

## PROGRAMA DE CURSO (FORMACIÓN INTEGRAL)

### 1. Datos de identificación del curso

<b>CENTRO DE EDUCACIÓN MEDIA BACHILLERATO GENERAL CURRÍCULO POR COMPETENCIAS 2015</b>	<b>Departamento: Actividades Deportivas</b>	
	<b>Nombre de la materia:</b> Actividad Deportiva Fútbol Soccer (I,II,III,IV)	<b>Tipo de experiencia educativa:</b> Formación integral
	<b>Clave de la materia:</b> 25267	<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> Periodo es variable	<b>Nivel de complejidad:</b> 1
	<b>Validado por la academia de:</b> Futbol Soccer y Futbol rápido	<b>Fecha de validación del programa:</b> 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 prematuro 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, también existen causas atribuibles al propio estudiante como el hecho de que no suele hacer un adecuado uso de su tiempo libre, falta de compromiso para el estudio. Ante esta problemática la educación tiene mucho por hacer, una estrategia muy útil 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 futbol soccer.

Esta materia está programada para su aplicación en dos años y, dado que la práctica es la base para lograr las subcompetencias propias del futbol soccer, éstas serán las mismas en todos los semestres, variando solamente el nivel de dominio y complejidad en cada uno de estos.

### 3. Competencias a desarrollar

Competencias genéricas que se atienden	UNIDAD DE APRENDIZAJE 1 (48 horas)	
<p><b>CGS2:</b> Trabaja tanto colaborativamente como de forma independiente asumiendo responsablemente las tareas que le corresponden.</p> <p><b>CGS4:</b> Enfrenta situaciones nuevas con flexibilidad y buen juicio.</p> <p><b>CGS5</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>	<b>Subcompetencias</b>	
	Saberes procedimentales	<b>Saberes declarativos</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realiza ejercicios de calentamiento como estrategia de preparación para la actividad física y evitar lesiones.</li> <li>▪ Realiza pruebas para ser valorado en su desempeño físico.</li> <li>▪ Realiza ejercicios propios al desarrollo físico-atlético para alcanzar las competencias en torno al fútbol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grupos musculares que utiliza para la actividad física.</li> <li>▪ Tipos de pruebas y estándares de desempeño.</li> <li>▪ Capacidad física y fisiología del ejercicio.</li> </ul>
	<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 2 (32 horas)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conduce el balón con uno, otro y los pies en línea recta a velocidad de trote.</li> <li>▪ Ejecuta dominio de balón con pies, muslos y cabeza, en su lugar.</li> <li>▪ Ejecuta pase de balón en distancias cortas y raso, sin moverse de su lugar y trabajando con su compañero.</li> <li>▪ Tiro a gol con balón parado utilizando todas las partes del pie, tanto hábil como inhábil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fundamentos del fútbol: conducción del balón.</li> <li>▪ Fundamentos del fútbol: dominio del balón.</li> <li>▪ Fundamentos del fútbol: pase y recepción del balón.</li> <li>▪ Fundamentos del fútbol: tiro a gol.</li> </ul>
	<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 3 (32 horas)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participa en juegos de futbol soccer respetando el Reglamento que rige a este deporte.</li> <li>▪ Identifica los roles que desempeña durante el juego de fútbol.</li> <li>▪ Identifica las formas de jugar a la defensiva sin perder el orden de juego como en: zona, mixta o personal.</li> <li>▪ Identifica las formas de jugar a la ofensiva con el objetivo de anotar goles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reglamento de fútbol soccer.</li> <li>▪ Fundamento: Táctica del fútbol.</li> <li>▪ Fundamento: <b>Táctica del fútbol.</b></li> </ul>
	<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 4 (16 horas)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elaborar un plan de nutrición de acuerdo a sus actividades académicas y físico-deportivas.</li> <li>▪ Organizar adecuadamente sus actividades.</li> <li>▪ Planear compromisos en el transcurso del día y de las semanas.</li> <li>▪ Prever requerimientos de tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valor energético de los alimentos</li> <li>▪ Consumo de calorías por actividad</li> <li>▪ Horario de clases, incluyendo laboratorios y materias artísticas y deportivas, si hace ejercicio extra.</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 soccer 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 la valoración de que el deporte es un 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.

