2

FÚTBOL

PROGRAMA DE ESTUDIOS - AVANZADO

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS EDUCATIVOS

2014

COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE HIDALGO

COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE HIDALGO

DIRECCIÓN ACADÉMICA

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS EDUCATIVOS

# PROGRAMA DE ESTUDIO DE FÚTBOL

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Clave | 4502 |  | Campo | Actividades físicas, deportivas y recreativas |
| Nivel | Avanzado |  | Componente de formación | Actividades Paraescolares |
| Tiempo asignado | 54 horas |  |  |  |

En este programa encontrará las competencias genéricas a desarrollar en la paraescolar de Fútbol integradas en bloques de aprendizaje.

Contenido

[FUNDAMENTACIÓN 2](#_Toc318256593)

[UBICACIÓN DE LA PARAESCOLAR Y SU RELACIÓN CON LAS ASIGNATURAS DEL PLAN DE ESTUDIOS 6](#_Toc318256594)

[DISTRIBUCIÓN DE BLOQUES 6](#_Toc318256595)

[COMPETENCIAS GENÉRICAS 7](#_Toc318256596)

BLOQUE I LA HISTORIA Y EL REGLAMENTO DEL FUTBOL ..…………………………………………………………………………………………………...9

BLOQUE II RESISTENCIA Y TÉCNICAS INDIVIDUALES…………………………………………………………………………………………………………10

BLOQUE III RECEPCIÓN Y CONDUCCIÓN DE BALÓN Y TIROS A LA PORTERÍA ..………………………………………………………………………11

[CREDITOS 13](#_Toc318256597)

DIRECTORIO………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...14

# FUNDAMENTACIÓN

A partir del Ciclo Escolar 2009-2010 el Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo, incorporó en su plan de estudios los principios básicos de la Reforma Integral de la Educación Media Superior cuyos propósitos fundamentales son el reconocimiento universal de todas las modalidades y subsistemas del bachillerato, la pertinencia y relevancia de los planes de estudio y el tránsito entre subsistemas y escuelas. En términos generales, la Educación Media Superior tiene como misión formar personas cuyos conocimientos y habilidades les permitan desarrollarse de manera satisfactoria, ya sea en sus estudios superiores o en el trabajo y, de manera más general, en la vida.

Para lograr los propósitos anteriores, se establecieron Para el logro de las finalidades anteriores, se establecieron cuatro ejes principales, los cuales son la construcción de un Marco Curricular Común con base en competencias, la definición de las características de las distintas opciones de operación de la EMS, en el marco de las modalidades que contempla la Ley; los mecanismos de gestión de la Reforma, necesarios para fortalecer el desempeño académico de los alumnos y para mejorar la calidad de las instituciones; y por último, la forma en la que se reconocerán los estudios realizados en el marco de este Sistema.

El primero de los ejes permite otorgar a la comunidad estudiantil de la Educación Media Superior, identidad, dándole la oportunidad de contar con un perfil de egresado común, además de reorientar su desarrollo a través de competencias genéricas, disciplinares y profesionales, lo cual permitirá a los estudiantes desempeñarse adecuadamente en el presente siglo.

Para lograr el perfil de egreso de los estudiantes, se debe promover su desarrollo personal y comunitario, para que se desenvuelvan de manera eficiente al incorporarse al nivel de educación superior, al ámbito productivo y en la vida social en general. Por ello, es importante brindar una educación integral amplia y diversa, que trascienda la tradicional transmisión de conocimientos, dónde la comunidad escolar sea activa y responsable de su propio proceso de aprendizaje, integrando un conjunto de rasgos como: la capacidad de análisis, creatividad, autonomía, auto-reflexión, comunicación, espíritu crítico, responsabilidad, cooperación, tolerancia, solidaridad, interés por estar informados, entre otros.

Los rasgos mencionados conforman el Perfil de Egreso del estudiante del Nivel Medio Superior integrado por once competencias genéricas y sus atributos correspondientes. En estos rasgos y competencias genéricas establecen las bases para que las y los jóvenes se desarrollen individual, social, académica y laboralmente durante su vida activa y sigan generando nuevos aprendizajes a lo largo de su vida.

