

# Contar

## con el Fútbol



Fundación del  
Fútbol Andaluz



FEDERACIÓN ANDALUZA  
DE FÚTBOL

*guía didáctica*

ENTREGA Nº 3  
Valor: *Salud*

*Ed. Primaria*

Educación **(P)** Primaria

# índice

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| • <i>Indicadores</i> .....      | <b>3</b> |
| • <i>Unidad didáctica</i> ..... | <b>4</b> |
| • <i>Mucho más</i> .....        | <b>7</b> |

## 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 Primaria  
(P)

## 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 el vídeo: *Contar con el Fútbol*, relatar alguna historia real de futbolistas que, gracias a este deporte, han mejorado su salud: el caso de Messi es muy conocido, pero si exploramos en la biografía de otros futbolistas populares, nos encontraremos sustanciosos testimonios de cómo la práctica del fútbol mejoró notablemente su salud.

- **Rondo:** dar turno de opinión para que cada cual comente si conoce a algún amigo/a o familiar al que le haya “recetado” los médicos practicar deporte. ¿Por qué creen que es bueno practicar fútbol para mantenerse saludable?

- **Foco de refuerzo** Pedir que sigan con atención el vídeo y que localicen en qué ocasiones se habla de salud.

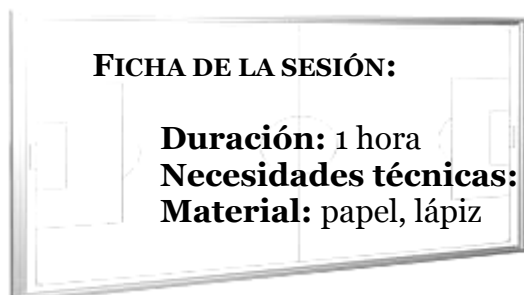
#### Actividades tras la proyección

- **Tanda de intervenciones:** tras el visionado dar turno de opiniones sobre si les ha gustado las imágenes... y preguntar en qué imágenes se hablaba de salud y qué se decía exactamente.

- **Soltar músculos:** a continuación jugar a dramatizar por grupos gestos de un deporte que elijan (*cada grupo uno diferente*). Convencer al resto de la clase sobre los beneficios que aporta es-

te deporte a su salud. Por ejemplo: *Juego al fútbol porque me ayuda a fortalecer mis piernas...*

## Conocer para aprender: Sesión táctica



- **La pizarra:** anotar en la pizarra la palabra FUTBOL en grande y a su alrededor en letra más pequeña conceptos que estén relacionados con la salud: agilidad, energía, coordinación, velocidad, flexibilidad...comentar que estas capacidades se mejoran con la práctica del fútbol y por tanto mejoran nuestra salud.

- **A su bola:** animar a que muestren por turnos, con algún gesto o dramatización, cómo entienden cada una de las capacidades anteriores. Por ejemplo: demuestran coordinación saltando y cabeceando....o flexibilidad, flexionando una pierna para iniciar un regate...

- **Replay:** de las dramatizaciones que más hayan gustado, jugar a hacer repetición de la jugada varias veces como si se tratara de una "moviola" de televisión.

- **De arte:** cada alumno hará una redacción, dibujo o viñetas, incluidas, de cómo el fútbol puede mejorar nuestra salud

- **De ronda:** el profesorado recorrerá los pupitres, pedirá a cada alumno/a que lea lo que ha escrito y comentará las coincidencias entre los compañeros y compañeras y las aportaciones originales y curiosas. Seleccionar algunas para colgar en la web del cole.



## Aprender para actuar: Sobre el terreno

### FICHA DE LA SESIÓN:

**Duración:** 1 hora

**Necesidades técnicas:**

**Material:**

- **A entrenarse toca:** comentar que, además del fútbol y otros deportes, el ejercicio físico en general es práctica recomendada para nuestra salud, ya que contribuye a que nuestros músculos, huesos y demás órganos y sistemas del cuerpo trabajen y se desarrollen. A continuación pedir que cada cual realice algunos de sus ejercicios preferidos.
- **Ensayando jugadas:** repasar el esquema corporal de las unidades de la asignatura Conocimiento del Medio. Posteriormente, equilibrar los tipos de ejercicios que necesita todo el cuerpo, elaborar un listado con dos o tres ejercicios de cuello, de hombros, de brazos, de pectorales, abdominales... seguidamente hacer una sesión que ejercite todas las partes del cuerpo.
- **Álbum deportivo:** Por grupos, elaborar un álbum con los ejercicios específicos para cada parte del cuerpo que han escrito anteriormente, anotando para qué parte del cuerpo sirven y dibujándole un monigote en la postura del ejercicio. Fotocopiar el álbum y regalarlo a nuestros familiares animándoles a que los practiquen para mejorar su salud.



## Mucho más...



### ...Que ver:

- *Campeones (Oliver y Benji)* (Tsuchida Productions, 1983)
- *Equipo a la fuerza* (Howard Deutch, 2000)
- *Historias de Fútbol* (Zig Zag Producciones, 1997)
- *Quiero ser como Beckham* (Gurinder Chadha, 2002)



### ...Que leer:

- CEDIFA: *Manual de Iniciación y Orientaciones Metodológicas para Escuelas de Fútbol*. CEDIFA, 2003.
- CEDIFA: *Manual del Árbitro Nivel-1*. CEDIFA, 2007.
- CEDIFA: *Reglas del juego*. CEDIFA, 2007.
- VIDAL, M.: *Estar en forma: un hábito de vida saludable*. Inde Publicaciones, 2006.



### ...Que visitar online:

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