

## PROGRAMA DE CURSO (FORMACIÓN INTEGRAL)

### 1. Datos de identificación del curso

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>CENTRO DE EDUCACIÓN<br/>MEDIA</b>  | <b>Departamento: Actividades Deportivas</b>                                     |  |
| <b>BACHILLERATO<br/>GENERAL<br/>CURRÍCULO POR<br/>COMPETENCIAS<br/>2015</b> | <b>Nombre de la materia:</b> Actividad Deportiva Fútbol Rápido (I, II, III, IV) | <b>Tipo de experiencia educativa:</b> Formación Integral |
|   | <b>Clave de la materia:</b> 25268   | <b>Modalidad en que se imparte:</b> Presencial           |
|   | <b>Créditos:</b> 2  | <b>Área:</b> Formación Integral                          |
|   | <b>Total de horas:</b> 128 horas (32 horas por semestre)                        |  |
|   | <b>Semestre:</b> Variable   |  |
|   | <b>Periodo en que se imparte:</b><br>El período es variable                     | <b>Nivel de complejidad:</b> 1                           |
|   | <b>Validado por la academia de:</b><br>Futbol Soccer y Futbol rápido            | <b>Fecha de validación del programa:</b><br>Junio 2019   |

### 2. Fundamentación del curso

De acuerdo al más reciente censo de población realizado en México, se sabe que los jóvenes constituyen un grupo poblacional numeroso y en crecimiento. Dentro de este segmento poblacional, los jóvenes entre los 15 y los 19 años, conforman un grupo particularmente vulnerable, diversos estudios demuestran que se enfrentan al riesgo de adquirir conductas nocivas como: delincuencia, drogadicción, fanatismo, embarazos tempranos, inicio prematura de vida sexual, enfermedades de transmisión sexual, problemas alimentarios son, entre otras, situaciones que debemos evitar, ya que se trata de factores que atentan contra su salud y en ocasiones hasta con su vida. Existen varias causas que originan tales hechos, entre estas podemos mencionar: las familiares, como es el caso de familias desintegradas o con problemas de violencia, bajo poder adquisitivo, alcoholismo de uno o ambos padres, u otros, o bien, causas atribuibles al propio estudiante como el hecho de que no suele hacer un uso adecuado de su tiempo libre, falta de compromiso para el estudio.

Ante esta problemática la educación tiene mucho por hacer. Una estrategia para evitar las anteriores situaciones la constituye el deporte y la actividad física.

El deporte practicado como actividad cotidiana disminuye la posibilidad de adquirir las conductas de riesgo señaladas ya que contribuye al desarrollo integral del estudiante al brindarle oportunidades no sólo de una vida sana sino que además posibilita el logro de competencias sociales y personales como el trabajo colaborativo, deseo de superación, respeto a la autoridad, la solidaridad y el uso creativo y útil del tiempo libre.

Acorde con lo anterior, la conferencias general de las organizaciones unidas para la educación, ciencia y cultura, reunida en París en su vigésima reunión, el día 21 de noviembre de 1978, afirma, en dos de sus artículos lo siguiente:

Art.1: La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.

Art.2: la educación física y el deporte constituyen un elemento esencial en la educación permanente dentro del sistema global de educación.

Por lo anterior es obvio que el bachillerato de la UAA tenga como materia curricular el deporte en sus distintas modalidades, en este caso, el fútbol rápido.

Se trata de una materia que será impartida durante cuatro semestres considerando las mismas subcompetencias a desarrollar. El nivel de dominio y complejidad dependerá del semestre que se curse.

