



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



Fecha: Agosto/Septiembre del 2020

Grado: 10°

SESIÓN 5

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 sesión anterior abordamos algunos sistemas tácticos para la práctica del fútbol, hoy lo haremos desde el fútbol. En esta nueva sesión procuraremos llevar a los educandos los conocimientos teóricos del fútbol relacionado con algunas formas de juego practicadas, espero les sea de su agrado.



PARA RECORDAR



Haremos memoria de dos importantes fundamentos técnicos; el pase y el remate.

El pase: es la acción de dar el balón a un compañero. Es el elemento primordial del juego colectivo. Argumento principal del juego, el pase permite al equipo: conservar colectivamente el balón, preparar los ataques, cambiar la dirección del juego, dar el pase o asistencia de gol.

Tipos de pase: Pase de corta distancia o a ras del suelo; se ejecuta con el borde interno del pie. Los pases largos son ideales para iniciar un contraataque. Los pases cortos jugando a los costados y hacia atrás, buscan conservar la pelota.

Los diferentes tipos de pases también pueden obedecer a cuestiones tácticas. Si no hay espacios porque el rival presiona, el pase debe ser al pie; por el contrario, cuando hay espacio se puede poner el pase adelante.

Los pases laterales amplían el campo de juego al “ensanchar” la cancha; y los pases trasversales o diagonales largos, generalmente altos y con comba sirven para sorprender al equipo contrario al cambiar la orientación (cambios de frente).

El remate: acción que intenta meter el balón en la portería rival. Constituye la conclusión lógica, la culminación de un ataque. Es la finalidad del fútbol. Requiere cualidades técnicas (buen golpe de balón y precisión en las trayectorias), cualidades físicas (potencia, coordinación y equilibrio), cualidades mentales (determinación, audacia y confianza en uno mismo). Los remates con borde interno, externo y empeine, son los más usuales o principales en el fútbol.

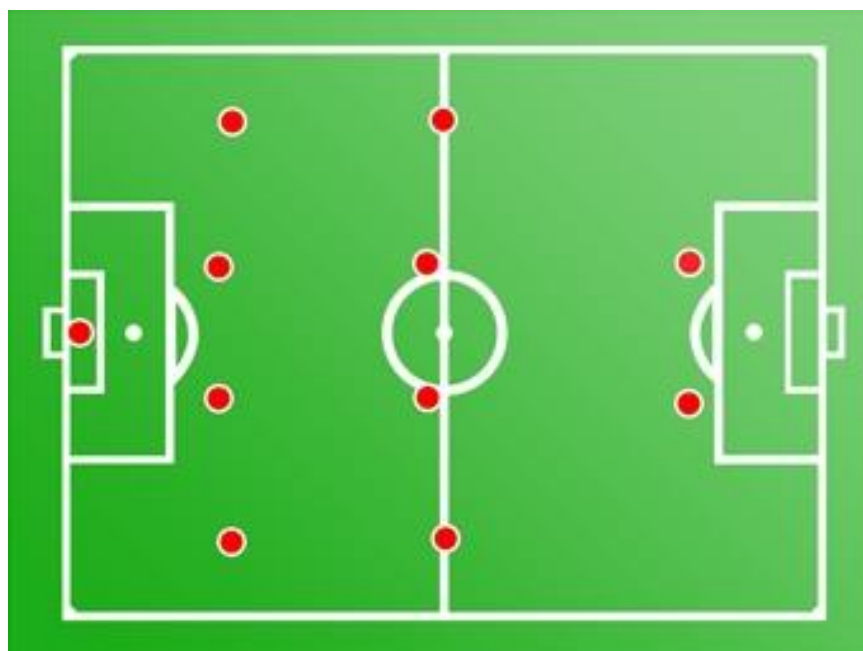
El remate de cabeza: es muy importante saber utilizar la cabeza no solo para despejar sino para rematar el arco. Se realiza de manera frontal, o paretal sin cerrar los ojos.



SISTEMAS TÁCTICOS DEL FÚTBOL

La táctica hace referencia a las acciones de ataque y defensa que realizan o cumplen los jugadores de un equipo con el objetivo de superar de forma estratégica al equipo contrario.

Los sistemas de juego permiten esa organización colectiva y garantizan una adecuada ocupación del terreno de juego, al evitar desequilibrios tácticos. Algunos de estos sistemas practicados actualmente; 4-4-2, 4-5-1, 4-3-3, 3-5-2, entre otros. Lo anterior, hace referencia a la cantidad de jugadores ubicados en las diferentes zonas del campo junto a las diferentes tareas y misiones tácticas que deben cumplir. Para mayor ilustración explicaremos brevemente el sistema 4-4-2. Este orden táctico se interpreta de la siguiente manera; cuatro jugadores en defensa, cuatro en el medio campo, cumpliendo acciones de votantes y dos jugadores en zona de ataque, algunos estudiosos le denominan primero, segundo y tercer sector.