En este sentido, las actividades paraescolares, como parte del currículo que se opera en Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo, encuentran su fundamento y justificación en lo anteriormente expuesto.

Como parte de la información anteriormente mencionada, a continuación se presenta el programa de estudios de Fútbol que pertenece a las actividades paraescolares consideradas en el mapa curricular adoptado por el Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo, las cuales tienen como finalidad contribuir a consolidar una verdadera educación integral aportando elementos fundamentales para el desarrollo de las competencias mediante el ejercicio y la expresión de la cultura en sus diversos ámbitos.

La paraescolar de Fútbol se ubica dentro de las actividades Físicas, deportivas y recreativas, consideradas por la Dirección General de Bachillerato, cuyo objetivo es involucrar en los estudiantes distintas estrategias para vivenciar conocimientos, habilidades, hábitos, actitudes y valores, desarrollando y movilizando las capacidades físicas del alumnado generando una mejora en su calidad de vida, adopción de hábitos y relaciones sanas, con su cuerpo, su entorno ciudadano y humano.

Desde el punto de vista curricular, cada asignatura de un plan de estudios mantiene una relación vertical y horizontal con el resto, el enfoque por competencias reitera la importancia de establecer este tipo de relaciones al promover el trabajo disciplinario, en similitud a la forma como se presentan los hechos reales en la vida cotidiana. Fútbol, permite el trabajo interdisciplinario con las paraescolares de Fútbol, Voleibol, Atletismo, Tae Kwon Do, Judo, Karate y Ajedrez; así como con las asignaturas de Ética y Valores I, Ética y Valores II y Física I.

ROL DOCENTE:

En la actualidad, ya no es suficiente que los docentes de paraescolares centren su acción pedagógica en la repetición mecánica de ejercicios y rutinas, es indispensable que apoyen de manera integral la formación de los estudiantes, educándolos para la vida. Por ello, las intervenciones educativas requeridas para esta labor formativa se sustentan en un rol docente preocupado por la introducción de nuevos hábitos deportivos, dando mayor importancia a los aspectos recreativos de relación, cooperación y comunicación, entre alumnos, alumnas, profesorado y comunidad educativa, que a los aspectos relacionados con la competición. El docente de la paraescolar de Fútbol debe despertar el interés hacia la práctica de actividades físicas y deportivas, atendiendo al Programa Nacional de Cultura Física y Deportes, a partir del reconocimiento de las propias capacidades y posibilidades motrices del alumnado, los fundamentos deportivos, su práctica y su enseñanza con base en unidades didácticas que fomenten la relación, la integración, el respeto, así como la cooperación y la solidaridad, en especial de aquéllas que se realizan colectivamente (juegos y deportes). Tomar en cuenta el punto de vista, la opinión y circunstancias sociales y culturales específicas de mujeres y hombres para el fomento y la participación solidaria propias de la integración grupal y social, el conocimiento de los conceptos de recreación y su importancia, en nuestro caso, en el diseño de estrategias y procesos educativos orientados a la modificación de hábitos y prácticas en la optimización del tiempo dentro y fuera del ámbito escolar para dar concreción a la Reforma Integral de la Educación Media Superior en un marco de equidad e igualdad de oportunidades. Las actividades desarrolladas deberán ser emprendidas a partir de una propuesta de carácter educativo e incluyente, en la que se otorgue la atención requerida a cada integrante del alumnado, en atención a los principios de la diversidad citados antes, sin privilegiar la atención a los estudiantes que más habilidades demuestran.

Establecer el deporte como una opción más educativa, en la que la labor del profesorado contribuya tangiblemente al desarrollo de competencias, un sentido de pertenencia a un grupo social en el que los bachilleres aprendan a trabajar en equipo; un deporte a través del cual, obtengan una sólida formación en valores, permitiéndoles avanzar en lo individual como seres humanos, y en lo colectivo como sociedad y como país.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| UBICACIÓN DE LA PARAESCOLAR Y SU RELACIÓN CON LAS ASIGNATURAS DEL PLAN DE ESTUDIOS | | | | | |
| Primer  semestre | Segundo  semestre | Tercer  semestre | Cuarto  semestre | Quinto  semestre | Sexto  semestre |
| Ética y Valores I | Ética y Valores II | Física I |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | |
| **Actividad paraescolar de Fútbol** | | | | | |
| Actividad paraescolar de Voleibol, Atletismo, Basquetbol, Tae Kwon Do, Judo, Ajedrez y Karate | | | | | |
| Actividades paraescolares artísticas y culturales | | | | | |

