



T-Cuida

... en el tiempo libre.

Actividades Extraescolares 2014 -2015.

Fútbol

Los alumnos participen en este taller, pueden convertirse o no en estrellas del fútbol pero el objetivo primordial de este taller es que se diviertan jugando con los compañeros y mejoren la coordinación psicomotriz, desarrollen de forma compensada todos los grupos musculares, trabajen la velocidad de reacción y gestual e inicien el trabajo de resistencia aeróbica.

Consiste en una actividad sana y divertida donde el alumno desarrolla un comportamiento cooperativo tanto dentro como fuera del campo de juego, fomentando el respeto por los demás compañeros además de adquirir un mayor dominio técnico y táctico del juego. El niño se familiariza con el balón a partir de ejercicios de control, conducción y golpeo, pase y recepción del balón, profundidad y desmarques, posicionamientos defensivo y ofensivos y por supuesto, la preparación estratégica para competiciones

Objetivos

El objetivo principal de la actividad de fútbol en el colegio es buscar la participación y el fomento de este deporte como actividad saludable y divertida, respetando los valores de compañerismo, cooperación, juego en equipo, juego limpio, etc.

Horarios y espacios necesarios

El horario de la actividad es de 2 sesiones semanales de 1 hora de duración. En los casos en que sea posible el horario de la actividad se completa con 1 hora los fines de semana dedicada a la competición. Se utiliza la pista exterior de fútbol sala. En el caso de que por lluvia u otro problema no se pueda realizar práctica, se utiliza una pista exterior cubierta o el gimnasio del propio colegio. Es necesario también un espacio donde se guarde el material de la actividad.

Para quién

Esta actividad va dirigida a alumnos de primaria de edades comprendidas entre los 6 y 12 años. Si el número de niños inscritos así lo determinase, se formarán grupos por categorías.

1. Prebenjamín. 6-7 años ó 1º-2º de Ed. Primaria.
2. Benjamín. 8-9 años ó 3º-4º de Ed. Primaria.
3. Alevín. 10-12 años ó 5º-6º de Ed. Primaria

Número mínimo y máximo de participantes

El número de alumnos por grupo será de un mínimo de 8 y un máximo de 20.

Nuestro club de fútbol, tiene una estructura a largo plazo, dividido en tres ciclos y con cinco etapas bien diferenciadas.

- Primer ciclo – Iniciación-
- Segundo ciclo –Formación y Tecnificación-
- Tercer ciclo –Perfeccionamiento y Rendimiento-

Partimos desde el Primer ciclo y por consiguiente de la etapa denominada de Iniciación, que comprende las edades entre los 6 y 9 años y que coincide con las categorías federadas pre-benjamín y benjamín.

Esta primera etapa nos dará el punto de partida y de progresión para la siguiente y así sucesivamente, en los siguientes ciclos y etapas.

Recordemos que en la primera fase es fundamental incidir especialmente en la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones de entrenamiento y aplicando ejercicios donde las habilidades y destrezas variadas tengan un papel relevante y la velocidad de movimiento tenga especial atención en el momento de trabajar la iniciación a la técnica individual basada en la familiarización con el balón, a modo de ejercicios óculo pie-balón y óculo mano-balón, sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición y la iniciación a ciertas prácticas físicas para desarrollar algunas capacidades condicionales concretas.

Todo lo expuesto anteriormente nos obliga a realizar una propuesta sistemática de trabajo de forma metodológica y práctica, proponiendo la formulación de objetivos didácticos a alcanzar durante esta etapa y los contenidos de trabajo acordes a los objetivos y a la evolución de los jugadores en esta franja de edad, tanto en aspectos puramente prácticos o procedimentales, teóricos o conceptuales, como actitudinales.