



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

“DISEÑO DE UNA PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE UNA TAREA MOTRIZ. MANTENIMIENTO/RECUPERACIÓN DEL BALÓN EN FÚTBOL SALA”

AUTORÍA SERGIO MOHEDANO RUIZ
TEMÁTICA DISEÑO DE UNA PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE
ETAPA ESO, BACHILLERATO

Resumen

El presente artículo aborda el diseño de una progresión de enseñanza- aprendizaje para lograr un objetivo propio de segundo ciclo de Educación Secundaria Obligatoria o Bachillerato, que en este caso sería el principio técnico-táctico de carácter ofensivo llamado *mantenimiento de balón en fútbol*.

Palabras clave: Progresión, enseñanza-aprendizaje, tarea, fútbol-sala.

Introducción

Para el diseño de esta tarea tendremos en cuenta una serie de aspectos:

- ✓ Nuestra clase es una clase en la que previamente, en otros cursos se ha dado esta materia, este contenido en menor profundidad y por lo tanto los alumnos ya poseen cierta habilidad con el balón , que se hace imprescindible para el desarrollo de nuestra sesión.
- ✓ Contamos con una clase de 24 chicos de los cuales hay 14 chicas y 10 chicos.
- ✓ En el centro educativo en el que vamos a realizar la sesión hay dos pistas de fútbol sala y más de 12 balones de fútbol sala en perfectas condiciones , además de conos y pivotes.
- ✓ El entorno en el que nos desenvolvemos, es decir, en esa ciudad en la que damos la clase hay un equipo de fútbol sala con bastante afición y tradición, aspecto que nos facilita la motivación del alumnado y la transferencia del aprendizaje.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

Objetivos generales:

Procedimentales

Actitudinales

Conceptuales

1. *Estabilizar y mejorar componentes de la táctica grupal y de equipo.*
2. *Conservar la posesión del balón el mayor tiempo posible ante el acoso del equipo contrario.*
3. *Llevar a cabo ese mantenimiento por medio del trabajo en equipo.*
4. *Hacer ver al alumno la importancia de ese trabajo en grupo.*
5. *Dar a conocer al alumno los conceptos de 2x1, desmarque, línea de pase, movilidad.*
6. *Hacer ver a los alumnos la importancia de respetar las normas*
7. *Conocer el reglamento básico de fútbol sala*

Objetivos específicos:

• **Técnicos:**

Para los atacantes: -Mejorar la conducción, pase, control, regate y en general la habilidad con el balón.

Para los defensores: -Mejorar la entrada, anticipación y despeje.

• **Tácticos:**

Para atacantes: -Realizar paredes, desmarques apoyos, cambio de juego, y ritmo de juego.

Para defensores: -Aprender a realizar y perfeccionar marcajes, coberturas y anticipación.

• **Físicos:**

Para atacantes: -Desarrollar la resistencia específica

Para defensores: - Desarrollar resistencia específica

-Trabajar la velocidad de reacción

-Mejorar la fuerza explosiva.

Contenidos :

Técnicos Tácticos

- ✚ Ofensivos: -Pase/control
- Conducción.
- Regate/finta.
- Habilidad y dominio del balón.
- Apoyos
- Desmarques
- Paredes.
- Cambios de ritmo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

-Cambios de juego.

- ✚ Defensivos: -Entrada.
- Despeje
- Interceptación
- Coberturas.
- Marcajes.
- Anticipación.

Mecanismo en que predomina la complejidad de la tarea en la progresión.

Básicamente en la tarea que nos ocupa los mecanismos predominantes son la percepción y decisión que, a mi parecer van muy unidos a la hora de la enseñanza/aprendizaje. La ejecución es menos predominante en este tipo de tareas (en las que además se hace necesaria un cierto dominio de la técnica básica) ya que viene determinada por la herencia, entrenamiento y condición física(cuantitativa) y por la complejidad de la tarea en sí que se debe más a la implicación de grupos musculares, estructuras complejas del movimiento, etc.

Los mecanismos perceptivos y decisionales en este contenido de tipo técnico/táctico son mucho más predominantes.

Justificación de la técnica de enseñanza.

Para este tipo de tareas la más adecuada es la indagación o búsqueda. Aplicable en tareas con dificultad en procesos de percepción /decisión o “conductas motrices adaptativas”.

Serviría para aprender a interpretar estímulos del entorno, desarrollar la capacidad de ajustar el movimiento al espacio tiempo, y también la capacidad de decisión, y relaciona la actividad motriz con la cognitiva.

En esta técnica de enseñanza intentaremos crear al alumno la disonancia cognitiva (Festinger) para que sea el propio alumno el que realice una búsqueda de la solución al obstáculo; para ello el profesor expondrá muy claramente normas y límites así como la información inicial. Para evitar resultados estériles habrá puesta en común.

