



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR "EL GUADUAL"
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



Fecha: Agosto/Septiembre del 2020

Grado - curso: 801/802

SESIÓN 5

Docente: Alvaro Velasquez Soto

Unidad de aprendizaje: Fútbol y futsal I

Desempeño: Ejecuta los fundamentos técnicos del fútbol y del futsal.

Resultado de aprendizaje: Describe los fundamentos técnicos básicos culturalmente determinados.

Pregunta problematizadora: ¿Cómo contribuye la práctica de fútbol y el futsal en mi formación?

Transversalidad con el inglés: Pass=Pasarse Footballer = Futbolista foot=pie ball=balón

D.B.A y/o estándar: Relaciona sus pasatiempos con actividades que implican trabajo creativo y comprende que el trabajo también debe satisfacer su necesidad lúdica.

Desempeño de competencias socio-emocionales MEN: Reconoce la importancia que tiene el sueño y la utilización del tiempo libre en actividades y hábitos saludables.

INTRODUCCIÓN

En esta sesión haremos uso de imágenes y videos para facilitar el acceso por parte del estudiante a los diferentes aspectos contenidos en esta. Tanto el reglamento como los diferentes elementos técnicos del fútbol y futsal están contenidos en el blog para su correspondiente consulta, lo haremos de manera gradual durante el desarrollo de la unidad.



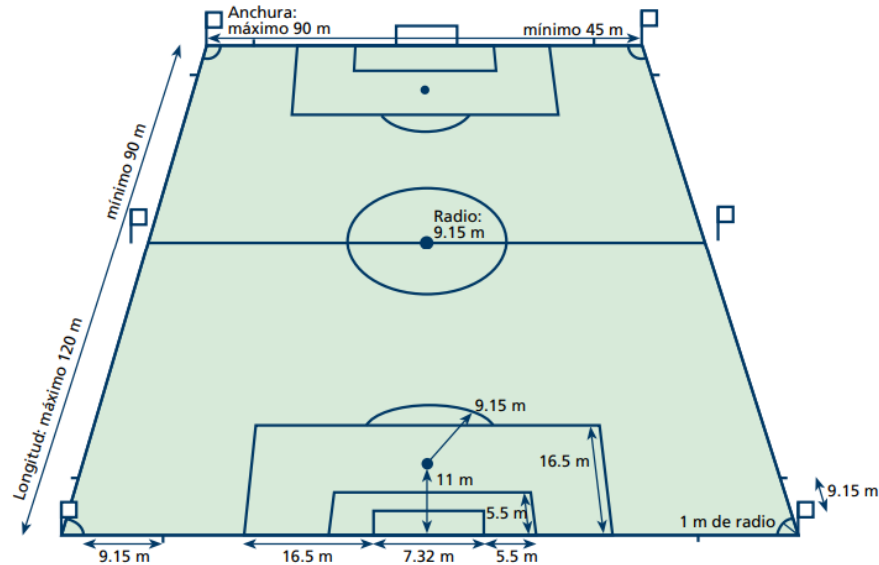
ACERCA DEL REGLAMENTO

A continuación, encontrará algunas reglas tanto del fútbol como del futsal para que establezca sus diferencias. Es de anotar que al igual que muchos deportes estos se complementan. Por experiencia de jugadores profesionales, se ha visto cómo sus habilidades y destrezas se pueden mejorar a través de la práctica. El futsal favorece el juego rápido en espacios reducidos, el dominio del balón, al igual que la rapidez e intensidad con que se juega.

Docente: ALVARO VELAQUEZ SOTO – Celular: 3224421704 – Correo: alvesneivacol@gmail.com

ALGUNAS REGLAS DEL FÚTBOL

REGLA 1 – Terreno de juego



REGLA 2 - El balón:

- Será esférico
- Será de cuero o cualquier otro material adecuado
- Tendrá una circunferencia no superior a 70 cm y no inferior a 68 cm
- Tendrá un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido
- Tendrá una presión equivalente a 0,6–1,1 atmósferas (600–1100 g/cm²) al nivel del mar

REGLA 3 - Número de jugadores

Jugadores

El partido será jugado por dos equipos formados por un máximo de once jugadores cada uno, de los cuales uno jugará como guardameta. El partido no comenzará si uno de los equipos tiene menos de siete jugadores.

Competiciones oficiales

Se podrán utilizar como máximo tres sustitutos en cualquier partido de una competición oficial bajo los auspicios de la FIFA, las confederaciones o las asociaciones miembro.

El reglamento de la competición deberá estipular cuántos sustitutos podrán ser nombrados, de tres a un máximo de doce.

