



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

SECCION CARLOS FRANCO 2

GUIA DIDACTICA DE EDUCACION FISICA

GRADO TERCERO _____

CUARTO PERIODO

VOLEIBOL Y HIDRATACIÓN



DOCENTE JHON BLADIMIR GIL RESTREPO

NOMBRE ESTUDIANTE _____

OBJETIVO:

- Explorar diversas formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.
- Aplicar las normas en los juegos propuestos.
- Interpretar instrucciones y las ejecuta correctamente
- Aplicar normas de seguridad en la realización de ejercicios relacionados con el equilibrio y control corporal

INDICADORES

- Explico cómo se desarrollan las actividades utilizando desplazamientos rítmicos
- Demuestro por medio de juegos y ejercicios el mejoramiento del desplazamiento rítmico.
- Participo de forma activa en la realización de las actividades.
- Reconoce el voleibol como un deporte que lo (la)prepara para trabajar en equipo, requiere de concentración, comunicación y desplazamiento.
- Se observan habilidades para dirigir la pelota al sacar y pasarla entre los compañeros hasta llevarla al equipo contrario

OTROS

- Conozco cómo se desarrolla las actividades utilizando desplazamiento rítmico.
- Realiza juegos y ejercicios para mejorar el desplazamiento rítmico
- Realiza carreras en diferentes direcciones sin perder el equilibrio

Fútbol

Uno de los deportes de mayor agrado y que tiene el mayor número de seguidores es sin duda alguna el fútbol. Un juego para grandes y chicos en donde la emoción y la adrenalina por conseguir anotar un gol se convierte en su principal acción. Este deporte es conocido internacionalmente y se juega prácticamente en todos los países del mundo.

¿Qué es el fútbol?

El fútbol es un deporte por medio del cual los jugadores intentan llevar la pelota a través del campo por medio de una serie de técnicas y pases hasta la portería contraria con el objetivo principal de poder anotar un gol.

En qué consiste

El fútbol es un deporte que se juega siguiendo diferentes reglas del juego. Consiste en el uso de una pelota dentro de una cancha en donde, los equipos de once jugadores cada uno intentarán introducir la bola en el marco del equipo contrario. El equipo que logre anotar la mayor cantidad de goles será el ganador, cuando marcan la misma cantidad, será un empate.

Características del fútbol

Las principales características del fútbol son las siguientes:

- Los partidos se juegan en una cancha rectangular utilizando una bola.
- Solo pueden permanecer en la cancha dos equipos y cada uno de ellos cuenta con 11 jugadores.
- El único jugador que puede tocar la bola con sus manos es el portero.
- La idea principal del juego es poder introducir la bola en la portería contraria para anotar un gol.
- A medio tiempo, los jugadores cuentan con 15 minutos para descansar.
- Cada tiempo del partido tiene una duración de 45 minutos.

Historia

El fútbol se ha practicado durante cientos de años pero su historia cambió con las modificaciones que realizaron los ingleses que fueron clave para el fútbol que apreciamos en la actualidad. En el siglo XVI, las diferentes escuelas británicas empezaron a transformar el juego en un deporte de equipo. Las reglas fueron cambiando poco a poco hasta llegar a lo que se conoce hoy en día. Posteriormente se empezaron a crear diferentes asociaciones a nivel mundial que se encargaron de crear competiciones y reglamentos a seguir.

Cómo se juega

El fútbol se juega utilizando un balón redondo. Dos equipos de once jugadores salen a la cancha con el objetivo de hacer que el balón entre en la portería contraria para anotar un gol. El equipo que logre anotar la mayor cantidad de goles será el ganador. Es un juego en donde la pelota no puede ser tocada con las manos pero sí se pueden utilizar otras partes del cuerpo como la cabeza y el pecho.

Fundamentos del fútbol

Los fundamentos básicos del fútbol incluyen una serie de actividades que incluyen el adecuado control del balón, la buena conducción del balón a lo largo de la cancha, una correcta forma de pasar el balón de un jugador a otro, tiros a puerta o remates adecuados para culminar el ataque y anotar el gol.

Reglas

- Las reglas principales del fútbol se mencionan a continuación:
- Los partidos se pueden jugar en superficies naturales o sintéticas.
- El terreno de juego debe de ser rectangular dividido en dos partes.
- El balón debe de ser esférico y elaborado en cuero
- Los equipos deberán de estar integrados por once jugadores, incluyendo al portero.
- El equipamiento básico de un jugador será la camiseta, pantalones cortos, medias, espinilleras, calzado adecuado y para los porteros, guantes.
- El partido deberá de ser controlado por un árbitro quien tiene que hacer cumplir las reglas del juego.
- Se puede contar con dos árbitros asistentes.
- Los partidos duran dos tiempos de 45 minutos cada uno.
- Cuando el balón atraviese la portería contraria se contará como gol.

