



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



TALLER No OCTUBRE

NOMBRE DEL TALLER: HABILIDADES MOTRICES Y FUTBOL DE SALÓN

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 6°
- **FECHA:** 01 de Octubre de 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia:

- Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.
- Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones

Evidencia de aprendizaje:

- Reconoce las situaciones de juego y lleva a cabo actividades de tipo motriz y de postura para superar tareas motrices del futbol de salón como disciplina deportiva.
- Identifica criterios técnicos de base en la realización de la práctica deportiva del fútbol de salón.

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIONES: Lea con atención la información sobre las habilidades motrices y locomotrices en el fútbol de salón y responda la actividad al final del documento.

HABILIDADES MOTRICES Y LOCOMOTRICES EN EL FÚTBOL DE SALON

Habilidades Locomotrices

Las habilidades locomotrices son aquellos movimientos que implican el desplazamiento del cuerpo de un lugar a otro. En el microfútbol, estas habilidades juegan un papel fundamental, ya que los jugadores necesitan moverse rápida y eficientemente en el campo. A continuación, se describen algunas de las habilidades locomotrices más importantes en el fútbol de salón:

- **Correr:** Es esencial para moverse por el campo, tanto en ataque como en defensa. En microfútbol, los jugadores necesitan correr en distancias cortas y a alta velocidad.



- **Ejercicio:** Realizar series de sprint de 10 a 20 metros desde distintas posiciones (de pie, agachados, sentados).

Salto: Son necesarios para interceptar el balón o ganar ventaja en situaciones defensivas o cuando se disputa el balón en el aire.

Ejercicio: Saltos laterales sobre conos para mejorar la agilidad y la capacidad de reacción.

Cambios de dirección: En el fútbol de salón, los jugadores deben ser capaces de cambiar de dirección de manera rápida para seguir el balón, evadir a un oponente o interceptar un pase.

Ejercicio: Circuito de conos en zigzag donde los jugadores deben cambiar de dirección rápida y frecuentemente.

Desplazamientos laterales: Especialmente en defensa, los jugadores utilizan desplazamientos laterales para cubrir espacios y bloquear pases.

Ejercicio: Desplazamientos laterales rápidos entre conos separados por 2 metros.

HABILIDADES MOTRICES.

Las habilidades motrices son aquellas que implican la coordinación y control del cuerpo, y en microfútbol estas se centran especialmente en el manejo del balón. Estas habilidades son cruciales para tener control del juego y ejecutarlas de forma eficiente bajo presión.

Conducción del balón: Consiste en llevar el balón con control por el campo, utilizando ambas piernas para adaptarse a las circunstancias.

Ejercicio: Conducción en zigzag entre conos, utilizando el interior y exterior del pie. Se puede aumentar la dificultad incrementando la velocidad o disminuyendo la distancia entre los conos.

Pase y recepción: Los jugadores deben ser capaces de pasar el balón con precisión a sus compañeros y recibirlo sin perder el control.

Ejercicio: Pase en pareja a diferentes distancias con recepción controlada. Se puede usar la pared si no hay compañero.

Remate: Golpear el balón hacia la portería con precisión y potencia, ya sea con el pie, la cabeza o el pecho.

Ejercicio: Tiro a portería desde diferentes ángulos y distancias, enfocándose en precisión y potencia.

Intercepción: Habilidad defensiva que consiste en interceptar el balón cuando el adversario intenta pasar.



Ejercicio: Juego de uno contra uno en el que un jugador pasa el balón y el defensor debe anticiparse para interceptarlo.

Tackle o entrada: Acción defensiva para quitar el balón al adversario.

Ejercicio: Juego de dos contra dos en una zona reducida donde los defensores practican entradas limpias sin cometer faltas.

Ejercicios Prácticos de Desarrollo para el Fútbol de salón

Ejercicio de Agilidad y Control: Realizar una conducción del balón a máxima velocidad entre una serie de conos (dispuestos en zigzag), finalizando con un pase a un compañero o un tiro a portería. El objetivo es mejorar el control del balón mientras se realizan movimientos rápidos y cambios de dirección.

Ejercicio de Pase y Movilidad: En grupos de tres, realizar pases rápidos en un espacio pequeño mientras los jugadores se desplazan por el área. El ejercicio mejora la precisión de los pases y la capacidad para moverse sin balón.

Ejercicio de 1 vs 1: Un jugador intenta avanzar con el balón mientras el otro trata de detenerlo. Este ejercicio mejora las habilidades defensivas y ofensivas, promoviendo la conducción, el regate y las entradas defensivas.

FASE DE EVALUACIÓN

1. Completa el siguiente cuadro con la habilidad motriz adecuada que se describe en cada caso:

Situación en el microfútbol	Habilidad Motriz
Llevas el balón mientras te acercas a la portería rival.	
Golpeas el balón con precisión hacia tu compañero.	
Cambias de dirección rápidamente para evadir un defensor.	

2. Relaciona las habilidades motrices con su descripción adecuada:

Habilidad Motriz	Descripción
A. Conducción del balón	1. Controlar el balón mientras te mueves por el campo
B. Remate	2. Quitar el balón limpiamente a un oponente
C. Tackle o entrada	3. Golpear el balón con el pie hacia la portería rival



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



3. Ordena los siguientes pasos para realizar una intercepción efectiva en defensa:

- Desplazarse lateralmente hacia el adversario.
- Anticipar el pase del oponente.
- Realizar el movimiento de intercepción cuando el balón se acerca
- Controlar el balón después de interceptarlo.

4. Preguntas de Falso o Verdadero:

- En microfútbol, el cambio de dirección rápido no es una habilidad locomotriz importante. _____
- El pase preciso y la recepción del balón son ejemplos de habilidades motrices. _____
- Los saltos en el microfútbol solo se utilizan para celebrar goles. _____
- El tackle o entrada es una técnica ofensiva en el microfútbol. _____
- El remate consiste en golpear el balón hacia la portería con la máxima precisión y potencia. _____
- Desplazarse lateralmente en defensa ayuda a cubrir más espacio y bloquear al oponente. _____

5. En el taller vas a encontrar ejemplos de los diferentes ejercicios. Escoge mínimo 3 ejercicios y crea mínimo 1 ejercicio adicional por cada uno de los escogidos