REGLA 4 – El equipamiento de los jugadores

El equipamiento básico obligatorio de un jugador se compone de las siguientes piezas:

- Un jersey o camiseta –si se usa ropa interior, las mangas de esta ropa deberán tener el color principal de las mangas del jersey o camiseta
- Pantalones cortos: si se usan mallas térmicas cortas o largas, estas deberán tener el color principal de los pantalones cortos
- Medias –si se usa cinta adhesiva o un material similar en la parte exterior, deberá ser del mismo color que la parte de las medias sobre la que se usa.
- Canilleras/espinilleras
- Calzado

Seguridad

Los jugadores no utilizarán ningún equipamiento ni llevarán ningún objeto que sea peligroso para ellos mismos o para los demás jugadores (incluido cualquier tipo de joyas).

Colores

- Los dos equipos vestirán colores que los diferencien entre sí y de los árbitros y los árbitros asistentes
- Cada guardameta vestirá colores que lo diferencie de los demás jugadores de los árbitros y los árbitros asistentes

REGLA 5 – Los árbitros

Un partido será controlado por un árbitro, quien tendrá la autoridad total para hacer cumplir las Reglas de Juego en dicho encuentro.

REGLA 6 – Los árbitros asistentes

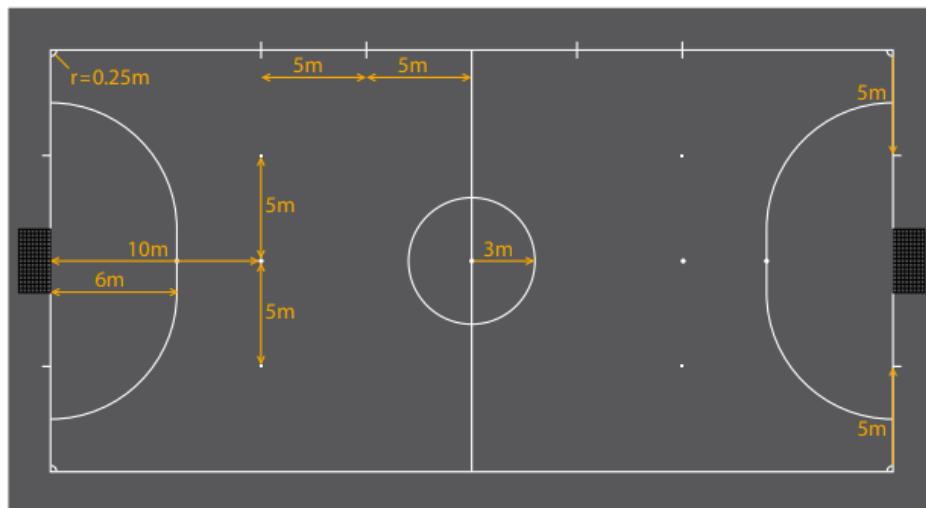
Los árbitros asistentes ayudarán igualmente al árbitro a dirigir el juego conforme a las Reglas. En particular, podrán entrar en el terreno de juego para ayudar a controlar que se respete la distancia de 9.15 metros.

REGLA 7 – Duración del partido

El partido durará dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos participantes se convenga otra cosa. Todo acuerdo de alterar los periodos de juego (por ejemplo, reducir cada mitad a 40 minutos debido a que la luz sea insuficiente) deberá tomarse antes del inicio del partido y conforme al reglamento de la competición.

ALGUNAS REGLAS DEL FÚTSAL

REGLA 1 – Terreno de juego



REGLA 2 - El balón:

- Será esférico
- Será de cuero u otro material aprobado
- Tendrá una circunferencia no superior a 64 cm y no inferior a 62 cm
- Tendrá un peso no superior a 440 g y no inferior a 400 g al comienzo del partido
- Tendrá una presión equivalente a 0.6-0.9 atmósferas (600-900 g/cm²) al nivel del mar
- No deberá rebotar menos de 50 cm ni más de 65 cm en el primer bote, efectuado desde una altura de 2 m

REGLA 3 - Número de jugadores

Jugadores

El partido lo disputarán dos equipos formados por un máximo de cinco jugadores cada uno, de los cuales uno jugará como guardameta. El partido no comenzará si uno de los equipos tiene menos de tres jugadores. El partido se suspenderá si en la superficie de juego quedan menos de tres jugadores en uno de los dos equipos.

Competiciones oficiales

Se podrán utilizar como máximo siete sustitutos en cualquier partido de una competición oficial bajo los auspicios de la FIFA, las confederaciones o las asociaciones miembro.

Se permitirá un número ilimitado de sustituciones durante el partido

Todos los partidos

En todos los partidos, los nombres de los jugadores y sustitutos, estén o no presentes, deberán entregarse a los árbitros antes del comienzo del encuentro. Todo sustituto cuyo nombre no se haya entregado a los árbitros en dicho momento no podrá participar en el partido.

