

Desafío Futbolístico: Domina el Acondicionamiento, Técnica y Táctica del Fútbol

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de secundaria de 12 a 15 años que forman parte de un equipo de fútbol, con el propósito de desarrollar habilidades fundamentales del fútbol desde el acondicionamiento físico hasta la técnica y táctica básica. A través de la metodología de Aprendizaje Basado en Retos, los estudiantes enfrentarán situaciones reales donde deberán aplicar y mejorar su control de balón, pases, entregas, pateo, posturas y movimientos conscientes. Este enfoque activo les permitirá no solo entender los conceptos teóricos, sino también transferirlos a su desempeño en el campo de juego.

Al trabajar bajo retos prácticos y colaborativos, los estudiantes aprenderán a identificar la importancia del acondicionamiento físico para el rendimiento, a perfeccionar sus habilidades técnicas y a aplicar estrategias tácticas básicas. Así, se fomenta su reflexión y pensamiento crítico, consolidando aprendizajes significativos y relevantes para su vida deportiva y cotidiana.

La conexión con la vida real es fundamental: el fútbol es un deporte ampliamente practicado y valorado, y dominar sus fundamentos ayuda a mejorar la salud, el trabajo en equipo y la disciplina. Este plan propicia el desarrollo integral del estudiante, promoviendo el bienestar físico y social dentro y fuera del campo de juego.

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar los conceptos básicos del fútbol, incluyendo reglas, posiciones y estructura del juego.
- Reforzar la técnica de pases, control, entregas y pateo mediante prácticas dirigidas y desafiantes.
- Aplicar posturas y movimientos conscientes para mejorar la ejecución y prevenir lesiones.
- Diseñar y ejecutar estrategias tácticas básicas en situaciones de juego real o simulado.
- Evaluar el acondicionamiento físico personal y su impacto en el rendimiento futbolístico.

Recursos Necesarios

- Balones de fútbol (mínimo 1 por cada 2 estudiantes)
- Conos o marcadores para delimitación de espacios y ejercicios (al menos 20)
- Chalecos o petos para identificación de equipos (mínimo 2 juegos de 10)
- Silbato para el docente
- Reloj o cronómetro
- Pizarra blanca y marcadores para explicación y diagramas tácticos

- Videos cortos demostrativos de técnicas y tácticas básicas (previamente descargados o acceso a internet)
- Planillas impresas para registro y autoevaluación
- Zapatos deportivos y ropa adecuada para práctica de fútbol

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de reglas generales del fútbol y experiencia previa jugando en equipo.
- Habilidades motoras básicas: correr, patear, pasar y recibir balón.
- Capacidad para seguir instrucciones y trabajar en equipo.
- Experiencias previas en actividades físicas y deportivas escolares o extracurriculares.

Actividades

Sesión 1: Introducción y Fundamentos Básicos del Fútbol

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Conocer y comprender los conceptos básicos del fútbol para sentar las bases del aprendizaje práctico posterior.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Qué saben sobre el fútbol? ¿Qué posiciones conocen? ¿Han jugado en equipo alguna vez?"
- **Estudiantes:** Responden en plenaria, compartiendo experiencias y conocimientos previos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un video corto (2 minutos) con jugadas espectaculares y explica cómo estas acciones se basan en técnica, táctica y buen acondicionamiento.
- **Estudiantes:** Observan atentos y comentan qué técnica o movimiento les llamó más la atención.

Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo dominar estos fundamentos mejora el desempeño en el equipo y en competencias reales, y cómo también protege el cuerpo de lesiones.
- **Estudiantes:** Relacionan con su experiencia diaria y expectativas personales en el fútbol.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido:

El docente plantea un reto: "Para ser jugadores completos, debemos entender y practicar la técnica básica: pases, control, entregas y pateo, además de la postura correcta para un mejor rendimiento". Se introduce la teoría con apoyo visual en pizarra y con demostración práctica.

Actividad 1: Circuito de Técnica Individual

- **Objetivo:** Reforzar pases, control y entregas
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 3-4. Explica cada estación: 1) pase corto y recepción, 2) control de balón en movimiento, 3) entrega precisa a compañero.
 - Los estudiantes rotan cada 8 minutos por estación.
- **Organización:** Grupos de 3-4
- **Producto:** Ejecución técnica observada y retroalimentada
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Observa la técnica, corrige posturas y da retroalimentación inmediata.

