

Contar

con el Fútbol



Fundación del
Fútbol Andaluz



FEDERACIÓN ANDALUZA
DE FÚTBOL

guía didáctica

ENTREGA Nº 3
Valor: *Salud*

Ed. Permanente
(Adultos)

Educación Permanente
(ep)

índice

• <i>Indicadores</i>	3
• <i>Unidad didáctica</i>	4
• <i>Mucho más</i>	7

Contar con el Fútbol

▶ Indicadores

Para poder realizar el **seguimiento y evaluación** del programa a través de las propuestas de actividades que sugieren las guías, se proponen **indicadores**, cuya elección debería atender a las siguientes premisas: ser de **fácil identificación**, enunciados con **sencillez** y **objetividad**, **significativos** en la consecución de los objetivos perseguidos y **fáciles de interpretar** por los monitores/as. Para poder evaluar los resultados de cada sesión, proponemos los siguientes:

1. **Receptividad** (como actitud básica e indispensable)
2. **Participación**
3. **Eficacia**
4. **Creatividad**
5. **Espíritu de equipo**

· **Una familia: un equipo:** Sería un indicador extra que perseguiría la implicación de madres y padres y que conllevaría un seguimiento y una evaluación paralelos.



Educación *(ep)* Permanente

UNIDAD 3

«Fútbol y salud»

Ver es conocer: Sesión de vídeo

FICHA DE LA SESIÓN:

Duración: 1 hora

Necesidades técnicas: reproductor DVD

Material:

Actividades previas la proyección

- **Calentamiento:** antes de proyectar los videos *Cuento con el Fútbol*, comentar que el deporte aporta salud a los adultos de diversas formas: previniendo el deterioro físico y mental, manteniendo el buen estado funcional de los componentes de nuestro cuerpo, mejorando y regenerando lesiones o enfermedades y desarrollando más nuestras capacidades psicomotoras. Aportar la lectura de los artículos de la OMS sobre *Los beneficios del deporte en la salud física y mental del individuo*. Señalar en el calendario el **Día Mundial de la Salud** y programar alguna actividad deportiva de convivencia.
- **Rondo:** animar a que todos/as comenten cual es su opinión al respecto y cual es su experiencia personal con el fútbol y el ejercicio físico en general.
- **Foco de refuerzo:** orientar su interés hacia los vídeo que van a ver, poniendo especial interés en los testimonios que hacen alusión a la salud.

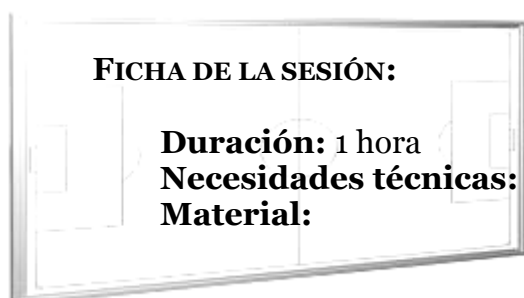
Actividades tras la proyección

- **Tanda de intervenciones:** una vez visto los vídeos, participar opinando sobre si han visto reflejado el binomio deporte-salud. ¿Qué testimonios destacarían? ¿Está presente el deporte y el

ejercicio físico en su familia? ¿Cómo experimentan en su propia persona los beneficios de la práctica de un deporte como el fútbol?

- **Soltar músculos:** cada uno realiza los ejercicios que suele hacer habitualmente para soltar músculos. Es buen momento para ser conscientes de lo que nos aporta en términos de salud, cada ejercicio.

Conocer para aprender: Sesión táctica



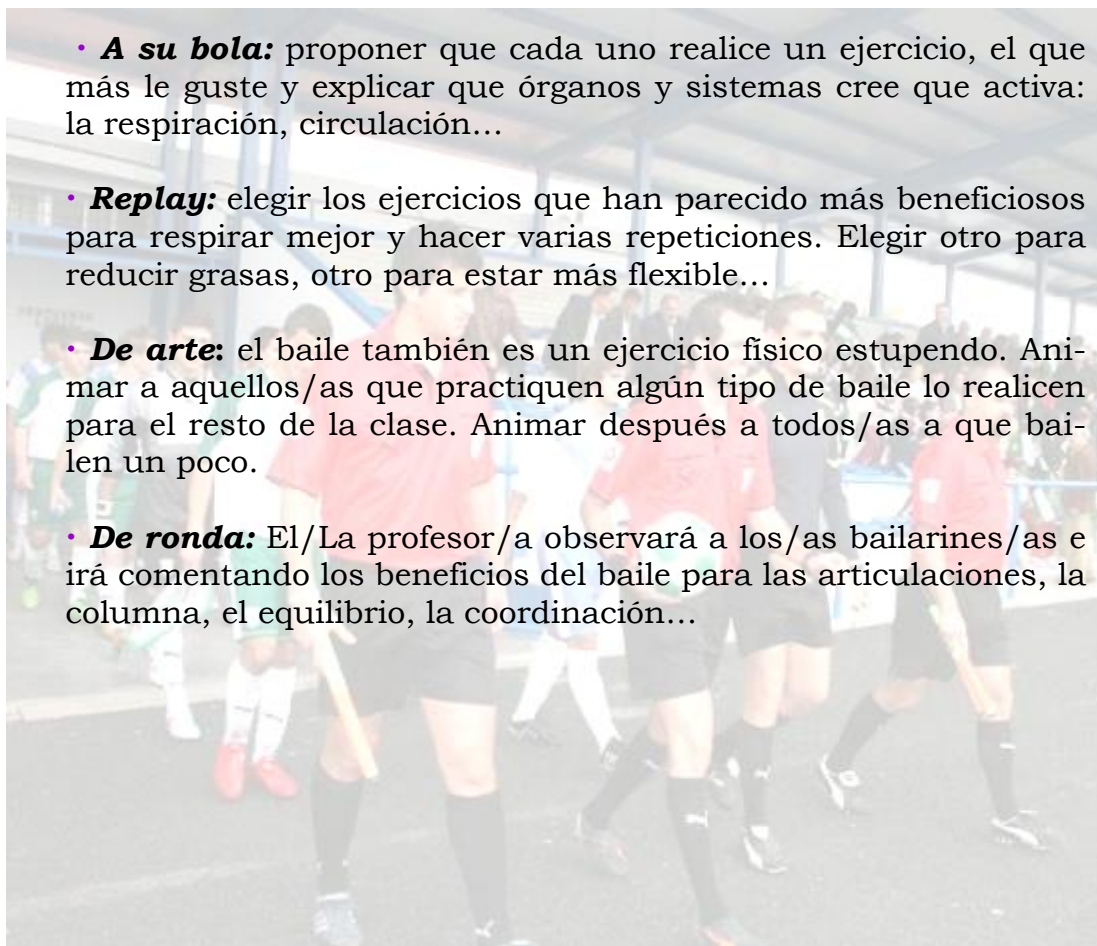
- **La pizarra:** anotar en la pizarra los beneficios para la salud que se comentan en el vídeo y añadir otros que aporten entre todos (combate el sedentarismo, el tabaquismo, activa los sistemas circulatorio, respiratorio, nervioso, digestivo, mejora la vida sexual...).