REGLA 4 – El equipamiento de los jugadores

El equipamiento básico obligatorio de un jugador se compone de las siguientes piezas separadas:

- Un jersey o camiseta – si se usa ropa interior, las mangas de esta ropa deberán tener el color principal de las mangas del jersey o camiseta
- Pantalones cortos – si se usan pantalones cortos interiores, estos deberán
- Tener el color principal de los pantalones cortos. El guardameta podrá vestir pantalones largos
- Medias
- Canilleras/espinilleras
- Calzado – zapatillas de lona o de cuero blando con suela de goma u otro material similar

Seguridad

Los jugadores no utilizarán ningún equipamiento ni llevarán ningún objeto que sea peligroso para ellos mismos o para los demás jugadores (incluido cualquier tipo de joyas).

Colores

- Los dos equipos vestirán colores que los diferencien entre sí y de los árbitros y los árbitros asistentes
- Cada guardameta vestirá colores que lo diferencie de los demás jugadores de los árbitros y los árbitros asistentes

REGLA 5 – Los árbitros

Los partidos serán controlados por dos árbitros, árbitro y segundo árbitro, quienes tendrán la autoridad total para hacer cumplir las Reglas de Juego del Fútbol en dicho encuentro.

REGLA 6 – Los árbitros asistentes

Se podrá designar a dos árbitros asistentes (un tercer árbitro y un cronometrador), quienes deberán cumplir las Reglas de Juego del Fútbol en lo referente a sus deberes. Se ubicarán en el exterior de la superficie de juego, a la altura de la línea media y en el mismo lado que las zonas de sustituciones. El cronometrador permanecerá sentado en la mesa de cronometraje, mientras que el tercer árbitro podrá estar sentado o de pie para ejercer sus funciones.

El tercer árbitro y el cronometrador recibirán un cronómetro adecuado y el dispositivo necesario para controlar la acumulación de faltas, que será facilitado por la asociación o el club en cuya jurisdicción se juega el partido.

Dispondrán de una mesa de cronometraje para poder ejercer correctamente sus funciones.

REGLA 7 – Duración del partido

El partido durará dos periodos iguales de 20 minutos cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos participantes se convenga otra cosa. Todo acuerdo de alterar los periodos de juego deberá tomarse antes del inicio del partido y conforme al reglamento de la competición.

ACTIVIDAD:

Establezca las diferencias existentes entre las reglas anteriormente citadas del fútbol y el fútbol.

FUNAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL

Hacen parte de los fundamentos técnicos del futbol: La conducción del balón, el pase, el remate, el dominio de balón como principales fundamentos los cuales se complementan con ejercicios para la adaptación del jugador.

- **DOMINO DE BALÓN**

Este entretenido ejercicio lo podemos realizar con cabeza, con muslo, con empeine. Podemos en la medida en que aumenta la habilidad hacerlo con los empeines, pasar de un muslo a otro, con las diferentes superficies de contacto. Este fundamento técnico resulta como una actividad entretenida para el jugador.



- **CONDUCCIÓN Y DRIBLE**

Según la superficie de contacto; con borde interno, borde externo, empeine. Según la forma, con fintas o amague, esquivas de adversarios, etc.



En el fútbol la conducción se puede realizar de idéntica forma solamente bastaría agregar el pisar el balón e irlo desplazando.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR "EL GUADUAL"
AREA DE EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



ACTIVIDAD: LECTURA LÚDICA

CUANDO EL ATLÉTICO HUILA FUE CAMPEÓN DE LA COPA LIBERTADORES



Con fulminantes misiles, sabiendo que la gloria estaba en meter cada penal de la tanda, las jugadoras de Huila tenían la convicción de levantar el título, y así fue. Atlético Huila derrotó 5-3 a Santos, en Manaus (Brasil), luego de empatar 1-1 en los 90 minutos, y se proclamó campeón de la Copa Libertadores femenina, es la primera vez que Colombia consigue este título.

Fue un partido luchado, batallado y que se dividió en dos partes. Santos abrió al minuto del partido el marcador. Brena aprovechó el despiste de las colombianas para comenzar a cerrar el partido lo más rápido posible.

Ese gol fue de nocaut para el Huila. No pasaban la mitad de la cancha y Yoreli Rincón, la referente, no aparecía.

Sin embargo, Santos no cerró el partido cuando pudo hacerlo. Alanna, Ketlen y Maria desperdiciaron muchas opciones claras de gol.

De a poco, Huila se fue acomodando en la cancha. Armó un 4-4-2 muy férreo y alejó a las brasileñas de su campo, que apelaban a la velocidad de Maria para crear problemas. Sin embargo, la explosiva jugadora nunca lanzó un buen centro para que sus compañeras resolvieran.

Albeiro Erazo, DT del Huila, realizó dos cambios para el segundo tiempo, que buscaban mayor presencia ofensiva. Eliana Stabile y Nelly Córdoba ingresaron por Darnelly Quintero y Jennifer Peñaloza, y los movimientos salieron.