- El penal se realiza a 11 metros de distancia de la portería.

Campo

Para partidos locales la longitud de la cancha debe de ser de una mínima de 90 metros y máxima de 120 mientras que el ancho de la cancha deberá de estar entre los 45 metros y los 90 metros. Para compromisos de índole internacional, las medidas de longitud oscilan como mínimo en los 100 metros y el máximo en los 110, mientras que el ancho deberá de tener un mínimo de 64 metros y un máximo de 75.



Balón:

El balón para jugar y practicar fútbol debe de ser de forma esférica. Esta circunferencia debe de tener una medida de 68 a 70 centímetros y debe además tener un peso de entre 410 y 450 gramos. Además, debe de contar con una presión adecuada de 0.6 y 1.1 atmósferas, en otras palabras de 600 a 1100 g/cm² al nivel del mar.



Se fabrican en varias capas superpuestas que luego son recubiertas por un material impermeable en su superficie. Estas capas generalmente tienen forma de hexágonos o pentágonos. La mayoría son confeccionados utilizando cuero sintético.

Videos explicativos

https://www.youtube.com/watch?v=rmO96qcYYiE&ab_channel=InstintosdeGol

https://www.youtube.com/watch?v=a9xygFavguo&ab_channel=SmileandLearn-Espa%C3%B1ol

https://www.youtube.com/watch?v=oUP4RzeQZ5c&ab_channel=ContarconelF%C3%BAtbolRFAF

Actividades interactivas

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/198963>

Actividad 1

BUSCA EN LA SOPA DE LETRAS TODAS ESTAS PALABRAS
RELACIONADAS CON EL FÚTBOL

ÁRBITRO	BALÓN	BOTA	CÓRNER	DEFENSA
ESTADIO	FALTA	JUGADOR	PORTERO	VESTUARIO

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

El futbol por la amistad

No hace mucho tiempo, sentía una gran fuerza que me unía al fútbol y que nadie conseguía ver. Estaba triste porque yo quería demostrar al mundo cómo era yo, pero a nadie le interesaba.

Yo era un niño con pelo castaño, cuerpo en forma, rostro hermoso y piel pálida que hacía resaltar mis bellos y azules ojos. Un niño normal al que nadie prestaba atención.

Mi vida solo se basaba en ser despreciado en los partidos de fútbol, nadie me elegía. Elegían a Jorge, el más despistado; Miguel, el más patoso, incluso hasta a Diego, el más rellenito. Pero nunca a mí.



Hasta que un día me cansé de tanto desprecio y quise apuntarme a clases de fútbol para poder mejorar mi forma de jugar y así entrar en un equipo importante. Me apunté tres días a la semana a clases y al equipo más famoso de la ciudad. Lo mejor de los partidos es que salían transmitidos por la

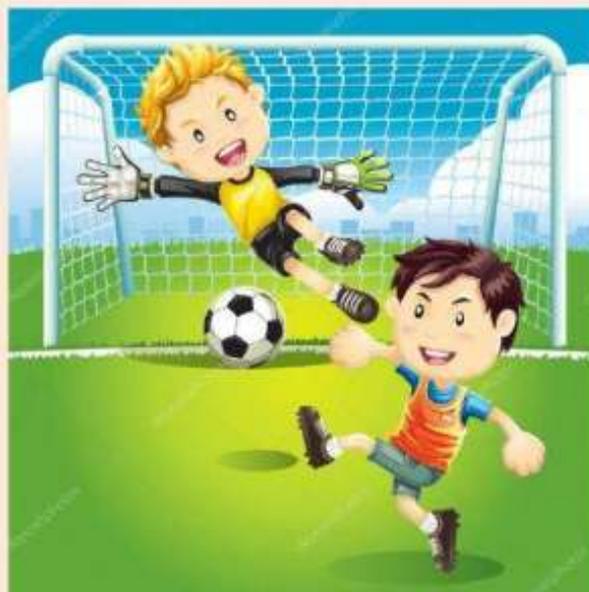
televisión, así mis compañeros me podrían ver cómo jugaba y se darían cuenta de lo bien que hacía.

