

FUTBOL SALA

1. DEFINICIÓN DE LA ACTIVIDAD

El deporte tiene la facultad de ayudar a los más pequeños a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar su autoestima. El deporte ayudará al desarrollo físico del pequeño, mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental.

El fútbol es considerado el deporte rey entre los deportes y los que más atrae a los niños y niñas. Pero es un deporte en el que por su sencillez inicial y la asiduidad de su práctica hay pocas propuestas sistemáticas de su enseñanza en la escuela porque se lo asocia directamente con "el deporte fácil", vinculado con una práctica libre y poco educativa en el ámbito escolar, y porque se le niega tácitamente su inserción en la escuela dado que su práctica forma parte del saber popular. Pues bien, de esta práctica popular nos quedaremos con la motivación que existe por este deporte para profundizar y trabajar muchos valores sociales a partir del fútbol.

2. OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

1. Fomentar la practica de un deporte como medio para fomentar hábitos de vida saludables.
2. Practicar un deporte de equipo como elemento de relación y desarrollo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conocer las reglas sobre fuera de juego, faltas, corner, fuera de banda, etc., e interpretarlas en la práctica. Aplicándolas como árbitros.
2. Proponer soluciones a los problemas que surjan.
3. Analizar la contribución de cada uno al equipo para proponer soluciones, establecer estrategias sencillas y adoptar iniciativas.
4. Coordinar sus acciones con las de los demás.
5. Desarrollar las capacidades energéticas.
6. Conducir dos acciones simultáneas.
7. Aumentar el bagaje técnico, perfeccionando los gestos ya conocidos
8. Tomar referencias con relación a diversos parámetros y realizar movimientos en relación a ellos.
9. Marcar al contrario y desmarcarse de este, desarrollando la anticipación.
10. Llevar a la práctica las funciones que se realizan en cada posición, acoplándolas al resto del juego de equipo.
11. Anticiparse, prever.
12. Socializar y dominar sus impulsos.
13. Actuar según sus intenciones, referidas a los intereses de un buen juego, limpio.
14. Valorar la contribución de cada uno al juego del equipo aceptando los errores propios y los de los demás.
15. Saber ganar y perder.

3. METODOLOGÍA

El entrenamiento del Fútbol sala seguirá una programación establecida que se estructurará siempre de la misma manera:

- Calentamiento inicial: para comenzar el entrenamiento es fundamental calentar bien los músculos previamente de manera paulatina y estirando bien todos los músculos para evitar lesiones.

- Animación: Puesto que se está entrenando a niños y niñas es fundamental que el juego y la diversión siempre esté presentes. Por eso para comenzar el entrenamiento siempre realizaremos unos juegos de animación con los que se desarrollan estrategias importantes para el desarrollo del fútbol sala.

- Parte principal: en este tiempo se desarrollarán los ejercicios propios de entrenamiento de la técnica del fútbol sala, trabajando distintos aspectos fundamentales de manera progresiva para ir adquiriendo las habilidades necesarias.

- Vuelta a la calma: siempre para terminar realizaremos unos ejercicios de relajación y estiramiento para evitar lesiones después de ejercicio físico.

4. CONTENIDOS

- Reglamento del fútbol Sala.
- Conocimiento de las características de cada uno de los toques de balón y su efecto en el mismo, basándolo en un razonamiento lógico.
- Aproximación a las características físicas de este deporte explicando sus implicaciones en el organismo.
- Práctica de juegos predeportivos.
- Ejecución de tareas motrices para desarrollo de la técnica individual del fútbol sala.
- Utilización de sistemas de entrenamiento para el desarrollo de la condición física:
 - . Resistencia aeróbica.
 - . Velocidad de reacción.
 - . Cambios de dirección y ritmo.
 - . Flexibilidad.
 - . Realización de un calentamiento.

5. ACTIVIDADES

1. MINI FÚTBOL CON UN DEFENSA ATRÁS EN EL PROPIO ÁREA

2. MINI FÚTBOL CON REGLAS OFICIALES

- ◆ Cada atacante debería haber tocado el balón en el ataque a la hora de marcar gol
- ◆ No se puede elevar el balón del suelo
- ◆ Al marcar gol todos los 3 atacantes deben estar en el campo contrario

3. MINI FÚTBOL CON CONDUCCIÓN A TRAVÉS DE UNA DE LAS 2 PORTERÍAS

- ◆ Se exige marcar en conducción con una habilidad acrobática
- ◆ Al marcar gol, uno de los 3 debería quedarse en el propio área

4. MINI FÚTBOL A PORTERÍAS DIAGONALMENTE OPUESTAS

- ◆ remate a una de las dos porterías
- ◆ conducción a través de una de las 2 porterías anchas de 6m.

5. MINI FÚTBOL PARA PODER ATACAR 3 PASES O 6 SEGUNDOS DE POSESION DEL BALÓN SON NECESARIOS

6. MINI FÚTBOL A CUALQUIERA DE LAS 4 PORTERIAS

- ◆ remate a portería
- ◆ conducción a través de una de las dos porterías
- ◆ conducción sin tener ningún defensa más cerca que 5m.
- ◆ Durante el juego se modifica para los dos equipos la asignatura de sus porterías

7. MINI FÚTBOL CON PASES EN PROFUNDIDAD DESDE EL MEDIO CAMPO

- ◆ Cuando el balón está en el área arriba, todos pueden entrar en el mismo.
- ◆ Sólo se permiten pases altos al atacante en punta
- ◆ El punta es el único jugador que no puede marcar gol.

8. MINI FÚTBOL CON PASES A TRAVÉS DE UNA DE LAS 2 PORTERÍAS

- ◆ Un 4º jugador detrás de las porterías contrarias debe controlar el pase largo
- ◆ Un 4º jugador de cada equipo defiende delante de las dos porterías contrarias

3. MINI FÚTBOL CON PORTERO