



**SPORTY
& HEALTHY**

JUEGO DE FÚTBOL SUPERHÉROES

Tema: Desarrollar la
coordinación y el juego de
pelota.



Objetivos de las clases:

General: ejercicios que desarrollan velocidad, agilidad y resistencia.

Operacional (detallado). El niño:

- fortalece los músculos especialmente en la parte inferior del cuerpo
- desarrolla agilidad y velocidad
- mejora la condición física general y la resistencia del cuerpo;
- mejora la velocidad de reacción.

Métodos: verbal (explicación, demostración), ejercicio práctico jugando.

Formas de trabajo: individual y en grupo

Material didáctico: conos

Duración: 30 minutos

Curso de las clases:

Saludo – recordatorio de normas de seguridad e información sobre la temática de las actividades.

Parte Inicial - Calentamiento (5 minutos)

1. "Simulación de un calentamiento de fútbol sin balón" - (agilidad, resistencia y coordinación)

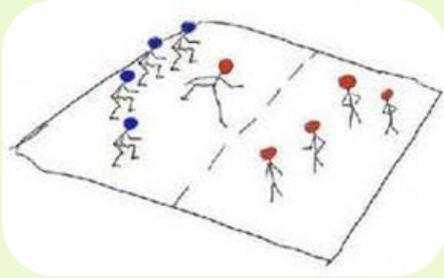
Los niños corren en grupo por el campo o pabellón deportivo, a la señal del profesor que puede ser una palmada saltan y simulan un cabezazo de fútbol, posteriormente al aplaudir simulan una patada con el pie izquierdo y derecho y después de otra palmada saltan. y simular que atrapan el balón en el aire como un portero. El profesor podrá repetir los ejercicios tantas veces como desee durante el calentamiento.

Parte Principal – Partido de Fútbol de Superhéroes (20 minutos)

2. Antes de comenzar el partido cada niño elegirá un superhéroe, se comportará de acuerdo con el personaje de superhéroe del partido, son libres de seleccionar el superhéroe que más les guste, los superhéroes se pueden repetir en cada uno de los equipos.

2.1. Antes del inicio del partido todos los niños deberán simular que visten la equipación de superhéroe antes de entrar al terreno de juego. Entrarán al campo en formación como un equipo de fútbol formal y deben felicitar a los oponentes antes de que comience el juego (la rutina normal en un partido de fútbol oficial).

2.2. Después de la formación y el profesor previamente dividen el grupo en dos equipos y definen la zona de juego, por ejemplo un campo de fútbol sala o un gran rectángulo con 4 conos en cada extremo simulando porterías. El juego de fútbol de superhéroes es un juego de etiqueta, los niños pueden ser atrapados por los miembros del equipo oponente después de cruzar el medio campo del campo, cuando son tocados por un oponente/superhéroe deben permanecer "congelados" en el lado del campo del oponente. Estos niños congelados pueden ser salvados por un miembro del equipo de superhéroes después de ser tocados por ellos, deben correr de regreso a su mitad del campo para estar en un área segura. Los goles se marcan cada vez que un niño cruza entre los postes o conos que simulan los postes. Después de un gol el juego comienza nuevamente con ambos equipos alineados en cada lado del campo. El equipo que marque más goles gana el partido de fútbol de los superhéroes.



Parte Final – Ejercicios de estiramiento (5 minutos)

- Toe Touch (flexión frontal hasta tocar los pies con las manos)
- Semicírculos del cuello (rotación del cuello)
- Atrapar las estrellas (el niño levanta los brazos hacia el cielo para tocar las estrellas)
- La canasta (el niño puede flexionar las piernas para agarrar los pies con las manos)
- El slide (estiramiento de cuádriceps)