- **A su bola:** proponer que cada uno realice un ejercicio, el que más le guste y explicar que órganos y sistemas cree que activa: la respiración, circulación...

- **Replay:** elegir los ejercicios que han parecido más beneficiosos para respirar mejor y hacer varias repeticiones. Elegir otro para reducir grasas, otro para estar más flexible...

- **De arte:** el baile también es un ejercicio físico estupendo. Animar a aquellos/as que practiquen algún tipo de baile lo realicen para el resto de la clase. Animar después a todos/as a que bailen un poco.

- **De ronda:** El/La profesor/a observará a los/as bailarines/as e irá comentando los beneficios del baile para las articulaciones, la columna, el equilibrio, la coordinación...



Aprender para actuar: Sobre el terreno

FICHA DE LA SESIÓN:

Duración: 1 hora

Necesidades técnicas:

Material: cámara digital

- **A entrenarse toca:** Llevamos acabo una sesión de entrenamiento, en la que incorporamos todos los ejercicios que se han ido aportando y hacemos una tabla ordenada, haciéndonos conscientes del valor de cada ejercicio, ya no sólo desde la rutina de cualquier entrenamiento o de la preparación para la competición, sino desde su proyección para una vida saludable en general, tanto estando en la práctica activa del fútbol, como tras la retirada de la competición.
- **Ensayando jugadas:** Incorporamos ejercicios saludables a “nuestra colección” de estiramiento y flexibilidad para realizar en casa, en el parque o cualquier sitio que nos parezca agradable.
- **Álbum deportivo:** Tener siempre preparada cámara fotográfica para ir desarrollando una memoria gráfica de todas las sesiones deportivas. Comenzar con las fotos de estas primeras sesiones y anotar a pie de foto el significado de cada una.



Mucho más...



...Que ver:

- *Camino a la gloria* ('When Saturday comes' - Maria Giese, 1996)
- *El penalti más largo del mundo* (Roberto Santiago, 2005)
- *El Portero* (Gonzalo Suárez, 2000)
- *Evasión o victoria* (John Huston, 1981)
- *Salir pitando* (Álvaro Fernández Armero, 2007)



...Que leer:

- BARRERO MUÑOZ, J.: *Periodistas deportivos: contra la violencia en el futbol, al pie de la letra*. Fragua, 2008.
- CEDIFA: *Reglas del juego*. CEDIFA, 2007.
- FERRETTI, S., Y FERRETTI, P.: *Las reglas y características de todos los deportes*. Capital intelectual, 2008.
- HORTS, W.: *Fútbol a la medida del adolescente*. CEDIFA, 2000.
- ROZEN, M.: *Táctica: Metodología del gol*. CEDIFA, 2008.
- SCHER, A.: *La Pasión según Valdano: reportaje de fútbol*. Capital intelectual, 2008.
- VIDAL, M.: *Estar en forma: un hábito de vida saludable*. Inde Publicaciones, 2006.



...Que visitar *online*:

- www.contarconelfutbol.es (Web oficial del programa)
- www.arbitrosandaluces.es (Comité Territorial de Árbitros)
- www.cedifa.org (Centro de Estudios, Desarrollo e Investigación del Fútbol Andaluz)
- www.faf.es (Federación Andaluza de Fútbol)
- www.faf.es/entrenad/entrenad.htm (Comité Técnico Andaluz de Entrenadores de Fútbol)

«Contar con el Fútbol®»: (Guía didáctica)»

© de los textos, Afin Creaciones, SL. 2009.

© de las ilustraciones, la FAF y organismos adscritos; y Archivo Público MorgueFile (www.morguefile.com); Banco de Imágenes del Instituto de Tecnologías Educativas, Ministerio de Educación y Ciencia, 2009 (<http://bancoimagenes.isftic.mepsyd.es/>)

«Contar con el Fútbol» es una marca registrada de la Federación Andaluza de Fútbol (FAF).



**Fundación del
Fútbol Andaluz**



**FEDERACIÓN ANDALUZA
DE FÚTBOL**



Afin Creaciones