Los primeros días me costaron mucho pero me esforcé y fui adaptándome al entorno. Allí todo era tan diferente, el campo era enorme, igual que las porterías, había gradas, ¡hasta un árbitro! Todo aquello me impresionaba.

Pasaron los días hasta que llegó el día del partido. Estaba nervioso ya que era la primera vez que jugaba en un partido con mi nuevo equipo.

De repente nuestro entrenador dijo que era el momento y salimos al enorme campo de fútbol. Había luces que me deslumbraban, cámaras, un montón de gente en las gradas... Todo eso me impresionó, nunca había visto una cosa igual. El árbitro nos dijo que nos ubicáramos, y empezó el partido.

Transcurrieron minutos y minutos y seguíamos empatados 0-0 y los nervios me recorrían por todo el cuerpo. Tuve un montón de oportunidades para meter un gol y las desaproveché. Entonces, de la nada, salió mi compañero con la pelota entre los pies me dijo "marca". Yo estaba confuso, no sabía qué hacer pero reflexioné un segundo y volví al



partido, estaba en frente del portero, tenía la oportunidad de marcar, mi sueño se haría realidad, me concentré y me dije "vamos, tú puedes hacerlo, todo depende de ti", me armé de valor y chuté. Por un momento dudé que fuera a marcar así que cerré los ojos y esperé el resultado.

Esos segundos me parecieron interminables hasta que los abrí. No me lo podía creer ¡yo había marcado! Todos mis compañeros corrieron para abrazarme. No me lo podía imaginar, mi sueño, ¡hecho realidad! Tenía un cosquilleo por todo el cuerpo, un suave cosquilleo, un cosquilleo de victoria. No sabía lo que me esperaba al día siguiente en el colegio, así que dejé que sucediera. Mis profesores me dijeron enhorabuena y mis

compañeros nunca me volvieron a despreciar, y se convirtieron en mis mejores amigos.

Realiza las siguientes actividades.

1. Lee con atención las preguntas y elige la opción correcta.

➤ **¿Cómo era físicamente el protagonista?**

- a) Un niño de pelo rubio, cuerpo en forma, bellos ojos verdes y piel pálida.
- b) Un niño con pelo castaño, cuerpo en forma, rostro hermoso, piel pálida y ojos azules.
- c) Una niña de pelo castaño, cuerpo en forma, rostro hermoso, piel pálida y ojos azules.

➤ **¿Qué hizo el niño para ser tomado en cuenta por sus compañeros?**

- a) Se fue a su casa a decirle a su mamá para quejarse.
- b) Se fue a otro colegio para tener nuevos amigos.
- c) Se apuntó en clases de fútbol para poder mejorar su forma de jugar.

➤ **¿Cuándo se hizo realidad el sueño de aquel niño?**

- a) Cuando se presentó la oportunidad de marcar un gol y lo hizo.
- b) Cuando jugó un partido en un cancha muy grande llena de personas.
- c) Cuando fue a ver un partido donde su equipo favorito anotó muchos goles.

➤ **¿Qué debemos hacer para cumplir con nuestros sueños?**

- a) Hacer lo que los demás quieren para caerles bien.
- b) Cree en nosotros mismos y esforzarnos para mejorar en las cosas que nos gusta hacer.
- c) No hacer nada y esperar que otros lo hagan por nosotros.

2. Escribe falso o verdadero en los recuadros.

- Siempre lo elegían a él en todos los partidos. →
- Jorge y Miguel eran los mejores jugadores. →
- El niño se apuntó a clases de fútbol. →
- El niño pateó la pelota y marcó un gol. →

3. Une con una línea el significado de las siguientes palabras.

✓ **Patoso:**

Jugador que se coloca en la portería o arco y tiene la misión de detener todos los lanzamientos efectuados por el equipo contrario.

✓ **Marcar:**

Pensar y considerar un asunto con atención y detenimiento para estudiarlo, comprenderlo bien,

✓ **Chutar:**

Que es torpe o no tiene agilidad; especialmente que tropieza fácilmente.

✓ **Reflexionar:**

Conseguir un gol.