### 3. Competencias a desarrollar

| Competencias disciplinares básicas que se atienden  | UNIDAD DE APRENDIZAJE 1 (24 horas)  |  |
|---|---|--|
|   | Subcompetencias   |  |
|   | Saberes procedimentales   | Saberes declarativos   |
| <p><b>CGS-2:</b> Trabaja tanto colaborativamente como de forma independiente asumiendo responsablemente las tareas que le corresponden.</p> <p><b>CGS-4:</b> Enfrenta situaciones nuevas con flexibilidad y buen juicio.</p> <p><b>CGS 5</b> Realiza actividad física y valora de manera crítica los hábitos de consumo y las conductas de riesgo como factores que influyen en el desarrollo de una vida saludable.</p> <p><b>CGSyC1:</b> Se conoce y valora a sí mismo como un ser en desarrollo que asume la responsabilidad de sus actos y define sus propias metas en función de proyecto de vida.</p> <p><b>CGSyC6:</b> Se reconoce como miembro de una comunidad en igualdad de dignidad y derechos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Manifiesta una actitud de respeto para sí mismo y los demás en las actividades físico – deportivas que realiza.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento del juego limpio basado en valores.</li> </ul>                           |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza pruebas físicas para ser valorado en su nivel físico</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer los tipos de pruebas y estándares de desempeño</li> </ul>                     |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza ejercicios corporales que requieren de coordinación.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento de capacidades coordinativas.</li> </ul>                                 |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza ejercicios de velocidad específicos del deporte de fútbol rápido.</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento de la capacidad condicional en velocidad.</li> </ul>                     |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza ejercicios de flexibilidad específicos de fútbol rápido.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento de la flexibilidad.</li> </ul>   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza ejercicios de fuerza.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento de la capacidad condicional fuerza</li> </ul>                            |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza ejercicios de resistencia</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento de la capacidad condicional resistencia.</li> </ul>                      |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza calentamiento como procedimiento para prepararlo para la actividad física para evitar lesiones</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento de los grupos musculares que utiliza para la actividad física</li> </ul> |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza un test pedagógico técnico de fútbol</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento de las capacidades y su fisiología del ejercicio</li> </ul>              |
|   |   | UNIDAD DE APRENDIZAJE 2 (24 horas)   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza conducción de balón con ambos pies</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamento de fútbol conducción de balón</li> </ul>                                   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta dominio de balón con todas las partes del cuerpo</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamento de fútbol dominio de balón</li> </ul>                                      |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta control de balón con todas las partes de su cuerpo</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamento de fútbol control de balón</li> </ul>                                      |
|   | UNIDAD DE APRENDIZAJE 3 (16 horas)  |  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta pase de balón</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamento de fútbol pase de balón</li> </ul>   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiro con balón y shout out</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamento del fútbol tiro con balón</li> </ul>                                       |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta conducción y pase</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamento de fútbol pase y conducción</li> </ul>                                     |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta conducción y recepción</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamento de fútbol pase y conducción</li> </ul>                                     |
|   | UNIDAD DE APRENDIZAJE 4 (28 horas)  |  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza el drible en el fútbol rápido</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamento del drible</li> </ul>  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza el remate en diferentes formas.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamento del remate.</li> </ul>   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta conducción y pase de balón</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamento de fútbol pase y conducción</li> </ul>                                     |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce los alimentos saludables para un mejor desempeño en la actividad física</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento de la pirámide nutricional</li> </ul>                                    |
|   | UNIDAD DE APRENDIZAJE 5 (36 horas)  |  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica las formas de jugar a la defensiva y ofensiva</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Táctica de fútbol</li> </ul>  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica los roles que ocupa durante los juegos de fútbol rápido</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Táctica de fútbol</li> </ul>  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce la forma de jugar en rombo y la de estrella que son específicas del fútbol rápido.</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estrategia y táctica del fútbol rápido.</li> </ul>                                    |

#### 4. Metodología de enseñanza

Este curso se impartirá en una modalidad presencial. Se contará con un total de 64 sesiones de tercero a sexto semestre, es decir, 16 sesiones para cada semestre. Cada sesión tendrá una duración de 2 horas por semana para un total de 128 horas.

El profesor realiza una evaluación diagnóstica con la que se explora el dominio que el estudiante tiene de las competencias propias de ésta actividad deportiva, lo que le permitirá determinar los saberes pertinentes para cada estudiante y con base a esto, la formación de los grupos.

La perspectiva del curso implica que el profesor asuma una visión integral y responsable de manera que favorezca el logro de las competencias técnicas del fútbol rápido así como los aspectos que implican que el estudiante realice con responsabilidad las distintas actividades, trabaje de manera colaborativa, demuestre una postura flexible y respetuosa y concluya con una valoración del deporte como elemento sustantivo de una vida saludable.

De esta manera, el profesor hará uso de un conjunto de metodologías de enseñanza, realizando las adecuaciones y combinaciones correspondientes, con las que favorecerá el desarrollo de las competencias cuyo logro, estará bajo su conducción.

Entre las metodologías a emplear se encuentran:

- El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) con la que se trabajará en las subcompetencias relacionadas con la reflexión sobre el valor del deporte para el bienestar integral individual y/o social, el respeto de las normas básicas de prevención de lesiones y la elaboración de un plan de nutrición.
- El método de demostración y ejercitación para los desempeños que corresponden a la preparación física y técnica.
- El método de aprendizaje cooperativo y de casos para la enseñanza de desempeños tácticos.