Actividad 2: Taller de Postura y Movimiento Consciente

- **Objetivo:** Aplicar posturas y movimientos para mejorar eficiencia y prevenir lesiones
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Explica y demuestra posturas básicas (posición de pies, rodillas y tronco) para pases y recepciones.
 - Los estudiantes practican frente a un espejo o en parejas, corrigiendo y ajustando con guía del docente.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Ejecución consciente y ajustada de posturas
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Corrige, pregunta "¿Cómo sientes la postura? ¿Crees que ayuda a controlar mejor el balón?"

Actividad 3: Debate Rápido - ¿Por qué es importante el acondicionamiento en el fútbol?

- **Objetivo:** Explicar la importancia del acondicionamiento físico en el rendimiento futbolístico
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Plantea la pregunta y divide la clase en dos grupos para argumentar a favor y en contra.
 - Después, se abre espacio a conclusiones y retroalimentación.
- **Organización:** Grupos grandes y plenaria
- **Producto:** Argumentos y conclusiones escritas en pizarra
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Modera, guía preguntas críticas y sintetiza ideas clave.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes practican pases adicionales supervisados o ayudan a compañeros que necesitan apoyo.
- Para estudiantes con dificultades, se simplifican los ejercicios y se ofrece acompañamiento individual o en parejas con más experimentados.

Transición:

El docente conecta el debate con la siguiente sesión donde se profundizará en el acondicionamiento físico y su relación directa con las técnicas que hoy practicaron.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita a cada grupo compartir en 3 frases qué aprendieron hoy sobre técnica y acondicionamiento.
- **Estudiantes:** Participan oralmente y en pizarra se anotan las ideas principales.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué técnica te resultó más fácil y cuál más difícil de realizar? ¿Por qué?
- ¿Cómo crees que una buena postura puede ayudarte a jugar mejor y evitar lesiones?
- ¿Qué relación ves entre tu estado físico y tu rendimiento en el fútbol?

Retroalimentación:

El docente ofrece comentarios positivos y constructivos individuales y grupales, resaltando avances y áreas de mejora.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a observar durante la semana cómo aplican estas técnicas en sus entrenamientos o juegos.

Tarea o reto:

Registrar en su cuaderno 3 situaciones donde observan que la postura o el control del balón influyeron en su juego.

Sesión 2: Acondicionamiento Físico y Técnica Avanzada de Pases y Control

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar lo aprendido y preparar a los estudiantes para profundizar en acondicionamiento físico y perfeccionar técnica de pases y control.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué ejercicios hicieron para mejorar sus pases y control? ¿Qué dificultades encontraron?"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias breves en parejas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un reto: "Hoy vamos a mejorar nuestro rendimiento físico para que puedan aguantar más tiempo jugando con calidad."
- **Estudiantes:** Se muestran entusiasmados para continuar mejorando.

Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo el acondicionamiento específico influye en la técnica y toma de decisiones en el fútbol.
- **Estudiantes:** Relacionan con su experiencia en entrenamientos y partidos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el acondicionamiento físico específico para fútbol (resistencia, fuerza, velocidad) y técnicas avanzadas de pase y control (pase largo, control orientado).

Actividad 1: Circuito de Acondicionamiento Físico Funcional

- **Objetivo:** Mejorar resistencia, velocidad y fuerza para fútbol
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Explica y supervisa estaciones: sprints cortos, saltos pliométricos, carrera continua moderada, ejercicios de fuerza con peso corporal.
 - Estudiantes rotan cada 10 minutos.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Ejecución correcta y registro de tiempos en cada estación
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Controla tiempos, corrige técnica y motiva.

Actividad 2: Técnicas Avanzadas de Pase y Control

- **Objetivo:** Reforzar pase largo y control orientado
- **Instrucciones:**

- **Docente:** Demuestra pase largo correcto y control con orientación al espacio libre.
- Estudiantes practican en parejas, alternando roles y simulando situaciones de juego reales.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Ejecución técnica mejorada y fluida
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Corrige técnica y fomenta preguntas y autoevaluación.

Actividad 3: Mini Partidos con Enfoque en Técnica y Condición

- **Objetivo:** Aplicar habilidades técnicas y físicas en contexto de juego
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza partidos de 5 vs 5, enfatizando pases precisos y control bajo presión.
 - Estudiantes juegan, aplicando lo aprendido y recibiendo retroalimentación inmediata.
- **Organización:** Grupos 5 vs 5
- **Producto:** Desempeño técnico-táctico observado
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observa, señala aciertos y áreas de mejora, motiva

Diferenciación:

- Quienes terminan antes pueden ayudar a compañeros con ejercicios específicos de pase.
- Apoyo visual con videos para alumnos que requieren refuerzo conceptual.