# DISTRIBUCIÓN DE BLOQUES

Los bloques que componen el programa de la asignatura son:

Bloque I

Bloque II

Bloque III

# COMPETENCIAS GENÉRICAS

Las competencias genéricas son aquellas que todos los bachilleres deben estar en la capacidad de desempeñar, y les permitirán a los estudiantes comprender su entorno (local, regional, nacional o internacional) e influir en él, contar con herramientas básicas para continuar aprendiendo a lo largo de la vida, y practicar una convivencia adecuada en sus ámbitos social, profesional, familiar, etc., por lo anterior estas competencias construyen el Perfil del Egresado del Sistema Nacional de Bachillerato. A continuación se enlistan las competencias genéricas:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.

3. Elige y practica estilos de vida saludables.

4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.

6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.

10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIAS GENÉRICAS** | **BLOQUES DE APRENDIZAJE** | | |
| **I** | **II** | **III** |
| 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. |  |  | x |
| 2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros. |  |  |  |
| 3. Elige y practica estilos de vida saludables. | x |  |  |
| 4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados. |  | x |  |
| 5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos. |  |  |  |
| 6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva. |  |  |  |
| 7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida. |  |  |  |
| 8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos. |  |  |  |
| 9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo. |  |  |  |
| 10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales. |  |  |  |
| 11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bloque** | **Nombre del Bloque** | | | **Tiempo asignado** |
| I | REGLAMENTO DEL FUTBOL, EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y FUERZA. | | | 9 horas |
| **Desempeños del estudiante al concluir el bloque** | | | | |
| IDENTIFICA EL REGLAMENTO DE FUTBOL Y ASUME UNA ACTITUD CONSTRUCTIVA A LA HORA A LA HORA DE EMPLEARLO A LA PRACTICA. | | | | |
| **Objetos de aprendizaje** | | **Competencias a desarrollar** | | |
| 1.1. Reglamento oficial de futbol  1.2. Condición física  1.3. Ejercicios de fuerza  1.4. Ejercicios de resistencia  1.5. Ejercicios flexibilidad.  1.6. Ejercicio de velocidad | | 1. **Elige y practica estilos de vida saludables.**  * Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. | | |
| **Actividades de Enseñanza** | | **Actividades de Aprendizaje** | **Instrumentos de Evaluación** | |
| Organizar en equipos de trabajo para hacer una exposición de las reglas de juego de forma teórica-practica.  Realizar repeticiones de esfuerzos breves de elevada intensidad y precisión en intervalos con pausas de diversa duración. | | Investigar por medio de tics o bibliografía el reglamento del futbol soccer, futbol rápido y futbol 7.  Realizar carreras a ritmos variables y en distancias diversas con o sin balón. | Cuestionario sobre el reglamento de futbol soccer, futbol rápido y futbol 7.  Lista de cotejo con criterios suficientes para clasificar el rendimiento de cada estudiante. | |
| **Fuentes de Consulta** | | | | |
| www.chasque.net/gamolnar/futbol/futbol01.html  www.fnf.com.mx/regla.htm. | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bloque** | **Nombre del Bloque** | | | **Tiempo asignado** |
| II | INICIACIÓN AL FUTBOL Y TÉCNICAS INDIVIDUALES | | | 18 horas |
| **Desempeños del estudiante al concluir el bloque** | | | | |
| APROVECHA SUS HABILIDADES INDIVIDUALES PERFECCIONÁNDOLO EN CADA UNO DE SUS ENTRENAMIENTOS | | | | |
| **Objetos de aprendizaje** | | **Competencias a desarrollar** | | |
| 2.1. Ejercicios de recreación  2.2. iniciación al futbol  2.3. Conducción  2.4. recepción  2.5. golpeo  2.6. Toque del balón con parte interna del pie.  2.7. Pase con la parte interna del pie.  2.8. Pase con parte interna del pie a media altura.  2.9. Pases largos con la parte del empeine. | | 1. **Elige y practica estilos de vida saludables.**  * Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. | | |