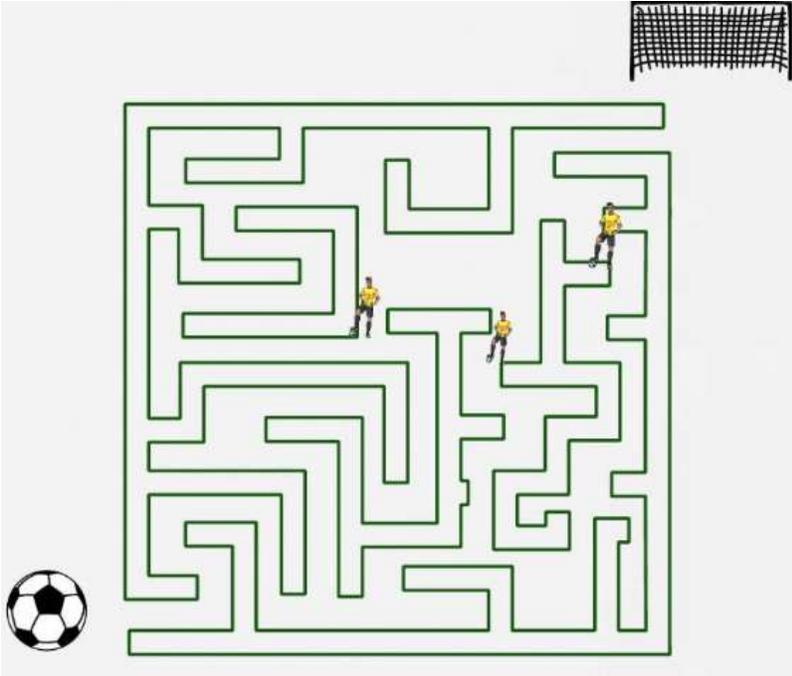
✓ **Portero:**

Golpear fuertemente el balón con el pie, generalmente en dirección a la portería contraria

4. Marca con una ¿Qué deporte practicaba el protagonista del cuento?



Actividad 3
Esquiva a los jugadores rivales



Actividad 4

El fútbol

Escribe la palabra correcta del **BANCO DE PALABRAS** en cada espacio.



BANCO DE PALABRAS

aficionados	camiseta	gol	manos	pierde	tiempos
amarillo	campo	jugador	meter	portero	zapatillas
bloquea	equipo	jugadores	pantalón	quiere	
calcetines	gana	lanzar	partido	rojo	

Mira la foto. El _____ de fútbol lleva una _____ roja, un _____ corto de color _____, unos _____ largos de color _____ y unas _____. Él jugador de arriba tiene que _____ el balón con su pie. El _____ es la única persona que puede tocar el balón con sus _____.

En un _____ de fútbol hay once _____. El objetivo del fútbol es _____ más goles que el otro equipo. Hay dos _____ en un _____ de fútbol. Cuando empieza el segundo tiempo, los jugadores vuelven al _____.

Los _____ son las personas que aplauden cuando su equipo mete un _____. También, son las personas que gritan cuando el portero del otro equipo _____ el balón de su equipo.

Cada equipo _____ ganar, pero no es posible. Un equipo _____ y el otro equipo _____.

Actividad 5

UNE CON FLECHAS LAS IMÁGENES DEL PORTERO CON LA ACCIÓN QUE REALIZA



LA ESTIRADA



DESPEJE DE VOLEA



PARADA A LOS PIES



PARADA AÉREA CON EL PUÑO



PARADA A MEDIA ALTURA



PARADA A RAS DE SUELO

ARRASTRA CADA GOLPEO / TIRO A SU IMAGEN CORRESPONDIENTE



EL SOMBRERO

LA CHILENA

EL TIRO CON EFECTO

EL CABEZAZO

EL GLOBO

EL ENGANCHE DE VOLEA

Actividad 6

CONTESTA A ESTAS PREGUNTAS SOBRE EL TERRENO DE JUEGO

1.- ¿Cuál es la longitud máxima que puede tener un campo de fútbol?

- 80 metros
- 120 metros
- 100 metros

2.- ¿Cuántos metros hay desde la línea de meta hasta el punto de penalti?

- 9 metros
- 15 metros
- 11 metros

3.- ¿Qué forma geométrica tiene el terreno de juego?

- rectangular
- circular
- cuadrada

4.- Para jugar al fútbol, cualquier pelota es adecuada:

- Verdadero
- Falso

5.- El peso de un balón estará entre:

- 450 y 500 gramos
- 410 y 450 gramos
- 350 y 450 gramos

6.- ¿Cuáles son las medidas oficiales que marca la FIFA para el terreno de juego en partidos oficiales?

- 110 metros de largo por 45 de ancho
- 90 metros de largo por 60 de ancho
- 105 metros de largo por 68 de ancho

7.- ¿Cuántos banderines nos encontramos en el terreno de juego?

