



Programa de Futbol

**ACTIVIDADES E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

- ◆ Observación directa y continua de las capacidades físicas y motoras
- ◆ Test de Aptitud Física.
- ◆ Medición directa en las clases diarias (participación, espíritu de superación)
- ◆ Test sobre Técnicas específicas, de acuerdo a la especialidad atlética.
- ◆ Aplicación de las técnicas y reglas en la realización de un prueba.
- ◆ Evaluación de la participación en competencias de carácter interno y externo.

TODOS LOS ALUMNOS DEBERÁN RENDIR LOS TESTS DE APTITUD FÍSICA CONSIDERANDO LOS PUNTAJES PREESTABLECIDOS EN EL CICLO LECTIVO, CONSIDERANDOSE UNA NOTA DEL PROMEDIO DE LOS TEST DE FUERZA Y OTRA DE LA DE RESISTENCIA; LAS CUALES A SU VEZ SE PROMEDIARAN, DANDO LA NOTA FINAL DE LOS TEST DE APTITUD FISICA.

ESTA NOTA, CONJUNTAMENTE CON LA DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS A EVALUAR, COMO LAS CAPACIDADES PSICOMOTORAS Y LA APLICACIÓN DEL REGLAMENTO DEL ATLETISMO. EL PUNTAJE FINAL SERÁ EL PROMEDIO DE ESTAS NOTAS.

**UNIDAD 1 "DESTREZAS INDIVIDUALES"**

- ◆ Pases: variantes
- ◆ Saques laterales:
  - En posición detenida.
  - Con carrera previa.

**UNIDAD 2**

- ◆ Conducción de la pelota: variantes
- ◆ Paradas:
  - Con la punta del pié.
  - Con el empeine.

### **UNIDAD 3 "FORMACIONES - SITUACIONES DE JUEGO"**

- ◆ Dribling
- ◆ Remates
- ◆ Conocimiento del reglamento aplicación en el juego.
- ◆ Espacios reducidos.
- ◆ Juego con el off - side
- ◆ Fútbol 5.
- ◆ Sistemas Tácticos - Estrategias.

**BIBLIOGRAFÍA:** Reglamento de fútbol. Apuntes recopilados del Deporte

**PROFESOR RAÚL GARRANDÉS – AÑO 2010**