

## PROGRAMACION DEL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LAS EEDMM

ACTIVIDAD DEPORTIVA (MODALIDAD DEPORTIVA): **FÚTBOL FEMENINO**

ETAPA DEPORTIVO – EDUCATIVA (ITINERARIO): **EMID**

CURSO ESCOLAR: **2012/13**

### **1. OBJETIVO GENERAL DE LA ACTIVIDAD:**

- ✓ MOTIVAR A LAS NIÑAS A LA PRÁCTICA DEPORTIVA, ADEMÁS CON REGULARIDAD O ASIDUIDAD SEMANAL COMO PARTE DE SU FORMACIÓN INTEGRAL
- ✓ ORIENTAR A LA ADOLESCENTE HACIA LA ESPECIALIDAD DEPORTIVA DEL FÚTBOL Y SU RELACIÓN Y COORDINACIÓN CON EL BALÓN
- ✓ DESARROLLAR LA MOTRICIDAD ESPECIFICA PARA LA PRÁCTICA FUTBOLÍSTICA
- ✓ MEJORAR LA TÉCNICA Y LA TÁCTICA NECESARIA PAR LA PRÁCTICA FUTBOLÍSTICA

### **2. CAPACIDADES A DESARROLLAR POR EL ALUMNO:**

- ✓ ADQUISICIÓN DE LA RESISTENCIA NECESARÍA PARA LA PRÁCTICA FUTBOLÍSTICA, ACORDE CON LA EDAD DE LAS NIÑAS Y FORMACIÓN PERSONAL
- ✓ ADQUISICIÓN DE LA VELOCIDAD NECESARÍA PARA LA PRÁCTICA FUTBOLÍSTICA, ACORDE CON LA EDAD DE LAS NIÑAS Y FORMACIÓN PERSONAL
- ✓ DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EXISTENTE EN LAS NIÑAS
- ✓ ENSEÑAR UN CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO BÁSICO PARA PODER PRACTICAR EL DEPORTE
- ✓ DESARROLLAR LA CAPACIDAD ESPACIAL Y COGNITIVA DE LAS NIÑAS A TRAVÉS DE LOS CONCEPTOS TÁCTICOS DEL FÚTBOL COMO AYUDAS, COBERTURAS, PERMUTAS...
- ✓ MEJORAR LA TÉCNICA INDIVIDUAL: EL GOLPEO DE CABEZA (DE TODO TIPO)
- ✓ MEJORAR LA TÉCNICA INDIVIDUAL: EL REGATE Y LA ENTRADA (DE TODO TIPO)
- ✓ MEJORAR LA TÉCNICA INDIVIDUAL: LAS COMBINACIONES DE VARIAS ACCIONES TÉCNICAS

- ✓ APRENDER UNAS NORMAS DE HIGIENE BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA, ASÍ COMO UNA ALIMENTACIÓN Y COSTUMBRES ADECUADAS PARA UN BUEN DEPORTISTA
- ✓ APRENDER A TOMAR DECISIONES DENTRO DEL CAMPO
- ✓ INCULCAR SENTIMIENTO DE PERTENENCIA A UN GRUPO Y VALORACIÓN DEL ESFUERZO PERSONAL Y COLECTIVO

<b>CAPACIDAD Nº 1 Y 2: QUE LA NIÑA SEA CAPAZ DE OBTENER LA RESISTENCIA Y VELOCIDAD NECESARIA PARA LA PRÁCTICA FUTBOLÍSTICA EN RELACIÓN A EDAD Y ESTEREOTIPO</b>	
<i>CONCRECIÓN DEL OBJETIVO</i>	<i>CONTENIDOS O TAREAS</i>
<p>ADQUISICIÓN DE LA RESISTENCIA (AERÓBICA) PARA REALIZAR UN ENCUENTRO COMPLETO</p> <p>MEJORA DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y DE TRASLACIÓN</p>	<p>* CIRCUITOS TÉCNICOS CON BALÓN PARA LA MEJORA TÉCNICA Y RESISTENCIA CONJUNTAMENTE</p> <p>* JUEGOS DE VELOCIDAD DE REACCIÓN ENTRE PAREJAS O EQUIPOS</p> <p>* EJERCICIOS GLOBALES PARA LA MEJORA DE AMBAS CAPACIDADES FÍSICAS</p>