Transición:

Se anuncia que en la siguiente sesión se trabajará la táctica básica para integrar las habilidades técnicas y físicas en el juego colectivo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita a cada estudiante escribir en una tarjeta cuál fue su avance más significativo y qué le gustaría mejorar.
- **Estudiantes:** Entregan y comparten en grupos pequeños.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo sentiste tu cuerpo durante los ejercicios de acondicionamiento?
- ¿Qué técnica de pase te pareció más útil para el juego real?

- ¿Qué harás para seguir mejorando estas habilidades?

Retroalimentación:

El docente revisa las tarjetas y comenta aspectos comunes, reforzando motivación y compromiso.

Transferencia:

Invita a practicar estos ejercicios en casa o en entrenamientos adicionales.

Tarea o reto:

Realizar un diario de entrenamiento donde registren el tiempo dedicado a mejorar pases y acondicionamiento.

Sesión 3: Estrategias Básicas y Tácticas en el Fútbol

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir y aplicar conceptos tácticos básicos para mejorar la toma de decisiones en el juego.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta detonadora: "¿Qué estrategias usan cuando su equipo ataca o defiende?"
- **Estudiantes:** Comparten en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un diagrama táctico sencillo y explica cómo cada jugador influye en el resultado del partido.
- **Estudiantes:** Observan e identifican posiciones en el campo.

Contextualización:

- **Docente:** Conecta tácticas con la importancia del trabajo en equipo y la comunicación.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre su rol dentro del equipo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Se explican conceptos tácticos básicos: posiciones, funciones defensivas y ofensivas, espacios y movimientos sin balón.

Actividad 1: Juego de Roles y Posiciones

- **Objetivo:** Comprender funciones y posiciones básicas en el campo

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Asigna roles a los estudiantes (defensa, mediocampo, delantero) y explica funciones.
- Se realiza simulación de movimientos en campo delimitado, con señales del docente.

- **Organización:** Grupos completos

- **Producto:** Ejecución coordinada de movimientos y posiciones

- **Tiempo:** 40 minutos

- **Rol docente:** Corrige posicionamientos, refuerza comunicación y trabajo en equipo.

Actividad 2: Ejercicio de Táctica de Ataque y Defensa

- **Objetivo:** Aplicar tácticas básicas en situaciones reales

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Divide en dos equipos, explica objetivos: atacar con pases rápidos y defender con marcaje.
- Se realizan ejercicios con duración de 15 minutos cada uno, alternando roles.

- **Organización:** Equipos

- **Producto:** Participación activa y aplicación táctica observada

- **Tiempo:** 40 minutos

- **Rol docente:** Motiva, señala aciertos y áreas para mejorar.

Actividad 3: Análisis de Video y Debate

- **Objetivo:** Identificar y analizar tácticas en partidos reales

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Presenta video corto de jugadas tácticas básicas y guía preguntas: "¿Qué estrategia usaron? ¿Qué función cumplió cada jugador?"
- Estudiantes responden y discuten en grupo.

- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Análisis escrito o verbal

- **Tiempo:** 20 minutos

- **Rol docente:** Facilita discusión, aclara dudas y sintetiza aprendizajes.

Diferenciación:

- Para quienes terminan rápido, se les invita a diseñar una pequeña estrategia para su equipo.
- Para quienes requieran apoyo, se usan esquemas visuales y acompañamiento individual.

Transición:

Se anticipa que la próxima sesión integrará técnica y táctica con ejercicios de equipo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Realiza un mapa mental colectivo en la pizarra con conceptos tácticos aprendidos.
- **Estudiantes:** Participan aportando ideas y ejemplos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué función te parece más importante en el equipo y por qué?
- ¿Cómo crees que la táctica puede cambiar el resultado de un partido?
- ¿Qué aprendiste hoy que aplicarás en tu próximo partido?

Retroalimentación:

El docente comenta la participación y motiva a seguir practicando en equipo.

Transferencia:

Se invita a observar partidos y analizar tácticas usadas.

Tarea o reto:

Observar a un jugador profesional y describir su posición y función táctica.

Sesión 4: Integración Técnica, Táctica y Acondicionamiento en Juego Real

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar a los estudiantes para aplicar lo aprendido en un juego real, integrando técnica, táctica y acondicionamiento.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué han aprendido hasta ahora que usarán hoy en el juego?"
- **Estudiantes:** Responden en parejas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un desafío: "Vamos a jugar un partido donde cada acción cuenta, su reto es aplicar técnica, postura y estrategia para ganar."
- **Estudiantes:** Se preparan mentalmente para el reto.

