



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR “EL GUADUAL”**  
**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**  
**EDUCACIÓN NO PRESENCIAL**



**Fecha:** Julio del 2020

**Grado:** 10°

**SESIÓN 4**

**Unidad de aprendizaje:** Elementos básicos sobre reglamentación, técnica y táctica de juegos de los deportes individuales y colectivos seleccionados.

**Desempeño:** Conoce y analiza críticamente el reglamento, la técnica y la táctica de juego de los deportes abordados en clase.

**Resultado de aprendizaje:** Desarrolla y aplica los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes seleccionados.

**Pregunta problematizadora:** ¿la práctica del deporte contribuye favorablemente en mi proyecto de vida?

**Transversalidad inglés:** estrategia = strategy    norma = rule    táctica = tactic

**D.B.A y/o estándar:** Asume la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.

**Desempeño competencias socio-emocionales:** utilizo mecanismos constructivos para encauzar mi rabia y enfrentar mis conflictos. Ideas: detenerse y pensar; desahogarme haciendo ejercicio o hablar con alguien.

**INTRODUCCIÓN**

En la presente sesión profundizaremos desde los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios la práctica de algunos deportes individuales y colectivos abordados en clase. En procura de generar mejores momentos y ambientes en familia a partir de la práctica deportiva, la actividad física como alternativas para el entretenimiento, la salud física y mental. “Educar para la vida” tal como lo propone el Ministerio de Educación Nacional (MEN).



**Docente:** ALVARO VELAQUEZ SOTO – Celular: 3224421704 – Correo: alvesneivacol@gmail.com



## PARA RECORDAR



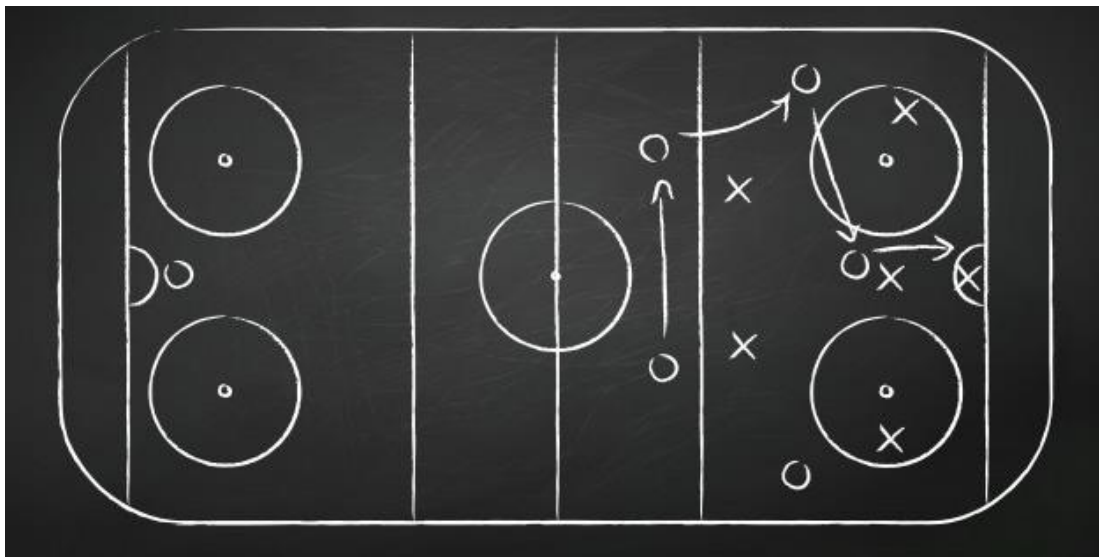
La estrategia, táctica y técnica deportiva son conceptos que se utilizaron para abordar la enseñanza deportiva y para explicar el desarrollo de cualquier competición deportiva.

La táctica constituye el conjunto de componentes que se integran para satisfacer toda una serie de situaciones durante los entrenamientos. Está dirigida a la utilización racional de las posibilidades del jugador y al aprovechamiento total de las deficiencias o errores del contrario.

La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo- espaciales modelos, que garantizan la eficiencia. Ejemplo: la forma como debo manejar el balón de fútbol para conducirlo, pasarlo, rematar, etc. La táctica al igual que la estrategia está presente en el proceso de preparación del deportista (fundamentación técnica).

