



Eje: Educación Deportiva. Proyecto: Actividad Física Deportiva / Fútbol.

Semana 1

DÍA: LUNES A VIERNES.	Horario: 1 hora cada día.	Nivel Educativo: Secundaria.	
Eje: Educación Deportiva.	Propósito: Que los jóvenes sean capaces de participar en Torneos Fútbol 5x5, aplicando los fundamentos técnicos de la especialidad y las reglas básicas de manera eficiente, incorporando esta actividad en su vida como un hábito de autocuidado de la salud y activación física para mejorando su calidad de vida.		
Módulo: • Desarrollo de mis capacidades físicas. • Fundamentos Técnicos. • Practicando el Deporte.			

Día	Actividad	Orientaciones	Recursos
Lunes.	Pentatlón escolar.	El cuate guía propone la participación de los jóvenes en la prueba de velocidad de 30 metros lanzados. Abordaje de los fundamentos técnicos del Fútbol de pelota dominada. Consulta en: www.uefa.com/trainingground	Cronómetro, silbato y balones.
Martes.		Se organiza al grupo para la aplicación de la prueba del Pentatlón escolar de 30 segundos de abdominales. El cuate guía estimulará a los jóvenes para aprender la técnica de golpeo del balón y pases diversos.	


Día	Actividad	Orientaciones	Recursos
Miércoles	Pentatlón escolar.	El cuate guía aplicará la prueba de salto de longitud sin carrera de impulso. Se practicarán los fundamentos técnicos aprendidos y se enseñará la conducción del balón.	Cinta métrica de 10 mts. y balones.
Jueves		Se aplica la prueba de lagartijas en 30 segundos del Pentatlón escolar. Se practicarán los fundamentos técnicos vistos en los días anteriores y se enseñará la recepción del balón, con pies, muslos, pecho y cabeza. Consulta en: www.futbollab.com	Silbato y balones.
Viernes		Se aplicará la prueba de carrera de 600 metros del Pentatlón escolar. Se enseñará el fundamento técnico de drible en diversas situaciones de juego. Consulta en: grassroots.fifa.com	Cinta métrica de 10 mts. y balones.
	La actividad física es benéfica para el corazón.		

Eje: Educación Deportiva. Proyecto: Actividad Física Deportiva / Fútbol.

Semana 2

DÍA: LUNES A VIERNES.	Horario: 1 hora cada día.	Nivel Educativo: Secundaria.	
Eje: Educación Deportiva.	Propósito: Que el alumno sea capaz de participar en Torneos Fútbol 5x5, aplicando los fundamentos técnicos de la especialidad y las reglas básicas de manera eficiente, incorporando esta actividad en su vida como un hábito de autocuidado de la salud y activación física, mejorando su calidad de vida.		
Módulo: • Desarrollo de mis capacidades físicas. • Fundamentos Técnicos. • Practicando el Deporte.			

Día	Actividad	Orientaciones	Recursos
Lunes.	Dame 5 y fundamentos técnicos.	El cuate guía propone la práctica de la Rutina 1 de Dame 5. La práctica de Fútbol se realizará con un repaso de los fundamentos técnicos aprendidos la semana pasada y la enseñanza del fundamento tiro a gol.	Silbato y balones.
Martes.		El cuate guía propone la práctica de la Rutina 2 de Dame 5. Este día se enseñaran las reglas básicas para la participación en un partido de Fútbol, poniendo énfasis en el saque de banda.	


Día	Actividad	Orientaciones	Recursos
Miércoles	Dame 5 y fundamentos técnicos.	El cuate guía propone la práctica de la Rutina 3 de Dame 5. Se sugerirá la práctica de los fundamentos técnicos de Fútbol y se concluirá con la enseñanza del cabeceo.	Silbato y balones.
Jueves		El cuate guía propone la práctica de la Rutina 4 de Dame 5. Durante la práctica se establecerá énfasis en el aspecto de marcación personal.	
Viernes		El cuate guía propone la práctica de la Rutina 5 de Dame 5. Se realizará una recopilación de los fundamentos técnicos y se abordarán las transiciones ofensivas y defensivas.	
	La actividad física es benéfica para el corazón.		

Eje: Educación Deportiva. Proyecto: Actividad Física Deportiva / Fútbol.

Semana 3

DÍA: LUNES A VIERNES.	Horario: 1 hora cada día.	Nivel Educativo: Secundaria.	
Eje: Educación Deportiva.	Propósito: Que el alumno sea capaz de participar en Torneos Fútbol 5x5, aplicando los fundamentos técnicos de la especialidad y las reglas básicas de manera eficiente, incorporando esta actividad en su vida como un hábito de autocuidado de la salud y activación física, mejorando su calidad de vida.		
Módulo: • Desarrollo de mis capacidades físicas. • Fundamentos Técnicos. • Practicando el Deporte.			

Día	Actividad	Orientaciones	Recursos
Lunes.	Torneo de Fútbol 5x5.	Se organizará al grupo para conformar equipo. Se realizará un Torneo interno de grupo.	Cronómetro, silbato y cinta métrica de 10 metros.
Martes.		Se organizará al grupo y se integrarán nuevos equipos, se concertará la participación de otro grupo, del mismo grado, para la organización de un Torneo de Fútbol 5x5 inter grupos.	Silbato.

Día	Actividad	Orientaciones	Recursos
Miércoles	Torneo de Fútbol 5x5.	Desarrollo de Torneo de Fútbol 5x5 con un grupo diferente al del día anterior.	Silbato.
Jueves		Integración de nuevos equipos del grupo y participación en un Torneo Final de Fútbol 5x5 con otros grupos de la escuela, de dos días de duración.	Silbato y balones.
Viernes		Conclusión del Torneo de Fútbol 5x5 del grado, se sugiere la organización de una tabla de posiciones, con el estado del Campeonato, en donde se asignen dos puntos por partido ganado, un punto por partido empatado y cero puntos por partido perdido.	Balón, silbato, cartulina, plumones de tinta permanente.
	La actividad física es benéfica para el corazón.		