(Sistema táctico 4-4-2)

PRINCIPIOS GENERALES DE LA TÁCTICA

Destacamos tres conceptos orientados al cumplimiento de un rol o tarea partiendo de relaciones de tipo numérico y espacial entre los miembros del equipo, como de los oponentes en función del manejo o posición del balón.

1. No permitir inferioridad numérica.
2. Evitar la igualdad numérica.
3. Tratar de crear una superioridad numérica.

PRINCIPIOS OPERACIONALES

Estos principios están relacionados con conceptos actitudinales de las dos fases de juego, dentro de la defensa (defensa y ataque).

- Anular las situaciones de finalización.
- Recuperar la pelota.
- Limitar el avance del adversario.
- Reducir el espacio de juego y el ataque del adversario.
- Asegurar la posesión del balón.
- Poseer acciones ofensivas (ataque)
- Avanzar en el campo del oponente.
- Crear situaciones en el campo del oponente.
- Finalizar la jugada en el arco contrario.

PRINCIPIOS FUNCIONALES

Conjunto de normas básicas dirigidas a las acciones de defensa y ataque por parte del equipo y plantea como objetivo la creación de desequilibrios por parte del equipo contrario, hacerlo caer en el error.

En la defensa se destacan los siguientes principios:

- Contención.
- Cobertura defensiva.
- Del equilibrio.
- La concentración.

En el ataque se destacan los siguientes principios:

- Penetración.
- Movilidad.
- Cobertura ofensiva.
- Espacio.

Es importante preparar al jugador a partir de una disciplina táctica y orden táctico que le permita tener iniciativa y variedad de opciones de juego conforme el desarrollo del partido y a través de mecanismos que involucren la percepción, la decisión y ejecución en torno a su inteligencia de juego.



GLOSARIO

- **MUSLO:** también conocido como la región fémur femoral o cuita, es el segundo segmento de la extremidad inferior o pelviana, entre la cintura pelviana por arriba y la pierna por abajo. Muslo y pierna se articulan en la rodilla.
- **EMPEINE:** Parte superior del pie, entre los dedos y la unión con la pierna.
- **BORDE EXTERNO DEL PIE:** Es la parte interna del pie, la cual permite darle dirección y control al balón. Igualmente permite desviar, amortiguar, conducir y dar pases.
- **BORDE INTERNO DEL PIE:** Corresponde a la parte externa del pie, la cual permite para pases a media, corta y larga distancia

VIDEOS:

- Las tácticas que revolucionaron el fútbol:
https://www.youtube.com/watch?v=-Vv_pKUnTWw
- Así juega Josep Guardiola, sistemas de juego táctica:
<https://www.youtube.com/watch?v=qJ6ZRLnbP6c>



ACTIVIDADES

- Juego con una bomba inflada, intentar realizar el dominio de la bomba con muslo, cabeza, empeine. Realizar concurso en familia a ver quién realiza más repeticiones o quién llega primero a la cantidad acordada.
- Si se tiene un balón y/o pelota, desarrollar paso a paso los ejercicios para empeine, muslo, cabeza. Por ejemplo, golpe de balón con empeine derecho, realiza una vez con el derecho luego con el izquierdo. Igual con muslo hasta ir aumentando el número de repeticiones. El ejercicio de dominio de balón de cabeza se realiza con la parte superior de la frente, donde inicia el cuero cabelludo, cabeza hacia atrás, lanco el balón hacia arriba y lo golpeo.
- Juego la 21 empleando las diferentes superficies de contacto.
- Transportar el balón o pelota con borde interno.
- Transportar el balón o pelota con borde externo.
- Realizar combinaciones borde interno, borde externo.
- Realizar combinaciones de un pie a otro con desplazamiento.
- Repasar los fundamentos técnicos del fútbol; dominio de balón, conducción, pase, remate, etc.

NOTA: Advertimos el cuidado que se debe tener dadas las limitaciones.

Continuaremos desarrollando ejercicios de mantenimiento físico (rutinas), sugeridos en las guías anteriores.

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

BIBLIOGRAFÍA

- Los esquemas tácticos del fútbol. Rodríguez Coello, Roonie Ronald y otros. Editorial conciencia ediciones. 2019.
- Alternativa curricular de educación física para secundaria. Universidad Surcolombiana.