Organización de la progresión:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

- En cuanto a los ejercicios que componen dicha progresión hablaremos de 6 ejercicios diferenciados (calentamiento y parte principal) con sus variantes, que explicaremos detalladamente con posterioridad, de menor a mayor complejidad y de menor a mayor implicación física o fisiológica, y un último ejercicio de vuelta a la calma no relacionado directamente con el objetivo principal de la progresión, pero necesario para el correcto desarrollo de la misma.
- La evolución de los alumnos es desde parejas siguiendo por tríos, sextetos y grupos de doce; seis contra seis (a su vez) para terminar en la vuelta a la calma de nuevo agrupados en parejas.
- Para el espacio, y aprovechando que disponemos de dos campos de fútbol sala, dispondremos a 12 alumnos en cada cancha y, en este contexto, realizaremos las limitaciones y ampliaciones de campo pertinentes según lo requiera el ejercicio o situación reducida.

De esta forma, para el ejercicios 1 y 2: 12 alumnos por campo.

Para ejercicio 3: dividimos cada campo en 4 minicampos y situamos un trío en cada uno de ellos.

Norma de seguridad añadida: Realizar todos los alumnos/as este ejercicio en la misma dirección.

Durante el ejercicio 4: cada sexteto trabaja en media cancha de fútbol sala.

Para el ejercicio 5 y 6 volvemos a tener 12 alumnos en cada pista completa pero agrupados 6x6 para el ejercicio culminativo.

En la vuelta a la calma o ejercicio 6 hacemos los estiramientos de nuevo en parejas.

- Los alumnos lesionados, o exentos de la realización de la clase podrán realizar las labores de control de balones, y observación de los compañeros e incluso en tareas de arbitraje en los ejercicios en los que es necesario el mismo.
- Cada vez que realizamos un ejercicio el profesor requerirá a los alumnos al lugar destinado al efecto para poner en común las soluciones.

Seguridad (normas generales):

- ◆ Cuando un balón se escapa el alumno que lo pierde grita ¡balón!!!! Y todo el mundo permanecerá quieto hasta recogerlo.
- ◆ No levantar los pies más arriba de la altura de la rodilla en los balones divididos.

Normas de realización general de los ejercicios.

- ⓐ Cuando el profesor lo requiera, paramos el balón donde esté y atendemos hacia el centro de las dos pistas que será el lugar donde se encontrará.
- ⓐ Los alumnos que desempeñen la labor de defensores, durante el transcurso de los ejercicios, cambiarán su tarea una vez que intercepten o roben balón a sus contrarios; si algún alumno no consiguiera esto entonces una vez pasado un tiempo un compañero lo relevará. Con objeto de que todos pasen por todas las posiciones posibles de los ejercicios.

Nota: nos centraremos en un principio en el principio ofensivo ya que es más motivante pero no podemos olvidar que se trabajan integradamente los dos, aunque a uno se le dé menos cobertura

PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA -APRENDIZAJE: “¿A QUE NO ME LA QUITAS?”

Ataque -defensa

Calentamiento:

Tarea 1.

- Organización: Por parejas.
- Espacio de juego: toda una pista de fútbol sala.
- Contenido: conducción, regate, habilidad y marcaje, acoso interceptación.
- Desarrollo: Uno de la pareja porta el balón mediante la conducción en el espacio habilitado para ello, su compañero intentará robárselo, todo de acuerdo al reglamento de fútbol.
- Variante: todos contra todos: ahora puedo robar cualquier balón, no sólo el de mi compañero. Incido ahora además en procesos de percepción (porque aumento el número de estímulos a atender) ya que puedo robarlo a los demás (lo facilito a los defensores y lo dificulto a los poseedores).
- Normas y límites: reglamento de fútbol sala y su campo.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

Tarea 2.

-Organización: Por parejas.

-Espacio de juego: toda una pista de fútbol sala.

-Contenido: conducción, regate, habilidad, pase y marcaje, acoso, interceptación.

-Desarrollo: Cada pareja se pasa el balón evitando chocar con otros compañeros que están en la pista con ellos, y evitando salirse de las líneas de delimitación del terreno de juego.

-Variante: en campo amplio. Actuamos sobre el mecanismo de percepción aumentando el número de estímulos presentes y a atender, facilitamos el ataque y dificultamos la defensa concretamente, provocamos más desmarques, espacios libres, apoyos, cambios de juego y por el contrario habrá menos interceptaciones, peores marcajes...

-Variante2: Ahora además los compañeros pueden echar fuera los balones de las demás parejas situadas en la pista. Actuamos sobre el mecanismo de percepción provocando que exista una mayor atención y concentración y sobre el mecanismo de decisión ya que ahora habrá menos tiempo para decidir.