Contextualización:

- **Docente:** Recuerda la importancia del acondicionamiento para mantener rendimiento constante y evitar lesiones.
- **Estudiantes:** Se comprometen a cuidar su cuerpo durante el juego.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Se realiza un calentamiento guiado que integra movilidad, estiramientos y activación aeróbica.

Actividad 1: Calentamiento Integral

- **Objetivo:** Preparar físicamente para el juego
- **Instrucciones:** Docente guía ejercicios de movilidad articular, estiramientos dinámicos y carrera suave.
- **Organización:** Grupo completo
- **Producto:** Cuerpo activado y preparado
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Supervisa técnica y ritmo.

Actividad 2: Partido Oficial con Roles Definidos

- **Objetivo:** Aplicar técnica, táctica y acondicionamiento en juego real
- **Instrucciones:** Equipos formados por el docente, roles asignados. Se juega partido de 40 minutos (2 tiempos de 20 min), con pausas para observación y corrección.
- **Organización:** Equipos completos
- **Producto:** Desempeño en partido
- **Tiempo:** 70 minutos
- **Rol docente:** Observa, detiene para correcciones puntuales, motiva y retroalimenta.

Actividad 3: Análisis Post-Partido en Grupos

- **Objetivo:** Reflexionar sobre desempeño y áreas de mejora
- **Instrucciones:** Grupos analizan qué funcionó bien y qué no, con guía del docente.
- **Organización:** Grupos de 4-5 estudiantes
- **Producto:** Informe oral o escrito
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita discusión, promueve autocrítica constructiva.

Diferenciación:

- Quienes tengan dificultad en el partido pueden rotar a observadores activos, tomando notas para retroalimentar.
- Estudiantes avanzados pueden liderar grupos en análisis táctico.

Transición:

Se prepara la próxima sesión enfocada en mejorar desempeño individual y colectivo basado en la experiencia vivida.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Resume fortalezas y retos observados en el partido.
- **Estudiantes:** Escuchan y anotan compromisos personales para mejorar.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo aplicaste la técnica y táctica durante el partido?
- ¿Qué señales te dio tu cuerpo sobre tu acondicionamiento?
- ¿Qué harás para mejorar en la próxima sesión?

Retroalimentación:

Comentarios inmediatos y motivación para el desarrollo continuo.

Transferencia:

Se anima a practicar técnicas específicas en entrenamientos individuales.

Tarea o reto:

Observar videos de partidos y detectar situaciones donde aplicarían las tácticas aprendidas.

Sesión 5: Perfeccionamiento Técnico y Táctico con Métodos de Entrenamiento**Fase de Inicio**

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir métodos y estructuras de entrenamiento para perfeccionar técnica y táctica.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué métodos de entrenamiento conocen o han usado?"
- **Estudiantes:** Plenaria breve con respuestas variadas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica que conocer estos métodos ayuda a entrenar mejor y evitar estancamientos.

- **Estudiantes:** Muestran interés por aplicar nuevos métodos.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona métodos con mejora continua y preparación para partidos.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre su rutina de entrenamiento.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Se explican estructuras como calentamiento, parte principal y vuelta a la calma; métodos como circuitos, repetición con variación y juegos reducidos.

Actividad 1: Diseño de Circuito Técnico-Táctico

- **Objetivo:** Crear un circuito que integre técnica y táctica
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide en grupos de 4 y asigna la tarea de diseñar un circuito con estaciones de pases, controles y táctica.
 - Presentan su propuesta y reciben retroalimentación.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Plan de circuito escrito o dibujado
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Orienta, sugiere mejoras y valida propuestas.

Actividad 2: Ejecución de Circuitos y Juegos Reducidos

- **Objetivo:** Practicar métodos de entrenamiento
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Supervisa la ejecución del circuito diseñado y organiza juegos reducidos para aplicar táctica.
 - Estudiantes participan activamente.
- **Organización:** Grupos y equipos
- **Producto:** Ejecución técnica y táctica observada
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol docente:** Corrige, motiva y evalúa desempeño.

Actividad 3: Reflexión y Autoevaluación

- **Objetivo:** Evaluar aprendizaje y aplicación de métodos

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Entrega planillas para que cada estudiante evalúe su participación y aprendizaje.
- Discuten en parejas las respuestas.