La materia de fútbol soccer está programada durante 4 semestres (desde al tercero hasta el sexto), pero específicamente en este semestre se han de sentar las bases para que el alumno conozca y practique los fundamentos de este deporte.

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.

El alumno tendrá que poner en práctica lo que aprendió, durante los dos primeros semestres del bachillerato en lo referente a las actividades físicas, y en cuyas materias se mejoraron sus capacidades físico-atléticas y a partir del nivel alcanzado, tenderá a lograr un mantenimiento de dicho nivel y en los casos que sea posible, mejorarlo.

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.

Se emplearán los siguientes recursos didácticos, con el fin de que sirvan de complemento a los alumnos para el logro de las competencias estipuladas en el programa:

## 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 soccer 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
- 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 evaluación sumativa se realizará al final del curso y tendrá como propósito señalar el logro de las subcompetencias implicadas
- 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 En sus desempeños muestra:	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE DESEMPEÑOS Y PRODUCCIONES	PONDERACIÓN (%)
- Evolución en el dominio de competencias deportivas propias del fútbol soccer. - Valoración del fútbol soccer como actividad física que contribuye al desarrollo de una vida saludable. - Trabajo colaborativo. - Responsabilidad. - 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%
-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Total:</li> </ul>	20%
		100%

## 6. Fuentes de consulta

### Bibliografía básica

- Reglamento De Fútbol Soccer. International Board, Edit. Excelsior

### Bibliografía Complementaria

- Entrenamiento Deportivo, Wilmore, Jack H., Costill, David L. Edit. Paidotribo
- Cuaderno Del Entrenador De Fútbol. Vázquez F., Santiago. Edit. Paidotribo
- 600 Programas De Entrenamiento. Benedek, Endre., Janos, Pajai. Edit. Paidotribo.
- Enciclopedia Del Fútbol Soccer. Varios Autores. Edit. Salvat
- Entrenamiento Deportivo, Wilmore, Jack H., Costill, David L. Edit. Paidotribo
- Fútbol En Espacios Reducidos, Manual Del Entrenador. Conde, Manuel. Inst. Monsa Ediciones, S.A.
- PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA ETAPA DE TECNIFICACIÓN. Sans Torrelles, Alex, Frattarola Alcaráz, César. Edit. Paidotribo
- TÉCNICA DEL DESPLAZAMIENTO, MANUAL DEL ENTRENADOR. Conde, Manuel. Instituto Monsa Ediciones, S.A.
- RESISTENCIA, MANUAL DEL ENTRENADOR. Conde, Manuel. Instituto Monsa Ediciones, S.A.
- TÉCNICO-TÁCTICA, MANUAL DEL ENTRENADOR. Conde, Manuel. Instituto Monsa Ediciones, S.A.
- VELOCIDAD, MANUAL DEL ENTRENADOR. Conde, Manuel. Instituto Monsa Ediciones, S.A.

Linkografía:

- <http://www.youtube.com/watch?v=ITeBVZhaww> (ejercicios de coordinación en el fútbol)
- 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>
- Los fundamentos técnicos del fútbol, recuperado de <http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/2010/11/los-fundamentos-basicos-del-futbol.html>
- 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)
- Video, Entrenamiento en fútbol - defensa en zona, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=s6lOe1F5hzE>
- Video, Clase Práctica para enseñar fundamentación técnica en futbol con niños, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=bKZ-n6eLjwl>

**ANEXO 1  
RÚBRICA**

ACTIVIDAD DEPORTIVA: FUTBOL SOCCER				
	NIVEL 1 Iniciación	NIVEL 2 Formación general	NIVEL 3 Especialización	Nivel 4 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>	<p>Transfiere sus actitudes a la vida cotidiana y las aplica con la sociedad en la que se desarrolla.</p>