

Reglas básicas del fútbol

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso, Reglas básicas del fútbol, forma parte de la asignatura Deporte y está diseñado para estudiantes de 9 a 10 años. Se organiza en una unidad centrada en las reglas fundamentales que permiten jugar con seguridad y diversión. El objetivo es que, al finalizar la unidad, el alumnado pueda identificar el objetivo del juego, el número de jugadores por equipo y la duración típica de un partido, a la vez que comprenda prácticas simples que promuevan la seguridad y el juego limpio. Las actividades se presentan de forma lúdica, con ejemplos prácticos, demostraciones y dinámicas en equipo que facilitan la comprensión y la aplicación de las normas en contextos de juego real. El aprendizaje se apoya en actividades en equipo, juegos cortos y ejercicios de demostración para que los estudiantes participen activamente, mantengan la atención y disfruten del proceso. Se trabajarán conceptos como cuál es el objetivo del juego, cómo se marca un gol, cuántos jugadores componen cada equipo y cómo se estructura el tiempo de juego para esta edad. También se enfatizarán comportamientos de juego seguro y respeto hacia el árbitro y los demás compañeros. Se enfatiza la seguridad, evitando contactos innecesarios y promoviendo prácticas adecuadas para proteger a todos los participantes. La unidad propone un aprendizaje activo y seguro, fomentando la cooperación, la comunicación y la toma de decisiones en equipo. Las actividades incluyen rotación de roles (portero y jugadores de campo), prácticas con balón y escenarios simples para aplicar las reglas. El docente facilita la inclusión de todos los estudiantes, ofrece retroalimentación positiva y promueve la autoevaluación básica. En conjunto, se busca desarrollar no solo habilidades motrices y conocimiento de reglas, sino también actitudes de convivencia, responsabilidad y gusto por el deporte.

Competencias

- Comprender y aplicar las reglas básicas del fútbol para jugar de forma segura, respetuosa y divertida, adaptando el juego a la edad de los estudiantes.
- Desarrollar habilidades de trabajo en equipo, comunicación y cooperación durante prácticas y competencias.
- Tomar decisiones rápidas y responsables durante las actividades, manteniendo la seguridad personal y de los demás.
- Promover el juego limpio, el respeto al árbitro, a las reglas y a los compañeros, en entornos de deporte escolar.
- Identificar roles básicos (portero y jugadores de campo) y comprender la función de cada uno dentro de dinámicas de entrenamiento y juego.
- Fortalecer la coordinación motriz, el control del balón y la toma de decisiones simples a través de juegos cortos y ejercicios prácticos.

Requerimientos

- Material mínimo: una o dos pelotas adecuadas para la edad, conos para delimitar espacios, petos o distintivos para distinguir equipos y porterías portátiles si se dispone de ellas.
- Espacio seguro y adecuado: área de juego plana, superficie adecuada y libre de objetos peligrosos; preferentemente un gimnasio o cancha techada si el clima lo exige.
- Ropa y calzado deportivo adecuado, con protección básica y comodidad suficiente para movimientos libres.
- Supervisión y guía de un docente de Educación Física u otro personal autorizado para garantizar la seguridad y el buen desarrollo de las actividades.
- Normas de convivencia, protocolo básico de seguridad y primeros auxilios simples en caso de caídas o pequeños golpes.
- Horarios y asistencia regular a las sesiones, con fomento de la participación de todos los estudiantes.

Unidades del Curso

Unidad 1: Reglas básicas del fútbol

Objetivos de Aprendizaje

1. Identificar el objetivo del juego y la forma de marcar goles, con ejemplos sencillos.
2. Identificar cuántos jugadores hay por equipo y los roles básicos (portero y jugadores de campo) en dinámicas de práctica.
3. Explicar la duración típica de un partido y cómo se divide el tiempo en periodos adecuados para la edad de los estudiantes.
4. Demostrar comportamientos de juego seguro y de respeto a las reglas, al árbitro y a los compañeros durante las actividades.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Objetivo del juego y forma de ganar

1. Descripción corta: El fútbol se juega entre dos equipos cuyo objetivo es marcar más goles que el contrario y ganar el partido manteniendo el juego limpio.

2. Tema 2: Número de jugadores y roles básicos

1. Descripción corta: En el fútbol hay equipos con un número determinado de jugadores y roles simples (portero y jugadores de campo) que ayudan a defender, atacar y pasar el balón.

3. Tema 3: Duración del partido y estructura

1. Descripción corta: Un partido suele dividirse en periodos de tiempo; para la educación física escolar, se utilizan duraciones más cortas para que los niños mantengan la atención y se diviertan.

4. Tema 4: Seguridad y juego limpio

1. Descripción corta: Reglas básicas para jugar de forma segura, evitando empujones y conductas peligrosas, y promoviendo el respeto por el árbitro, compañeros y oponentes.

Actividades

1. Actividad 1: Explorando el objetivo del juego

Breve descripción: En parejas, se observa cómo se marca un gol en una portería pequeña y se discute qué significa "ganar" en un partido. Luego se repasan ejemplos de situaciones de gol y cómo se debe actuar de forma segura.

- Puntos clave: entender que el gol es marcar en la portería contraria; el balón debe estar en juego para anotar; respetar las reglas y las decisiones del árbitro.
- Aprendizajes/Conclusiones: Comprenden el objetivo central del juego y la importancia de jugar con reglas claras y seguridad.

2. Actividad 2: Conteo de jugadores y roles

Breve descripción: Se forman equipos pequeños y se practican dos roles básicos: portero y jugadores de campo. Se realiza un mini ejercicio de defensa y ataque para familiarizarse con las posiciones sin contacto.

- Puntos clave: identificar cuántos jugadores hay por equipo y qué hace cada rol; cooperar con compañeros; evitar empujones y desbordes peligrosos.
- Aprendizajes/Conclusiones: Comprenden la distribución de jugadores y la función de cada posición en un juego seguro y dinámico.

3. Actividad 3: Mini partido con duración adaptada

Breve descripción: Organizar un mini partido (por ejemplo, dos tiempos de 5–7 minutos) para practicar el conteo del tiempo y la alternancia de equipos, con pausas breves para comentarios del docente.

- Puntos clave: entender la duración y las pausas; aplicar reglas básicas durante el juego; mantener la seguridad durante el ejercicio.
- Aprendizajes/Conclusiones: Se familiarizan con la estructura de un partido y con la gestión del tiempo en un entorno escolar.

4. Actividad 4: Regla de seguridad y conducta en cancha

Breve descripción: Sesión de reglas de seguridad y convivencia: se repasan normas como no empujar, salida de balón, y respeto al árbitro. Se realizan ejercicios prácticos de tiro sin contacto para reforzar el juego limpio.

- Puntos clave: seguridad personal y de los demás; reglas básicas para evitar lesiones; respeto y cooperación en el juego.
- Aprendizajes/Conclusiones: Los alumnos internalizan reglas de seguridad y el valor del juego limpio como base de cualquier actividad deportiva.

Evaluación

1. Observación de participación y aplicación de las reglas durante las actividades prácticas (objetivo general y objetivos específicos 1-4).
2. Mini cuestionario corto (5 preguntas) sobre objetivo del juego, número de jugadores y duración del partido.
3. Rúbrica de desempeño en una especie de mini partido: puntuación basada en comprensión del objetivo, uso correcto de los roles, respeto a las reglas y seguridad en las actividades.
4. Presentación oral breve o registro escrito donde el alumnado explique con sus palabras el objetivo del juego y una regla de seguridad aprendida.