En el marco de estas estrategias de enseñanza el profesor hará uso de recursos didácticos tanto cognitivos como tecnológicos, entre los que se encuentran: la elaboración de mapas conceptuales y algunos reportes de investigación sencillos utilizando algunas fuentes de información impresas y digitales, así como la utilización de algunos materiales audiovisuales.

El profesor podrá emplear otros métodos que considere oportunos durante el proceso y que respondan a necesidades o características específicas del grupo.

El uso de estas estrategias de enseñanza implica que el profesor asuma las siguientes funciones: Planificación de las distintas experiencias de aprendizaje, monitoreo del proceso de desarrollo de competencias, la retroalimentación y orientación de los desempeños de los estudiantes, la motivación para el logro de los aprendizajes, la promoción de un clima favorable al desarrollo de los distintos desempeños que se pretenden y la evaluación del logro de las competencias por parte de los estudiantes.

Por su parte, los estudiantes realizarán todas las actividades contempladas en las distintas experiencias de aprendizaje que el profesor ha diseñado. En dichas actividades deberán mostrar los criterios de desempeño establecidos en cada una de ellas cumpliendo en tiempo y forma con las distintas.

La asistencia del profesor y los estudiantes es condición para la realización de este programa.

El desarrollo de las distintas prácticas deportivas se realizará en las instalaciones de la Universidad Autónoma de Aguascalientes y eventualmente, en otros espacios físicos adecuado a estos desempeños.

## 5. Evaluación de competencias

La evaluación de las competencias que se desarrollarán en este curso demanda la realización de evaluación formativa y sumativa. En el primer caso, la evaluación se realizará a través de las siguientes acciones:

- Evaluación diagnóstica con la que se explora el dominio que el estudiante tiene en las competencias propias del fútbol rápido lo que permitirá al profesor determinar la situación individual y del grupo y tomar las medidas pertinentes a una adecuada implementación del curso, así como para contar con un referente que permita valorar la evolución de las competencias del estudiante. En esta evaluación se hará uso de un instrumento elaborado con este propósito.
- Evaluación del proceso de manera que pueda darse seguimiento y retroalimentación al estudiante en el desarrollo de las distintas competencias que va logrando durante el curso. Con esta evaluación se identifican tanto los avances como las dificultades o limitaciones que se enfrentan en el logro de las competencias y se orienta sobre su resolución. En esta etapa se implementarán algunas prácticas de autoevaluación y coevaluación.
- La evaluación sumativa se realizará al final del curso y tendrá como propósito señalar el logro de las subcompetencias implicadas.
- Para dar seguimiento a los estudiantes se utilizan instrumentos de evaluación como listas de cotejo, guías de observación, entre otras que el profesor considere pertinentes.
- La valoración se emitirá en términos de Acreditado o No acreditado.
- La no acreditación supone el cursarla nuevamente.
- Para acreditar el curso se consideran los siguientes elementos y ponderaciones.

| CRITERIO DE DESEMPEÑO   | EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE DESEMPEÑOS/ PRODUCCIONES   | PONDERACIÓN (%) |
|---|--|-----------------|
| - Evolución en el dominio de competencias deportivas propias del fútbol rápido.<br>- Valoración del fútbol rápido como actividad física que contribuye al desarrollo de una vida saludable.<br>- Trabajo colaborativo.<br>- Responsabilidad.<br>- Flexibilidad y respeto en la interacción. | <ul style="list-style-type: none"><li>• Realización de los distintos ejercicios de preparación física, técnica y táctica.</li><li>• Portafolios de <i>Hábitos de vida saludable</i>.</li></ul> | 80%<br><br>20%  |
|   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Total:</li></ul>   | 100%            |

## 6. Fuentes de consulta

### Bibliografía básica

- Arda, T. y Casal, C. "Metodología de la enseñanza del fútbol". Editorial Paidotribo.

### Bibliografía Complementaria

- Beltrán, F.: *Iniciación al Fútbol Sala-Técnica y planificación*. Ed. CEPID. Zaragoza, 1991.
- Blázquez, Domingo. (1990). *Iniciación a los Deportes de Equipos*. Barcelona. Ediciones Martínez Roca S.A.
- Castelo, Jorge. (1999). *Fútbol: Estructura y Dinámica del Juego*. Barcelona. INDE.
- Corpas, F.J.; Toro, S.; Zarco, J.; *Educación Física manual para el profesor*. Ed. Aljibe, Málaga, 1991.
- Delgado Noguera, M.A. (1984). El planteamiento por problemas: Una alternativa a la enseñanza y entrenamiento del fútbol. *Primer Curso Nacional de actualización para entrenadores de fútbol*. Madrid.
- Delgado Noguera, M.A. (1991). *Estilos de enseñanza en la Educación Física*. I.C.E. Universidad de Granada. Granada.
- Dietrich, Harry. (1988). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de la Habana. Científico Técnica.
- Fraile, A.: *Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol Nivel 1*. Ed. Real Federación Española de Fútbol-Escuela Nacional. Madrid. 1996.