<b>CAPACIDAD Nº 3: QUE LA NIÑA SEA CAPAZ DE DESARROLLAR SU FLEXIBILIDAD</b>	
<i>CONCRECIÓN DEL OBJETIVO</i>	<i>CONTENIDOS O TAREAS</i>
<p>DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD MUSCULAR DE LAS NIÑAS</p>	<p>* EJERCICIOS Y SESIONES DE ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD PARA SU MEJORA</p>

<b>CAPACIDAD Nº 4: QUE LA NIÑA CONOZCA LAS REGLAS BÁSICAS PARA PRACTICAR FÚTBOL</b>	
<i>CONCRECIÓN DEL OBJETIVO</i>	<i>CONTENIDOS O TAREAS</i>
<p>EL FÚTBOL TIENE UN REGLAMENTO QUE LOS COLEGIADOS APLICAN CADA PARTIDO, Y CUAL DEBE SER CONOCIDO POR LAS PARTICIPANTES</p>	<p>* CHARLAS COLECTIVAS ACOMPAÑADAS DE DOCUMENTACIÓN GRÁFICA E INFORMACIÓN DIDÁCTICA EN PAPEL</p>

<b>CAPACIDAD Nº 5 : QUE LA NIÑA SEA CAPAZ DE DESARROLLAR SUS CAPACIDADES ESPACIAL Y COGNITIVA A TRAVÉS DE CONCEPTOS TÁCTICOS</b>	
<i>CONCRECIÓN DEL OBJETIVO</i>	<i>CONTENIDOS O TAREAS</i>

<p>ENSEÑAR A LA NIÑA A REALIZAR AYUDAS EN ATAQUE Y EN DEFENSA</p> <p>CÓMO Y PORQUE SE REALIZAN LAS COBERTURAS Y LAS PERMUTAS</p> <p>DESARROLLO COGNITIVO DEL JUEGO EN EQUIPO</p>	<p>* TEORIZACIÓN DE CONCEPTOS TÁCTICOS CON AYUDA DIDÁCTICA</p> <p>* ACCIONES Y JUEGOS COMPETITIVOS PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA</p> <p>* PARTIDILLOS GLOBALES CON DIFERENTES ZONAS Y NUMERO DE JUGADORAS PARA EL DESARROLLO COGNITIVO Y OCUPACION DE ESPACIOS</p>
--	---

<p><b>CAPACIDAD Nº 6, Nº 7 y Nº 8 : QUE LA NIÑA SEA CAPAZ DE ...</b></p> <p><b>REALIZAR UN GOLPEO DE CABEZA, UN REGATE, UNA ENTRADA; TODOS ELLOS CORRECTAMENTE CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES, Y COMBINACIONES DE VARIOS GESTOS TÉCNICOS</b></p>	
<p>CONCRECIÓN DEL OBJETIVO</p>	<p>CONTENIDOS O TAREAS</p>
<p>APRENDER A REALIZAR GOLPEOS DE CABEZA CON DIFERENTES SUPERFICIES Y DIRECCIONES</p> <p>APRENDER A REGATEAR AL RIVAL: 1x1</p> <p>APRENDER A REALIZAR UNA ENTRADA LIMPIA Y LEGAL RECUPERANDO EL BALÓN</p> <p>MEJORAR LAS COMBINACIONES DE VARIAS GESTOS TÉCNICOS CONSECUTIVOS, COMO SUCEDE EN EL JUEGO REAL</p>	<p>* EJERCICIOS ANALÍTICOS INDIVIDUALES O POR PAREJAS PARA LA MEJORA DE CADA ACCIÓN TÉCNICA</p> <p>* JUEGOS POR TRIOS O CUARTETOS CON ESTRATEGIA MIXTA PARA LAS COMBINACIONES, GENERALMENTE CON FINALIZACIÓN DE TIRO</p> <p>* JUEGOS COMPETITIVOS POR GRUPOS QUE TIENEN POR OBJETIVOS UN GESTO TÉCNICO PREESTABLECIDO PARA REALIZAR PUNTOS.</p>

