



INSTITUTO TÉCNICO GONZALO SUÁREZ RENDÓN - TUNJA

GUÍA PEDAGÓGICA DE TRABAJO NO PRESENCIAL No. 7

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		CURSO: 303
NÚMEROS DE CONTACTO:		
ÁREA: ED. FISICA	ASIGNATURA: ED. FISICA	
DOCENTE: Maribel Suarez Rocha	No. DE CELULAR: 3208412436	CORREO ELECTRÓNICO: maribel.suarez @itgonzalosuarez.edu.co

DESEMPEÑO: Reconoce las normas del fútbol y practica el deporte.

Apreciado estudiante, la presente guía tiene por objeto plantear una serie de actividades que usted debe desarrollar de manera autónoma y responsable en su casa haciendo uso de los recursos de los cuales disponga (internet, bibliografía, cuaderno, entre otros). Se le recuerda que las actividades no exigen su desplazamiento fuera de su hogar y que los medios a través de los cuales puede hacer entrega del desarrollo de la guía son: en físico, al correo electrónico del docente o por medio de WhatsApp.

ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN

- ¿Qué es el fútbol?

- ¿Qué es un desplazamiento con un balón?

- ¿Qué es la recepción de un balón en el fútbol?

- ¿Qué son las normas del juego y cuáles podrían ser las del fútbol?

ACTIVIDADES DE ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA

EL FÚTBOL

El fútbol (del inglés football) es un deporte en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí. El equipo ganador es el que marca más goles en el tiempo reglamentario (dos tiempos de 45 minutos), aunque el empate (la igualdad de goles) es un resultado posible.

10 reglas del fútbol actual más importantes

1. Duración del partido.
2. Inicio y reanudación del juego.
3. Balón en juego o fuera de juego.
4. Gol marcado.
5. Fuera de juego.
6. Faltas.
7. Tarjeta amarilla y roja.
8. Tiro libre.
9. Tiro penal o penalti,
10. Saques

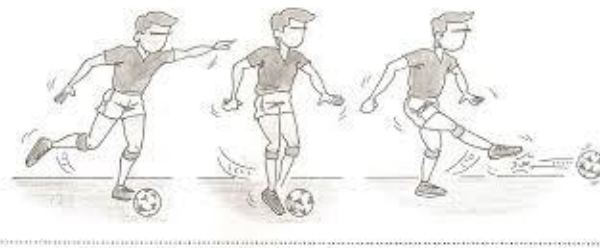


COMO SE JUEGA

El fútbol se juega según un conjunto de reglas, conocidas como Reglas de Juego. El partido se juega usando un único balón redondo (el balón de fútbol). Dos equipos de once jugadores compiten para conseguir que el balón entre en la portería del otro equipo, consiguiendo así un gol. El equipo que ha marcado más goles al final del partido es el ganador,

y si marcan el mismo número de goles se considera un empate.

La regla principal es que los jugadores (excepto los porteros) no pueden tocar el balón con las manos o brazos de forma intencionada (pero sí se permite usar las manos en los saques de banda). Aunque los jugadores generalmente usan los pies para mover el balón, pueden usar cualquier parte de su cuerpo excepto las manos o los brazos. Las Reglas de Juego no especifican las posiciones de los jugadores excepto la del portero, pero a lo largo del tiempo han evolucionado jugadores especialistas en una determinada posición del campo.



De manera general, estos especialistas se incluyen en tres categorías principales: goleadores (o delanteros), cuya función principal es marcar goles; defensas, que se especializan en evitar que los oponentes marquen; y centrocampistas, que roban balones, al contrario, mantienen la posesión del balón y conectan con los delanteros. Los jugadores en estas posiciones son llamados jugadores de campo para diferenciarlos del portero.

ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA Y VALORACIÓN

RESUELVA LA SIGUIENTE SOPA DE LETRAS

JUGADOR-GOL-BALON-EQUIPO-REMATE-PORTERO

C	E	K	L	L	E	O	U	O	E	V	T	R	C
K	R	E	M	A	T	E	U	Z	F	Y	F	E	Y
N	A	E	O	P	S	Y	X	V	F	I	P	X	E
G	O	L	O	U	E	P	Y	E	I	K	E	P	S
B	A	L	O	N	P	Q	B	E	I	I	I	F	A
F	U	T	B	O	L	H	T	Q	M	K	B	E	A
J	U	G	A	D	O	R	P	U	E	U	G	F	U
E	Q	U	I	P	O	Z	V	I	D	T	X	J	Y
P	O	R	T	E	R	O	S	K	H	B	C	J	L
E	C	W	A	H	U	B	I	Z	N	Q	R	E	G
B	Z	E	B	F	E	T	S	E	M	U	E	O	A
E	U	J	P	I	S	Y	E	E	H	N	K	O	L
O	H	Y	L	E	E	J	X	N	R	C	W	S	E
L	D	Q	I	D	T	N	C	Q	P	Y	R	Z	Q

REALICE LOS SIGUIENTES EJERCICIOS

- Patear contra una pared la pelota, una y otra vez.
- Mantener la pelota en el aire sin utilizar las manos. Por lo tanto, solo estarán disponibles los pies, las rodillas y la cabeza, sin permitir que el balón caiga al suelo. Esto ayuda a desarrollar la percepción y la sensibilidad con el balón.
- Colocar una fila de cuatro o cinco conos o aros a lo largo del suelo, mantener el control de la pelota a medida que se lleva con el pie alrededor de estos obstáculos.
- Este ejercicio es igual que el anterior, pero diriges el balón hacia una portería después de patearlo entre los conos.
- Cuando la pelota haya botado tres veces la pateas cuando sigue en el aire. Intenta que tu objetivo sea la portería u otro punto determinado.
- Cabecea la pelota después de lanzarla hacia arriba. Esto debes hacerlo con la frente, teniendo el control en todo momento.

REJILLA DE AUTOEVALUACIÓN OBLIGATORIA: Autoevalúa tu desempeño marcando con una **X** en la escala de 1 a 5, donde 1 es el mínimo y 5 es el máximo.

¿Qué tan organizado soy?					¿Qué tan puntual soy?					¿Qué tan responsable soy?					¿Hago uso correcto de los recursos que tengo?					¿Desarrollo las guías por mí mismo?					PROMEDIO
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

RECURSOS: útiles escolares y ayuda tecnológica que el estudiante tenga a su disposición. Guía proporcionada por el colegio