Linkografía:

- Escuela de futbol sala (I): objetivos y contenidos en la etapa de *Iniciación*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 91 - Diciembre de 2005.
- <http://www.youtube.com/watch?v=ITeBVZhaww> (ejercicios de coordinación en el futbol)
- Los fundamentos técnicos del futbol , recuperado de <http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/2010/11/los-fundamentos-basicos-del-futbol.html>
- Metodología y niveles de enseñanza en la iniciación deportiva al fútbol, recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd129/metodologia-de-ensenanza-en-la-iniciacion-deportiva-al-futbol.htm>
- Video, Clase Práctica para enseñar fundamentación técnica en futbol con niños, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=bKZ-n6eLjwI>
- Video, Entrenamiento en fútbol - defensa en zona, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=s6lOe1F5hzE>
- Video, FUTBOL BASE, FUNDAMENTOS BASICOS DE FUTBOL, recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=e\\_p0-0Yen7Q](https://www.youtube.com/watch?v=e_p0-0Yen7Q)

ANEXO 1

RÚBRICA

| Actividad deportiva: Futbol rápido |   |   |   |  |
|------------------------------------|---|---|---|--|
|                                    | NIVEL 1<br>Iniciación   | NIVEL 2<br>Formación general  | NIVEL 3<br>Especialización  | Nivel 4<br>Alto rendimiento  |
| <b>Conocimiento</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce los antecedentes históricos del deporte que practica.</li> <li>- Conoce la importancia del cuidado corporal y el calentamiento.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirma el nivel anterior y lo cubre.</li> <li>- Conoce las bases del deporte que practica.</li> <li>- Conoce las reglas básicas del deporte que practica.</li> <li>- Conoce los fundamentos técnicos del deporte que practica.</li> <li>- Conoce los fundamentos tácticos del deporte que practica.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirman los niveles anteriores y se cubren.</li> <li>- Conoce la importancia del cuerpo y las normas de prevención de lesiones.</li> <li>- Conoce las diferentes posiciones o formaciones dentro del equipo (si aplica).</li> <li>- Es consciente de la disciplina que requiere el deporte que practica.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirman los niveles anteriores y se cubren.</li> <li>- Conoce ampliamente los fundamentos técnicos del deporte que practica.</li> <li>- Conoce ampliamente los fundamentos tácticos del deporte que practica.</li> </ul>   |
| <b>Habilidades</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecuta correctamente la posición corporal fundamental en el deporte que practica.</li> <li>- Ejecuta el trabajo de pies y desplazamiento adecuadamente.</li> <li>- Identifica las partes del cuerpo utilizadas en el deporte que practica.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirma el nivel anterior y lo cubre.</li> <li>- Identifica las reglas básicas en el deporte que practica.</li> <li>- Ejecuta correctamente el manejo y dominio de los aparatos u objetos propios del deporte que practica.</li> <li>- Aplica algunas técnicas en el deporte que practica.</li> <li>- Aplica algunas y tácticas en el deporte que practica.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirman los niveles anteriores y se cubren.</li> <li>- Respeta normas de prevención de lesiones.</li> <li>- Desempeña diferentes posiciones o formaciones dentro del equipo (si aplica).</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirman los niveles anteriores y se cubren.</li> <li>- Ejecuta correctamente las técnicas del deporte que practica.</li> <li>- Ejecuta correctamente las tácticas del deporte que practica.</li> <li>- Ejecuta de manera eficiente diversas posiciones o formaciones dentro del equipo (si aplica).</li> </ul> |
| <b>Actitudes</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acepta la importancia del trabajo colaborativo que se requiere el deporte que practica.</li> <li>- Asume su responsabilidad con sí mismo y con el equipo.</li> <li>- Muestra respeto por el deporte.</li> <li>- Es consciente de que sus hábitos alimenticios y sociales y se ven reflejados en su salud.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirma el nivel anterior y lo cubre.</li> <li>- Participa y se compromete en el deporte que practica.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirman los niveles anteriores y los cubre.</li> <li>- Muestra actitudes que favorecen la motivación del equipo en el deporte que practica.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transfiere sus actitudes a la vida cotidiana y las aplica con la sociedad en la que se desarrolla.</li> </ul>   |