- 4, uno en cada esquina del campo
- 8, dos en cada esquina del campo
- 2, al lado de cada banquillo de suplentes.

8.- ¿Cómo se llama el lugar donde se plantan los banderines?

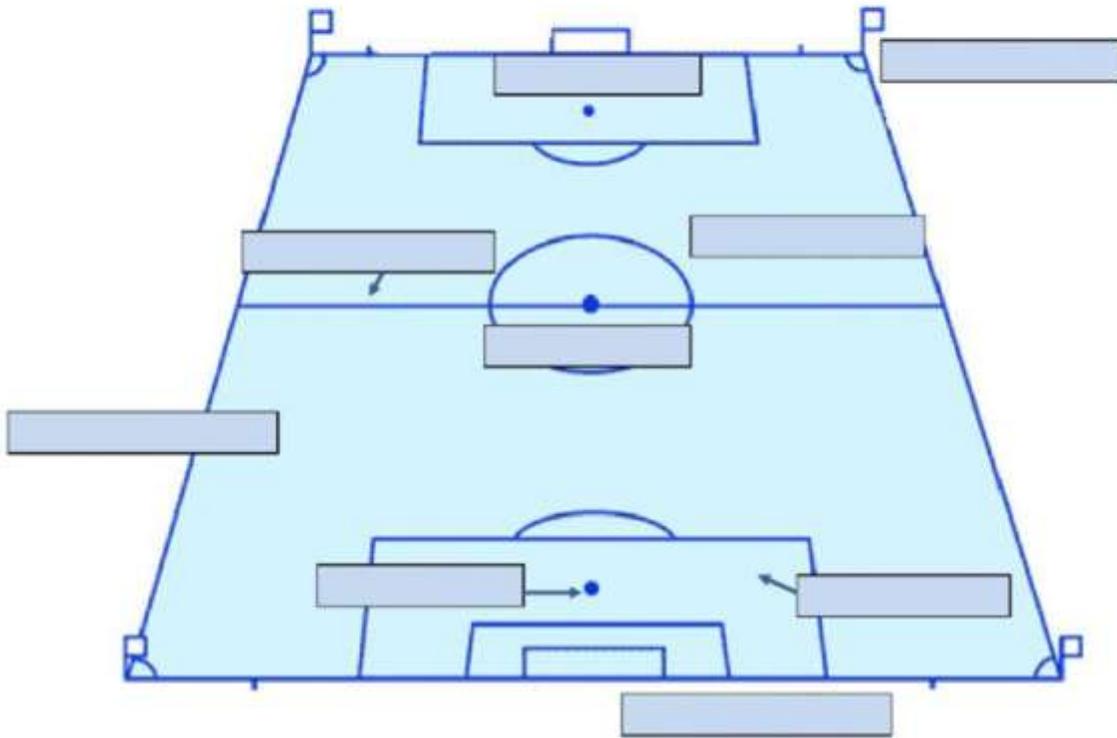
- línea de banda
- línea de meta
- córner

9.- Si un balón se daña durante un partido.....

- El juego no se para y se sigue jugando hasta que salga fuera del terreno de juego
- El partido se para y se cambia el balón dañado por uno nuevo.
- Se sigue jugando hasta que acabe el partido con el mismo balón.

Actividad 7

SI TE HAS FIJADO BIEN ANTES EN LAS LÍNEAS DEL CAMPO... AHORA HAS DE COLOCARLAS EN SU SITIO.



LÍNEA DE META	PUNTO DE PENALTI	CÍRCULO CENTRAL
CENTRO CAMPO	LÍNEA DE BANDA	ÁREA GRANDE
LÍNEA MEDIO CAMPO	BANDERÍN DE CÓRNER	ÁREA PEQUEÑA



Actividad 8

Lee atentamente y da respuesta a las Preguntas

ORÍGENES E HISTORIA DEL FÚTBOL

Según algunas teorías, el fútbol podría haber comenzado en el **antiguo Egipto**, ya que durante el siglo III a.C. se realizaba un juego de pelota como parte del rito de la fertilidad, en el que se practicaba algo parecido al balonmano, aunque un siglo antes se había inventado en **China** la pelota de cuero.



En **épocas prehispanicas** los indígenas practicaban un juego de pelota, llamado **tlachtli** que era una mezcla entre tenis, fútbol y baloncesto en el que se prohibía el uso de las manos y los pies y consistía en hacer pasar una pesada pelota de hule por un aro, pegándole sólo con la cadera y los muslos. El equipo perdedor era sacrificado.



