



Deportes colectivos

Fútbol

Guía N° 2 Educación Física

II Semestre

Nombre del estudiante:

Curso:

Docente: Katherine Medel Torres.

Unidad: Deportes de colaboración y oposición.





Objetivos de aprendizaje

- ▶ Conocen y ejecutan al menos dos deportes de carácter individual o grupal.
- ▶ Conocen y respetan las reglas de los deportes practicados.
- ▶ Combinan y aplican las habilidades motrices específicas y seleccionan la forma de practicarlas según el contexto.
- ▶ Ejecutan secuencias de movimientos en actividades deportivas como básquetbol, vóleibol, fútbol, balonmano, natación, entre otros.
- ▶ Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
- ▶ Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física.

Contenidos

- Origen e historia del fútbol.
- Características del deporte.
- Reglas Básicas.
- Terreno de Juego
- Características del balón.
- Fundamentos técnicos del fútbol.
- Ejercicios prácticos con la confección del balón.



Origen del fútbol

- ▶ El origen del fútbol datan de la dinastía Han, de hace 2.200 años. En esa época se practicaba un deporte de masas llamado *ts'uhkúh*, cuyo significado es “dar patadas a un balón de cuero”.
- ▶ El *ts'uh* pasó a Japón en el *ts'ukúh* donde resurgiría como un juego de las cortes llamado *kemari*. Allí fue resurgiría como un juego de las cortes y fue denominado *kemari*.
- ▶ En occidente los juegos se practicaban de forma diferente y tenían otra finalidad. Se utilizaban colores para diferenciar a los equipos y los enfrentamientos eran entre los jugadores.
- ▶ Los romanos tenían un juego similar a la *kemari*, cuyo objetivo era quitar la pelota al equipo contrincante.
- ▶ En la actualidad, aun es materia de debate cómo fue que se introdujeron las reglas del juego en Inglaterra. Era una época en la Inglaterra del siglo XIX donde el deporte más popular era el “**fútbol medieval inglés**”, una actividad que era una mezcla entre rugby y fútbol.
- ▶ El fútbol femenino tiene unas raíces tan profundas como las del masculino: su primer partido oficial se disputó el 23 de marzo de 1895.

Características del fútbol

- **Cantidad de participantes:** Se juega con dos equipos, cada uno compuesto por no más de 11 jugadores, de los cuales uno jugará como arquero.
- **El Objetivo:** disputar el balón para convertir un gol o evitar que nos lo conviertan.
- **Como ganar un encuentro:** Para conseguirlo, los jugadores deben llevar el balón desde su lado hasta el opuesto de la portería.
- **Duración del encuentro (partido):** Dos periodos de 45 minutos, con 10 minutos de descanso entre las mismas. Al reiniciar el partido los equipos cambian su lado del campo, de modo que ahora atacan la portería que antes defendían y viceversa.

Reglas básicas del fútbol

- Inicio y reanudación del juego: los capitanes realizan junto con el árbitro un sorteo de moneda para decidir quién jugará de qué lado de la cancha.
- Balón en juego o fuera de juego: el balón se considera fuera de juego si traspasa por completo los límites de la cancha.
- Gol marcado: el balón tiene que cruzar completamente la línea de meta.
- Fuera de juego: cuando un jugador está más cerca de la línea de arco contrario que el balón y su penúltimo adversario.
- Faltas: el jugador comete una infracción imprudente o de fuerza excesiva.
- Tarjeta amarilla y roja: un jugador amonestado recibe una tarjeta amarilla y un jugador expulsado recibe una roja.
- Tiro libre: el balón debe tocar con el pie mientras el primero está libre y este jugador no puede volver a tocar el balón antes de que otro lo haya hecho.
- Tiro penal o penalti: cuando un jugador cometa alguna de las 10 infracciones que marca la FIFA.
- Saques: saques de banda, de meta y de esquina reanudan el juego desde distintos lugares de la cancha.

Terreno de Juego

El campo de juego será un rectángulo de una longitud máxima de 120 metros y mínima 90 metros, y de un ancho no mayor de 90 metros, ni menor de 45 metros.