La estrategia se concibe como el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto. La planificación minuciosa de la participación en la competencia deportiva.

Cada deporte o disciplina deportiva, tiene unos fundamentos técnicos que definen su práctica o forma de realiza los diferentes gestos. Igualmente tienen o poseen sistemas o formas tácticas de juego, al igual que estrategias y reglamento.



Como en la mayoría de los deportes colectivos, y en el futsal no es una excepción, cada jugador tiene una posición o cumple una función en el campo de juego, de acuerdo a la táctica que debe cumplir.

## POSICIONES EN EL FUTSAL

- **Portero:** es el jugador que protege la portería. Este jugador debe poseer algunas condiciones especiales tales como flexibilidad, visión de juego para el saque, velocidad de reacción, liderazgo, concentración en el juego, etc, pues debe ser un líder y coordinar movimientos de defensa y ataque de acuerdo a su saque.
- **Cierre:** este jugador se sitúa normalmente en una posición más recta en el campo de juego y es responsable de la mayoría de los desarmes, también tiene el pivote adversario como referencia para su marcación y también es el distribuidor de juego. Debe ser un jugador con mucha visión de juego, fuerte capacidad de defensa y buena velocidad de reacción.
- **Aleros:** son los jugadores que desarrollan su juego muy cerca de las líneas laterales, de ahí su nombre, son responsables de dar anchura al juego (abrir la cancha). Deben ser rápidos, conseguir hacer pases rápidos y tener buena capacidad de finalización. En esta posición lo más importante no es ser un jugador alto o muy fuerte, sino tener agilidad e inteligencia de juego.
- **El pivote:** el pivote es el jugador que está más avanzado en el campo. Este si es un jugador que ayuda bastante ser alto y potente. Debe tener un poder de finalización muy bueno, igualmente debe tener la capacidad de distribuir el juego y conseguir jugar de espaldas a la portería. Saber cuándo debe pasar a otro jugador o intentar girar y rematar a la portería.



## TÁCTICAS Y ESQUEMAS DE JUEGO EN EL FUTSAL

Hay varias tácticas o esquemas de juego que se pueden utilizar; algunos de estos esquemas son: 2-2, 3-1, 1-2-1, etc. Estos sistemas tácticos son definidos por el posicionamiento de los jugadores en la cancha.

- 2-2 : un portero en el fondo, dos jugadores en la delantera y dos en defensa.
- 3-1 : tres jugadores en el fondo y uno en la parte delantera.
- 0-4 : cuatro jugadores en el fondo, sistema netamente ofensivo.
- 1-2-1 : llamado el rombo por su forma. Un defensa, dos aleros o laterales y un delantero.

## GLOSARIO

**RESISTENCIA AERODINÁMICA:** Capacidad de llevar a cabo un esfuerzo de intensidad media o leve en un tiempo extenso.

**RESISTENCIA ANAERÓBICA:** Capacidad de realizar un esfuerzo muy intenso por un tiempo breve.

**POTENCIA AERÓBICA:** Es la capacidad organiza para desarrollar actividades físicas sostenidas en el tiempo con una fatiga reducida y una rápida recuperación.

**FINTAS:** Sirve para engañar a los adversarios ya sea de chute, pase o conducción.

**DRIBLE O REGATE:** Es la acción de evitar la entrada de un adversario y mantener la posesión de balón.

**PASE:** Es la acción de entregar el balón a otro jugador.

## ACTIVIDADES

- Realizar repaso de los fundamentos técnicos del futsal; pase, conducción, remate, fintas, etc.
- Realizar dominios de balón con empeine y muslo.
- Repasar los diferentes tipos de sistemas tácticos.
- Realizar trote (carrera continua) durante 30 minutos.
- Preparar 5 series de 10 repeticiones de abdominales al final de la sesión.
- Analizar video sobre fundamentos técnicos del futsal.

LINK DEL VIDEO → [https://www.youtube.com/watch?v=6AxdPJl8\\_YI](https://www.youtube.com/watch?v=6AxdPJl8_YI) ←

LINK DEL BLOG → <https://alvarovelasquez.000webhostapp.com/index.html> ←

## BIBLIOGRAFÍA

- Historia del futsal en Colombia.
- Fundamentos técnicos del futsal.
- Alternativa curricular de educación física-USCO.