debe proponer 3 reglas nuevas las cuales deben ser cumplidas y veladas por ellos mismos.</p> <p>Variante: Rotación de los equipos. Preguntas de reflexión: hacer preguntas sobre cómo mantener y cómo recuperar la posesión del balón y sobre cómo solucionar situaciones de superioridad e inferioridad numérica que se puedan dar.</p>	<p>Volumen: 2 repeticiones de 15' Recuperación: 8'' Intensidad de 75% (175 p.p.m)</p>		90 minutos
		<p>6X6 sin porterías: Se trata de jugar un partido de seis contra seis sin portero en un campo de 30m X 45m.</p> <p>Variante: rotar los grupos de 6. Preguntas reflexivas: realizar todo tipo de preguntas sobre cómo respetar las reglas planteadas y la importancia de respetar a la autoridad, como mantener y cómo recuperar la posesión del balón. sobre cómo, cuándo y dónde pasar, desmarcarse.... Preguntas reflexivas: ¿durante la tarea promoví el respeto a la regla y a la autoridad? ¿Cómo puedo promover el respeto a los demás?</p>	<p>Volumen: 2 repeticiones de 15' Recuperación: 8'' Intensidad de 75% (175 p.p.m)</p>		
	ACT 4	<p>VAMOS ROTANDO 6: Se trata de jugar un partidillo de seis contra seis con porteros y en el campo de fútbol 7 (30-45m X50-65m). Variante: rotación de los equipos.</p> <p>Preguntas reflexivas: efectuar preguntas sobre cómo mantener y como recuperar la posesión del balón y sobre cómo solucionar situaciones de superioridad e inferioridad numérica que se puedan dar..... también sobre el mayor o menor esfuerzo realizado en esta situación de 6X6 y de su importancia.</p>	<p>Volumen: 2 repeticiones de 15' Recuperación: 8'' Intensidad de 75% (175 p.p.m)</p>		
FASE FINAL	ACT 1	<p>Estiramientos específicos de Céfalo-caudal</p> <p>FEEDBACK: El entrenador realizará aquí las anotaciones sobre el desarrollo de la sesión reflexionando sobre los aspectos más destacados de la misma. Ejemplo: preguntas más relevantes, actividades que han resultado más interesantes, el mejor jugador al momento de resaltar el valor, que se dificulta más para cumplir el objetivo del valor en respetar la norma y a la autoridad, que significa el valor del respeto a la norma y a la autoridad</p>	<p>VOLUMEN: 20' INTENSIDAD: 40%(120 p.p.m)</p>		20 MINUTOS
		<p>HORA: 1:15 PM FICHA: 2341362 PROGRAMA: TECNOLOGO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO LUGAR: CENTRO DE DESARROLLO AGROEMPRESARIAL CAMPO DEPORTIVO</p>	<p>Siendo las 1:15 pm se da inicio a la formación con los aprendices de la ficha 2341362 del programa tecnólogo en entrenamiento deportivo, esta se inicia con una charla informativa en la cual se presenta y explica la sesión a trabajar y el valor a desarrollar, se continua con un calentamiento el cual dura 20 min (Fase 1: carrera continua con balón alrededor del terreno, Fase 2: Ejercicios de movilidad articular con movimientos muy suaves de tobillo, rodillas, caderas, hombros, y cuello. Fase 3: Ejercicios dinámicos y estiramientos de forma individual en medio campo de juego. Fase 4: ejercicios con balón por tríos:1. Pases con borde interno + cambio de ritmo</p>		

DIARIO DE CAMPO	<p>a ocupar una zona diferente. 2. Pase con el empeine a media distancia. 3. Pases con el empeine a largas distancias. 4. Pase largo + control + conducción. Al terminar la última fase cada jugador realiza 2' de estiramientos para culminar el calentamiento</p> <p>Dando continuidad al proceso encontramos la fase central la cual se desarrolla por parte de los aprendices los cuales siguen indicaciones por parte del instructor.</p> <p>Los aprendices en la actividad de 3X3 generaron 7 reglas que debían tener presentes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Al hacer gol se reanuda el juego realizando el saque desde la parte central por parte del equipo oponente. 2. La persona que genere el pase mencionará el nombre de la persona que recibirá el balón. 3. Si hay equivocación en el saque lateral el equipo contrario pasará a realizar el saque. 4. No habrá portero fijo ellos podrán rotar entre sí. 5. Se jugará a dos toques por cada participante. 6. Al hacer el gol deben hacer una celebración. 7. Si sale el balón del lugar delimitado saca el equipo contrario. <p>Los aprendices iniciaron su juego, en el transcurso de la actividad se irrespetó una de las reglas planteadas realizando más de dos toques lo cual generó correcciones por parte de los participantes quienes recordaban la importancia de seguir la regla y se continuó con el juego sin ninguna novedad.</p> <p>Se identifica que es un grupo tranquilo, de camaradería, se apoyan los unos a los otros, se generan correcciones de manera respetuosa, sin agresiones ni físicas ni verbales.</p> <p>Al hacer las preguntas reflexivas se tomaron dos opiniones por cada una intentando que todos los aprendices participen en alguna sin repetir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo podemos tener éxito en una situación numérica? a lo cual el aprendiz Andrés responde: "Teniendo presente los espacios solos", Jerónimo menciona la importancia de mantener una ubicación temporoespacial y siendo precisos en los pases. 2. ¿Es posible provocar situaciones de superioridad numérica sin irrespetar las reglas durante?: Gerardo opina que: "Si se puede dar la superioridad numérica mediante la cooperación del grupo y el diálogo que se genere entre sus participantes siempre y cuando existan reglas claras para el juego o lo contrario sería complejo", Santiago nos dice que: "Es importante dialogar con los compañeros antes de iniciar el juego y de esta forma se pueden generar estrategias que permitan cumplir las reglas como por ejemplo que cada uno cubra una zona específica o algo así" 3. ¿Aceptamos equivocarnos? Daniela opina que: "Es difícil aceptarlo o depende de la personalidad de cada uno, porque a nadie le gusta perder además que la idea de que uno participe en juego es ganar", Daniel menciona: "Pues debemos aceptar los errores, pero es complejo en una situación de juego ya que nuestros mismos compañeros nos pueden caer encima si la embarramos" 4. ¿Qué debemos hacer si nos equivocamos al irrespetar algunas de las reglas? Laura dice: "Lo mejor que podemos hacer es parar el juego, corregir la falta y reanudarlos sin darle mayor trascendencia", Estefanía contradice diciendo: "Si es en situación de juego no hay tiempo para correcciones, inmediatamente se debe aplicar reglamento o sino pierde credibilidad, no hay tiempo de corrección"
------------------------	--

