



TALLER No OCTUBRE

NOMBRE DEL TALLER: COORDINACION DINAMICA Y OCULO PODAL EN EL FUTBOL SALON

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 7°
- **FECHA:** 01 de Octubre 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:

- Realiza secuencias de desplazamientos teniendo en cuenta el ritmo y la dirección del movimiento con énfasis en las disciplinas deportivas de predominancia óculo podal
- 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

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIONES: Lea con atención la información sobre el Fútbol de salón en la educación física y responda la actividad al final del documento.

COORDINACION DINÁMICA Y ÓCULO PODAL EN EL FUTBOL DE SALON

Coordinación Dinámica General

La coordinación dinámica general se refiere a la capacidad de controlar el cuerpo en movimiento, integrando diferentes grupos musculares para ejecutar acciones físicas complejas. En el contexto del microfútbol, esta habilidad es fundamental para realizar movimientos como correr, saltar, girar y cambiar de dirección sin perder el equilibrio.

Aplicabilidad en el Fútbol de salón.

Movimientos sin balón: Los jugadores deben moverse rápida y eficazmente por la cancha, ya sea para posicionarse en defensa o para buscar un pase en ataque.

Cambios de dirección: Durante el partido, los jugadores necesitan cambiar de dirección continuamente para adaptarse a las jugadas y evitar que el oponente les arrebatte el balón.



Ejemplos de Actividades para Mejorar la Coordinación Dinámica General.

Ejercicio de Zigzag entre Conos: Colocar una serie de conos a 1 metro de distancia y pedir a los jugadores que se desplacen entre ellos rápidamente sin perder el equilibrio.

Circuito de Velocidad y Agilidad: Crear un circuito que incluya saltos, desplazamientos laterales y sprints cortos para mejorar la coordinación dinámica general.

Coordinación Óculo-Podal

La coordinación óculo-podal es la capacidad de coordinar los ojos con los pies para realizar acciones precisas con el balón. En el microfútbol, esta habilidad es clave para ejecutar movimientos como controlar, pasar, driblar y rematar con el pie.

Control del balón: Requiere una excelente coordinación óculo-podal para controlar el balón bajo presión, asegurándose de que se mantenga cerca del pie mientras se dribla.

Pases y tiros: Al dar un pase o realizar un remate a la portería, el jugador debe coordinar sus ojos con el pie para asegurarse de que el balón se dirija hacia el objetivo deseado.

Ejemplos de Actividades para Mejorar la Coordinación Óculo-Podal.

Conducción del balón entre conos: Colocar varios conos en línea y pedir a los jugadores que conduzcan el balón utilizando solo el interior del pie, sin golpear los conos. Esto mejora el control preciso del balón.

Tiros a objetivos pequeños: Colocar varios objetivos pequeños en el campo (como porterías mini) y pedir a los jugadores que apunten y disparen a cada uno con precisión.

Ejercicios Prácticos para Desarrollar la Coordinación Dinámica y Óculo-Podal

Ejercicio de Conducción y Control: Coloca conos en diferentes zonas del campo. Los estudiantes deben correr hasta un cono, controlar el balón y pasar al siguiente cono sin perder el control. Aumenta la velocidad gradualmente para mejorar la coordinación óculo-podal y dinámica.

Juego de "Gato y Ratón": Un jugador tiene el balón y otro lo persigue sin balón. El jugador con el balón debe utilizar su coordinación óculo-podal para evitar ser alcanzado, mientras que el jugador defensor mejora su coordinación dinámica para seguirlo.

Pases en movimiento: Organizar un ejercicio de pases rápidos en grupos de 3 o 4, donde los jugadores se muevan por la cancha sin dejar de pasar el balón. Esto mejora tanto la coordinación óculo-podal (para dar pases precisos) como la coordinación dinámica (para moverse en espacios reducidos).



FASE DE EVALUACIÓN

1. **Completa el siguiente cuadro con la habilidad de coordinación que corresponde según la situación en el juego.**

Situación en el microfútbol	Coordinación Dinámica u Óculo-Podal
Te mueves rápidamente para recibir un pase.	
Realizas un pase preciso mientras corres.	
Saltas y cambias de dirección para bloquear un pase.	
Controlas el balón mientras corres a máxima velocidad.	

2. **Relaciona cada habilidad de coordinación con su descripción correcta.**

Habilidad de Coordinación	Descripción
A. Coordinación Dinámica General	1. Movimientos rápidos y ágiles sin perder el equilibrio.
B. Coordinación Óculo-Podal	2. Capacidad de coordinar los ojos y los pies para controlar y mover el balón.

3. **Ordena los pasos para ejecutar un remate preciso a portería en fútbol de salón.**

1. **Enfocar la vista en el balón y la portería.**
2. **Colocar el pie de apoyo junto al balón.**
3. **Golpear el balón con el empeine del pie dominante.**
4. **Seguir el movimiento del pie hacia la portería.**

4. **Preguntas falso o verdadero**

- La coordinación dinámica se refiere a cómo los pies controlan el balón. _____
- La coordinación óculo-podal es esencial para realizar pases precisos en microfútbol. _____
- No es necesario tener buena coordinación dinámica si tienes buena velocidad en el microfútbol. _____
- La coordinación óculo-podal solo es importante para los delanteros en microfútbol. _____
- Realizar cambios de dirección rápidos y equilibrados requiere coordinación dinámica. _____
- Para realizar un buen control del balón con los pies, necesitas buena coordinación óculo-podal. _____