- ❑ El campo de juego se marcará con líneas visibles de un **ancho no mayor a 12 centímetros**.
- ❑ **Área chica o de meta.** En cada extremo del terreno, y distanciadas 5,50 metros de cada poste del marco.
- ❑ **Área grande:** en cada extremo del terreno, y a 16,50 metros de distancia de cada poste del marco.
- ❑ **Área de esquina:** con un radio de 1 metro, medido desde cada banderola de esquina, se marcarán cuatro arcos de circunferencia en la parte interior del terreno.



Balón de fútbol

- **El Balón de futbol será esférico y cubierto de cuero o material aprobado.**
- El balón tendrá una circunferencia de 71 centímetros como máximo y de 68 centímetros como mínimo, y su peso, al comienzo del partido, no será mayor del 453 graos, ni menor de 369 gramos.

Creación del balón

Materiales:

- 1.- Globo
- 2.- Cinta adhesiva (scotch)
- 3.- Papel de diario.
- 4.- Bolsa plástica (de almacén).
- 5.- Pintura o plumones para decoración

Pasos a seguir:

- Paso 1: Infla el globo con un diámetro de 20 cms. Aproximadamente, hazle un nudo.
- Paso 2: Cubre el globo con papel de diario y pégalo con cinta adhesiva, repite este paso al menos 4 veces.
- Paso 3: Cubre el balón con la bolsa plástica y vuelve a colocarle cinta adhesiva.
- Paso 4: Decora el balón lo más similar a uno de Fútbol.



Fundamentos básicos

Elementos técnicos

El pase: elemento que permite dar comienzo a la comunicación (emisor-receptor), a través del envío del balón a un compañero.

La recepción: esta coadyuva a la comunicación iniciada por el emisor, la cual necesita y va en beneficio de un receptor del balón.

El lanzamiento: elemento principal que permite medir la efectividad y eficacia del rendimiento de un equipo.

El bote: es un medio a través del cual se puede avanzar individualmente por campo de juego.

Las fintas con balón: es el elemento que permite evadir, engañar o sorprender al adversario.

Ejercicios prácticos con el balón de confección

- **Calentamiento específico:** Movimiento articular, ejercicios tren inferior (preparar al cuerpo, aumentando la intensidad).

Ejemplo: Desplazarse con el balón por el espacio disponible, dirigiéndolo con el pie derecho, luego con el izquierdo, con intercambios de direcciones. **RECUERDE HIDRATARSE: ANTES - DURANTES Y DESPUÉS DE CADA EJERCICIO**

Ejercicios de familiarización con el balón:

1. Desplazamiento con el balón de un punto a otro a una distancia prudente (cambio de pie).
2. Crear un circuito zigzag con botellas plásticas y recorrerlo con el balón, ida y vuelta.
3. Dominar el balón 3 veces con cualquier parte de tu cuerpo, menos las manos.
4. Dominar el balón 3 veces con el pie.

Series	Repet	Desc.
3x2	5	30sx3
3x2	3	30sx3
3	3	15sx3
3	3	15x3

- **Pases: Con un miembro de la familia** deben darse pases con el pie a una distancia de 1mt, luego a medida que los pases sean efectivos, aumentamos la distancia.

1. Dar un pase con el pie derecho y recibir a elección (intercambiando de pie).
2. Dar un pase con el pie derecho y recibir con el otro pie (intercambiando de pie).
3. El o la participante **A** antes de recibir el balón señala un número con las manos al participante **B** devolviendo el balón, mientras que el o la participante **B** debe aplaudir la cantidad de veces y recibir el balón. (intercambiando los roles).

Series	Repet	Desc.
3x2	10	10sx3
3	12	20sx3
2	5	20sx2

- **IDENTIFIQUE LA INTENSIDAD DE TRABAJO EN CADA UNO DE OS EJERCICIOS, SI NECESITA MÁS DESCANSO AGREGUELO A LA TABLA (ESCALA DE PERCECION DE ESFUERZO).**

Instrucciones

- Lea atentamente todo el Power Point para realizar las actividades.
- Responde las preguntas según lo solicitado.
- Ejecución de las actividad practica, con registro audio visual.
- El audio, video o imagen debe ser protagonizado por el estudiante.
- La duración del video no debe superar los 3 minutos.
- Los archivos deben ser incorporados al video como un solo documento, con el nombre y curso del estudiante.
- El video se envía al correo k21mt.edf@gmail.com escribiendo en el asunto, el nombre, apellido y curso del estudiante.

ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL VIDEO:

- 1) ¿Dónde se origino el fútbol?, y ¿Cómo lo adaptaban en las diferentes culturas?
- 2) Explique 3 características del fútbol y de un ejemplo de cada una de ellas.
- 3) Mencione y demuestre 3 reglas básicas del fútbol y ¿Cuál crees tú que es la más difícil de respetar?, ¿Por qué?
- 4) Distingue con colores llamativos las líneas y áreas en la imagen del terreno de juego y explique donde se ubican.
- 5) Confeccione un balón según las indicaciones que aparecen en el ppt.
- 6) Aplique y demuestre 3 ejercicios ya vistos con el balón confeccionado, según el grado de dificultad: 1 (fácil), 1 (intermedio) y uno difícil. Justifique su elección.
- 7) Aplique el fundamento técnico del pase con un miembro de la familia, dándose pases a una distancia de 2 mts. (entregue 5 pases efectivos, recibiendo con un solo pie).

8) PINTA Y COLOREA EL PERSONAJES QUE TE REPRESENTO MÁS AL MOMENTO DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES, FUNDAMENTE SU RESPUESTA.

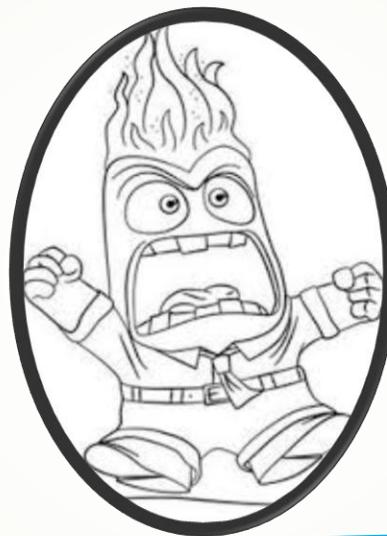
Tristeza



Miedo



Ira



Desagrado



Alegría



¿Por qué ?

DESCRIPTORES

CRITERIOS DE EVALUACION		3	2	1
1	Protagoniza el video	El estudiante protagoniza de manera completa el video.	El estudiante protagoniza parcialmente el video.	El estudiante protagoniza en menor cantidad el video
2	Demuestra comprensión del contenido de la presentación en Power Point.	El estudiante comprende con claridad el contenido trabajado en el ppt, observándose en sus resultados.	El estudiante comprende el contenido trabajado en el ppt, pero se demuestra escasamente en sus resultados.	A partir de los resultados de la actividad, no se permite apreciar la comprensión del ppt por parte del estudiante.
3	Argumenta, explica o da ejemplo según lo solicitado.	El estudiante desarrolla las respuestas a partir de contenidos aprendidos del ppt, en el cual se evidencia detalle y claridad en la respuesta, ya sea argumentando, explicando, dando su opinión o ejemplo según lo solicitado.	Las respuestas del estudiante están desarrolladas a partir de los conocimientos de los contenidos, pero sin detallar explicaciones, argumentos o ejemplos según lo solicitado	Las respuestas no presentan ningún tipo de explicación, argumentación o ejemplos según lo solicitado, o no corresponden. No responde las preguntas
4	Porcentaje de desarrollo en la guía	El estudiante desarrolla entre el 100 - 60 % la guía de manera correcta.	El estudiante desarrolla entre el 59 - 39 % de manera correcta la guía.	El estudiante desarrolla entre el 38 - 0 % de manera correcta la guía.
5	Duración del video	El video tiene una duración de un máximo de 3 minutos continuos	El video tiene una duración de menos de 1:30 minutos.	El video tiene una duración de menos de 1 minuto.
Total				
Rango		Logrado	Medianamente logrado	Por lograr
		Entre los 15-11 puntos	Entre los 10-6 puntos	Entre los 5-0 puntos



Si Tienes dudas

Puedes enviar un correo a: k21mt.edf@gmail.com enviar un 
whatsApp al: +56 9 78840229