-Variante 3: Igual a la anterior (2) pero a la vez producimos una disminución de la extensión del campo progresiva, lo cual provocará mayor número de acciones técnicas, menos desmarques debido a menores espacios, una mayor atención, concentración y creatividad y un menor tiempo para tomar la decisión adecuada, por lo tanto influye en mecanismos de percepción y decisión.

-Normas y límites: Reglamento y campo de fútbol sala.

Parte principal.

Tarea 3. 2X1

-Organización: Por tríos

-Espacio de juego: ¼ pista de fútbol sala.

-Contenido: conducción, pase e interceptación.

-Desarrollo: Realizamos 2 contra 1 en campo definido, tratando de retener la posesión del balón y que el defensor no nos la arrebatase.

-Variante: el defensor estará más o menos fijo en una zona:

Así influimos en el mecanismo de toma de decisión

ya que limitamos la participación y movilidad al

Contrario, lo cual nos facilita a los atacantes. Atienden a menos

Estímulos ya que el defensor se encuentra en sitio determinado

-Variante2: El defensor se mueve libremente en campo amplio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

Ahora incidimos sobre la percepción (más estímulos), análisis y toma de decisión al tener más alternativas y menos tiempo de elección de la respuesta (más incertidumbre) y sobre la ejecución al aumentar la velocidad.

-Variante3: Idem al anterior pero estrechamos el campo

Difícil para el ataque ya que al estrechar el campo habrá mayor número de acciones técnicas y existirá una mayor atención y concentración INFLUYENDO sobre el mecanismo de decisión ya que ahora habrá menos tiempo para decidir y también mayor riesgo.

Tarea 4. 4x2

- Organización: Grupos de 6 de los cuales 4 son atacantes y 2 defensores
- Espacio de juego: ½ pista de fútbol sala.
- Contenido: conducción, pase e interceptación.
- Desarrollo: Realizamos 4 contra 2 en campo definido, tratando de retener la posesión del balón y que los defensores no nos la arrebatase.
- Variante: libre por el espacio dado, que en un principio podría ser amplio para hacer que haya más conducciones de balón, habilidad individual ya que habría más espacio de juego.
- Variante 2: Sólo 3 toques por persona atacante, actuamos así sobre la limitación de número de toques o lo que es lo mismo limitamos la intervención del jugador para favorecer el juego colectivo, el pase, y los procesos de análisis y toma de decisión de los compañeros del poseedor del balón y del propio poseedor que tienen menor tiempo para decidir y así mayor riesgo.

Tarea 5. Partidillo 6x6: “Juego de los 5 pases”

- Organización: Grupos de 6 contra otros 6
- Espacio de juego: pista de fútbol sala. (Cada 12 una pista)
- Contenido: Todo lo aprendido y visto hasta ahora .
- Desarrollo: Se trata de un partido en el cual el gol se consigue tras dar 5 pases seguidos los integrantes del mismo equipo, en un principio dar esos 5 pases es marcar tanto y posteriormente tras dar esos 5 pases el equipo podrá atacar a la portería introduciendo así el chut o tiro a meta (más motivante para el alumno).
- Normas : las mismas que en fútbol sala.
- Variante: Limitamos los toques por persona para favorecer pase y juego colectivo ya comentado en el ejercicio anterior.

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

-Variante2: No poder devolver el balón al compañero que previamente me ha pasado, limitamos la intervención, o actuación del jugador para que haga más hincapié en elementos perceptivos y decisionales, (múltiples decisiones, más alternativas, velocidad requerida alta nivel de incertidumbre elevado, mayor riesgo)

Tarea 6. Partidillo normal 5x 5 con suplente.

Desarrollo general del juego típico y reglado de fútbol sala.



Vuelta a la calma:

Estiramientos por parejas. Mientras realizamos estos estiramientos de 15 a 20 segundos mantenidos el profesor realiza una puesta en común general de los diferentes ejercicios.

Grupos musculares a estirar:

- ➡ Gemelo
- ➡ Tibial anterior
- ➡ Cuádriceps
- ➡ Femoral o isquiotibial
- ➡ Psoas iliaco
- ➡ Abductores
- ➡ Adductores



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

➡ Glúteo

BIBLIOGRAFÍA

LÓPEZ, J. (2002): *Fútbol: 350 formas jugadas para el entrenamiento integrado*. Editorial Wanceulen.

LAGO, C. (2002): *La enseñanza del fútbol en edad escolar*. Editorial Wanceulen.

HORSTWEIN (2000): *Fútbol a la medida del adolescente. Programas formativos para desarrollar y mejorar su capacidad de juego*. Edita CEDICEFA.

LÓPEZ, J. (2002): *Fútbol: 1380 juegos globales para el entrenamiento de la técnica*. Editorial Wanceulen.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Sergio Mohedano Ruiz
- Centro, localidad, provincia: Granada
- E-mail: sergiomohedano@gmail.com