Huila empató a los dos minutos el compromiso. Un tiro de esquina de Rincón tuvo una mala salida de la arquera Nicole, e incómoda, con un último recurso porque no se esperaba el balón, Gavy Santos definió y mandó el balón al fondo de la red.

Ahí comenzó la superioridad del Huila. Córdoba desequilibraba y abría espacios en la defensa de Santos. Las brasileñas sacaron un balón sobre la línea, que parecía iba para adentro y gestaría la remontada. Además, Stabile sacó al minuto 8 un potente remate que se estrellaba en el palo.

Huila fue un huracán los primeros 25 minutos del segundo tiempo. Pero el partido cayó en ritmo y ambos equipos jugaban a no equivocarse para no irse abajo en el marcador. El juego no tuvo más emociones y la definición desde el punto penal apareció.

Cada uno de los cinco penales que pateó Huila fue con el alma. Desde Carmen Rodallega hasta Rincón patearon duro, arriba y a los ángulos. Tenían la fe de que en esa definición iban a ganar el encuentro.

El momento clave llegó en el cuarto cobro de Santos. Angelina pateó muy suave y Daniela Solera atajó. La responsabilidad la tenía Rincón, y cumplió. Anotó su gol y salió a festejar con todas sus compañeras en medio de abrazos, saltos, cánticos y mucha felicidad. Huila es el sorprendente campeón de la Copa Libertadores femenina.

Tomado de: <https://www.eltiempo.com/deportes/futbol-internacional/atletico-huila-es-campeon-de-la-copa-libertadores-femenina-2018-300672>

HISTORIA DEL ATLÉTICO HUILA FEMENINO

En el 2016 se crea el Club Deportivo Atlético Huila Femenino.

La División Mayor del Fútbol Colombiano (Dimayor), anunció a principios del 2016, que habría una liga de fútbol profesional femenina en Colombia. Sin embargo, no fue hasta el 20 de octubre del mismo año que se produjo el lanzamiento oficial del campeonato en Cartagena de Indias.

El equipo fue presentado oficialmente en el mes de octubre de 2016 en la ciudad de Neiva. El club accedió a la disputa del torneo profesional colombiano haciendo uso de su derecho a participar merced a contar con reconocimiento deportivo de Coldeportes y la Dimayor. El objetivo es ser el primer campeón, el equipo crea sus bases a partir de un mini campeonato en los departamentos Huila.

A mediados del año, la jugadora Carolina Pineda fue convocadas por la Selección Colombia y jugaron en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016.

Tomado de: https://es.wikipedia.org/wiki/Atl%C3%A9tico_Huila_Femenino

JUEGOS Y ACTIVIDADES

- Juego con una bomba inflada, intentar realizar el dominio de la bomba con muslo, cabeza, empeine. Realizar concurso en familia a ver quién realiza más repeticiones o quién llega primero a la cantidad acordada.
- Si se tiene un balón y/o pelota, desarrollar paso a paso los ejercicios para empeine, muslo, cabeza. Por ejemplo, golpe de balón con empeine derecho, realiza una vez con el derecho luego con el izquierdo. Igual con muslo hasta ir aumentando el número de repeticiones. El ejercicio de dominio de balón de cabeza se realiza con la parte superior de la frente, donde inicia el cuero cabelludo, cabeza hacia atrás, lanco el balón hacia arriba y lo golpeo.
- Juego la 21 empleando las diferentes superficies de contacto.
- Transportar el balón o pelota con borde interno.
- Transportar el balón o pelota con borde externo.
- Realizar combinaciones borde interno, borde externo.
- Realizar combinaciones de un pie a otro con desplazamiento.

NOTA: Advertimos el cuidado que se debe tener dadas las limitaciones.

Continuaremos desarrollando ejercicios de mantenimiento físico (rutinas), sugeridos en las guías anteriores.

VIDEOS

→ https://www.youtube.com/watch?v=S2sJSbZwwq4&feature=emb_title ←

→ https://alvarovelasquez.000webhostapp.com/rutina_fut.html ←

GLOSARIO

- **MUSLO:** también conocido como la región fémur femoral o cuisa, es el segundo segmento de la extremidad inferior o pelviana, entre la cintura pelviana por arriba y la pierna por abajo. Muslo y pierna se articulan en la rodilla.
- **EMPEINE:** Parte superior del pie, entre los dedos y la unión con la pierna.
- **BORDE EXTERNO DEL PIE:** Es la parte interna del pie, la cual permite darle dirección y control al balón. Igualmente permite desviar, amortiguar, conducir y dar pases.
- **BORDE INTERNO DEL PIE:** Corresponde a la parte externa del pie, la cual permite para pases a media, corta y larga distancia

BIBLIOGRAFÍA

Alternativa curricular de educación física para secundaria – Universidad Surcolombiana