- **Organización:** Individual y parejas

- **Producto:** Planillas completas

- **Tiempo:** 10 minutos

- **Rol docente:** Recolecta planillas y da feedback general.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden proponer variantes para el circuito.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo para la autoevaluación guiada.

Transición:

Se anuncia que en la última sesión se consolidará todo lo aprendido con un torneo y evaluación final.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita compartir una mejora que aplicarán en su entrenamiento.
- **Estudiantes:** Comparten en plenaria.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué método de entrenamiento te pareció más efectivo?
- ¿Cómo integrarás estos métodos en tu rutina?
- ¿Qué aprendiste sobre la relación entre técnica y táctica?

Retroalimentación:

Comentarios positivos y guía para el torneo final.

Transferencia:

Se motiva a aplicar estos métodos en entrenamientos personales.

Tarea o reto:

Practicar el circuito diseñado y anotar sensaciones y mejoras.

Sesión 6: Torneo Final y Cierre Reflexivo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar a los estudiantes para la competencia final que integrará técnica, táctica y acondicionamiento.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué competencias y habilidades pondrán en práctica hoy?"
- **Estudiantes:** Responden en grupo.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica reglas del torneo y motiva con premios simbólicos y reconocimiento.
- **Estudiantes:** Se preparan con entusiasmo.

Contextualización:

- **Docente:** Recalca la importancia del juego limpio y la aplicación de todo lo aprendido.
- **Estudiantes:** Aceptan normas y compromiso.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Se organiza el torneo con partidos cortos, rotación de equipos y roles, enfatizando la integración de habilidades.

Actividad 1: Torneo por Equipos

- **Objetivo:** Aplicar conocimientos y habilidades en competencia
- **Instrucciones:** Equipos juegan partidos de 15 minutos, se anotan resultados, se aplica observación docente para evaluación.
- **Organización:** Equipos completos
- **Producto:** Desempeño técnico-táctico y físico
- **Tiempo:** 90 minutos
- **Rol docente:** Observa, registra, da feedback en pausas y fomenta espíritu deportivo.

Actividad 2: Retroalimentación y Autoevaluación Final

- **Objetivo:** Reflexionar sobre el proceso y desempeño personal
- **Instrucciones:** Uso de planilla para autoevaluar técnica, táctica y acondicionamiento; discusión grupal de aprendizajes y compromisos.

- **Organización:** Individual y plenaria
- **Producto:** Planilla de autoevaluación y conclusiones
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Facilita reflexión, comenta logros y áreas de mejora.

Diferenciación:

- Apoyo individual para estudiantes que requieran ayuda para autoevaluarse.
- Estudiantes avanzados pueden liderar reflexiones grupales.

Transición:

Se invita a continuar el desarrollo deportivo fuera del aula con nuevas metas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Resume aprendizajes clave y felicita el esfuerzo colectivo.
- **Estudiantes:** Aceptan reconocimiento y expresan sus aprendizajes.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué habilidad mejoraste más y por qué?
- ¿Cómo aplicarás lo aprendido en tu equipo o en tu vida diaria?
- ¿Qué reto te gustaría plantearte ahora?

Retroalimentación:

Feedback final positivo, entrega de reconocimientos simbólicos.

Transferencia:

Se motiva a continuar entrenando y usando los conocimientos para mejorar como deportistas y personas.

Tarea o reto:

Planificar un microentrenamiento semanal que incluya técnica, táctica y acondicionamiento físico.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1 - Activación de conocimientos previos para identificar nivel inicial.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones en actividades prácticas, observación y retroalimentación continua.

- **Sumativa:** Sesión 6 - Evaluación mediante desempeño en torneo y autoevaluación final.

Criterios de evaluación:

- Explica correctamente conceptos básicos del fútbol (objetivo 1).
- Demuestra técnica adecuada en pases, control, entregas y pateo (objetivo 2).
- Aplica posturas y movimientos conscientes durante la práctica (objetivo 3).
- Diseña y ejecuta estrategias tácticas básicas en juego (objetivo 4).
- Evalúa y mejora su acondicionamiento físico para el rendimiento (objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa en actividades técnicas y tácticas.
- Rúbrica para desempeño en el torneo final.
- Portafolio con registros de autoevaluación y reflexiones.
- Encuestas rápidas o tickets de salida para reflexión metacognitiva.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa y correcta ejecución en circuitos y juegos.
- Diseños de estrategias y circuitos presentados en grupos.
- Autoevaluaciones y reflexiones escritas.
- Desempeño en torneo final demostrando integración de habilidades.