| **Actividades de Enseñanza** | | **Actividades de Aprendizaje** | **Instrumentos de Evaluación** | |
| Organizar en equipos y ejecutar los diferentes pases y tiros con diferentes partes del pie y a diferentes distancias.  Organizar interescuadras | | Realizar los diferentes golpeos con o sin oposición, con o sin carrera y a distancias variables. | Lista de cotejo para evaluar las descripciones solicitadas del golpeo y pase del balón. | |
| **Fuentes de Consulta** | | | | |
| www.chasque.net/gamolnar/futbol/futbol01.html  www.quidzwordespanol.com/.../como-le-doy-curva-al.bbaln-en-el-futbol-ocer | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bloque** | **Nombre del Bloque** | | | **Tiempo asignado** |
| III | ESTRATEGIA, TÉCNICA Y PRACTICA DEL FUT BOL | | | 27 horas |
| **Desempeños del estudiante al concluir el bloque** | | | | |
| EJECUTA LOS DIFERENTES ESTRATEGIAS SEGÚN LA SITUACIÓN QUE SE LE PRESENTE. | | | | |
| **Objetos de aprendizaje** | | **Competencias a desarrollar** | | |
| 3.1. Golpeo del balón a media altura con la con la parte interna, externa, y empeine con ambos pies.  3.2. Recepción del balón con diferentes partes del cuerpo.  3.3. Ofensiva y defensiva  3.4. Administración deportiva.  3.5. Espacio reducido  3.6. Sistemas de juego  3.7. Toque del balón con la parte externa del pie r  3.8. Conducción del balón con la parte interna, externa y empeine del pie (ambos pies)  3.9. Golpeo y pase del balón con la parte externa del pie y recepción con el empeine  3.10. Saque de banda  3.11. Tiros a gol de diferentes formas y distancias  3.11.1. Tiro libre  3.11.2. Tiro indirecto  3.12 juegos de recreación  Torneo y administración deportiva | | **1.** Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.   * Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades. | | |
| **Actividades de Enseñanza** | | **Actividades de Aprendizaje** | **Instrumentos de Evaluación** | |
| Organizar equipos de diferentes participantes donde explote sus habilidades y destrezas propias.  Formar en el jugador una mentalidad táctica o de juego que le permita tomar iniciativas o variar planes de juego, de acuerdo al acontecer de un partido o una práctica.  Organizar Interescuadras  Organizar torneo con todos sus elementos. | | Realizar circuitos de espacios reducidos.  Explotar sus habilidades y destrezas físicas en los juegos inter planteles.  Llevar a cabo el torneo interno de futbol. | Lista de cotejo con criterios suficientes que involucre aspectos actitudinales y de valores, para cohevaluar a sus compañeros.  Guía de observación donde reúna los elementos necesarios de la forma de llevar a cabo un torneo. | |
| **Fuentes de Consulta** | | | | |
| Wwwentrenadordefutbol.blogia.com/temas/ejercicios-tacticos.php.  Wwwtacticasdefutbol.com/tienda/pub/DEMO\_librouno.pdf  Wwwes.scrid.com/doc/507063/principios-tácticos-del-futbol | | | | |

# CREDITOS

En la actualización de este programa de estudio participaron:

Coordinación: Departamento de Servicios Educativos de la Dirección Académica de COBAEH.

Elaboradores disciplinarios: (Docentes)

Pablo Luqueño Espinosa – Plantel Cuautepec

Revisión y apoyo:

**Mtro. Luis Edmundo Aguilar Aranda**

Director del Plantel Cuautepec

**L.D.G. Elizabeth Olvera Guerrero**

Técnico del Depto. Servicios Educativos de la Dirección General

**Lic. Pedro José Zepeda Martínez**

Director de Coordinación Académica de la DGB



**Lic. Alberto Islas Lara**

Director General de Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo.

**Psic. Gerardo Martín Barba**

Director Académico

**Ing. Marco Antonio Ramírez Valtierra**

Director de Planeación

**Ing. Marco Antonio Sánchez Altamirano**

Director de Servicios Administrativos

**Lic. Ma. de Lourdes Pérez Castro**

Jefa de Departamento de Servicios Educativos