<p><b>CAPACIDAD Nº 9 : QUE LA NIÑA APRENDA UNA NORMAS DE HIGIENE, COMO TENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y TENER UNAS COSTUMBRES SALUDABLES</b></p>	
<p>CONCRECIÓN DEL OBJETIVO</p>	<p>CONTENIDOS O TAREAS</p>
<p>ENSEÑAR A LAS NIÑAS COMO TENER UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA, ASÍ COMO QUÉ HÁBITOS O COSTUMBRES NO SON ACONSEJABLES EN UN DEPORTISTA</p> <p>MANTENER UNA HIGIENE RECOMENDABLE PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN CADA ACTIVIDAD O INSTALACIÓN EN QUE REALIZAN</p>	<p>* CHARLAS COLECTIVAS ACOMPAÑADAS DE DOCUMENTACIÓN GRÁFICA E INFORMACIÓN DIDÁCTICA EN PAPEL</p>

<b>CAPACIDAD Nº 10 : QUE LA NIÑA APRENDA A TOMAR DECISIONES DENTRO DE UN CAMPO</b>	
CONCRECIÓN DEL OBJETIVO	CONTENIDOS O TAREAS
ENSEÑAR A LAS NIÑAS A NO ELUDIR LAS RESPONSABILIDADES SENCILLAS DENTRO DEL CAMPO, COMO TIRAR A PORTERÍA, HACER UN REGATE, TIRAR UNA FALTA O PENALTI...	<p>* PRÁCTICA ROTATIVA DE ESAS ACCIONES, PARA QUE TODAS SE ACOSTUMBREN A PODER REALIZARLAS Y QUE TENGAN LA CONFIANZA PARA HACERLO</p> <p>* TRASLADARLO A LOS PARTIDOS DESDE LA DIRECCION TÉCNICA</p>

<b>CAPACIDAD Nº 11 : QUE LA NIÑA APRENDA A VALORAR EL ESFUERZO PERSONAL Y COLECTIVO, Y SE SIENTA INTEGRADA EN UN GRUPO</b>	
CONCRECIÓN DEL OBJETIVO	CONTENIDOS O TAREAS
<p>ENSEÑAR A VALORAR EL ESFUERZO QUE REALIZAN POR ENCIMA DE RESULTADOS COMPETICIONALES</p> <p>APRENDER QUE EN EL FÚTBOL SE PERTENECE A UN COLECTIVO, EN EL CUAL LAS COMPAÑERAS SE APOYAN Y AYUDAN TANTO DENTRO COMO FUERA DEL CAMPO</p>	<p>* ACTIVIDADES COLECTIVAS TANTO DEPORTIVAS COMO EXTRADEPORTIVAS QUE FOMENTAN ESTE SENTIMIENTO DE INTEGRACIÓN</p> <p>* ENFATIZAR SOBRE EL PROGRESO Y EL APRENDIZAJE, RESTANDO IMPORTANCIA A LOS RESULTADOS EN COMPETICIÓN</p>

### **3. ASPECTOS METODOLÓGICOS:**

- ✓ LA ORGANIZACIÓN DE LA SESION VENDRÁ DETERMINADA POR EL OBJETIVO DE CADA SESIÓN
- ✓ LOS REFUERZOS SERÁN SIEMPRE POSITIVOS
- ✓ LA FORMA DE TRANSMITIR LA INFORMACIÓN ES VERBAL Y VISUAL
- ✓ EL JUEGO SERÁ NUESTRA PRINCIPAL FUENTE DE TRABAJO

### **4. ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN:**

- ✓ A TRAVÉS DE LA OBSERVACIÓN DE MEJORAS EN LOS ENTRENES Y PARTIDOS
- ✓ LAS ACCIONES TÉCNICAS EN EL PROGRESO EN LOS EJERCICIOS ESPECÍFICOS
- ✓ LOS ASPECTOS AFECTIVO-SOCIALES MEDIANTE DIÁLOGOS/CHARLAS CON FEEDBACK ENTRE MONITOR Y ALUMNA