En la **Grecia clásica**, se hace alusión a un juego de pelota llamado "**esferomagia**". Desde ahí pasó al Imperio Romano, que utilizaban en su juego 'harpastum' un elemento esférico llamado "pila" o "**pilotta**" que evolucionó hasta el término **pelota** utilizado actualmente. Los romanos llevaron hasta Britania (Gran Bretaña) su juego de pelota.

El **Fútbol** como hoy lo conocemos tiene su origen en las Islas Británicas. Al principio, en las diferentes regiones, el deporte se jugaba con sus propias reglas. No fue hasta **1848** cuando dos estudiantes de la Universidad de Cambridge reunieron a otras escuelas para establecer **unas reglas únicas de juego**.

En **1863** en Londres se reúnen en la taberna Free Masson's para definir si se juega con manos y pies, o con sólo los pies y allí mismo **se funda la Football Association**, teniendo como base las reglas de Cambridge.

El fútbol se hizo muy popular en las islas y se extendió gracias a los trabajadores ingleses que marchaban al extranjero con las grandes sociedades financieras y empresas mineras.



Pronto surgieron nuevos equipos por toda Europa, como el **Sheffield F.C.** que **fue primero de la historia**, fundado en 1857, Le Havre Athletic Club en Francia (1.872) o el Génova en Italia (1.893).

En **España** se comenzó a jugar al fútbol fue en la zona de las Minas de Riotinto (Huelva). Así nació el primer equipo español, el "**Huelva Recreation Club**" en 1.889, formado exclusivamente por jugadores extranjeros.

Ya en el siglo XX, el 21 de mayo de 1.904 se funda la **Federación Internacional del Fútbol Asociado (FIFA)** y por primera vez se establecen reglas mundiales. Desde entonces el crecimiento de la FIFA ha sido imparable, llegando a tener 208 asociaciones divididas en seis confederaciones.

La Copa Mundial de Fútbol que organiza la FIFA es el evento con mayor audiencia en el mundo.

Ahora te toca contestar a unas preguntas:

1.- ¿Quiénes inventaron la pelota de cuero?

- los chinos
- los romanos
- los egipcios

2.- ¿Cómo se llamaba el juego en el cuál el equipo perdedor era sacrificado?

3.- El juego de pelota que se jugaba en la antigua Grecia se llamaba....

- pilotta
- harpastum
- esferomagia

4.- ¿En qué año se establecieron unas reglas únicas de juego para el fútbol? (escribe sólo el año)

5.- ¿Qué equipo de fútbol fue el primero de la historia en fundarse?

- Athletic Club (Francia)
- Sheffield F.C. (Inglaterra)
- Génova (Italia)

6.- En España, el primer club de fútbol fue el Recreativo de Huelva, que empezó llamándose.....

7.- ¿En qué año se crea la FIFA?

- 1924
- 1900
- 1904

Primeros auxilios: qué son y cuáles deberías conocer

Los primeros auxilios son las primeras medidas que ponemos en marcha cuando una persona ha sufrido un accidente, lesión o enfermedad repentina, hasta que esa persona pueda ser llevada a un centro médico especializado en donde la atiendan. Entre las consideraciones a tener en cuenta a la hora de actuar, destacamos:

Hay que velar por la seguridad propia, identificando el origen del daño del afectado y evitando que nos pueda ocurrir a nosotros. Hay que tener en cuenta que sin nuestra seguridad nunca podremos ayudar al prójimo.

Es necesario asegurar la zona usando cualquier método de señalización que se encuentre a nuestro alcance (triángulos de emergencia, luces de emergencia, etc).

Se debe realizar una evaluación general de la situación, identificando el número de afectados y los peligros potenciales de nuevos sucesos.

Inmediatamente después habrá que llamar a los servicios de emergencia.

Posteriormente se ha de comprobar el pulso, la respiración, el grado de consciencia y la gravedad de los afectados. Los afectados se han de atender por grado de gravedad, destacando que no siempre el que más se queja es el que más lo necesita. En los casos en los que no se pueda acceder a la víctima se intentará la comunicación verbal para evaluar su estado.

Una vez establecido contacto con los servicios de emergencia lo más aconsejable es seguir al pie de la letra sus indicaciones.

Actividad 9

HERIDAS

TRATAMIENTO DE LAS HERIDAS

ARRASTRA LOS MATERIALES CON LOS QUE LIMPIARÍAS UNA HERIDA.



ORDENA EN EL ORDEN CORRECTO COMO TRATARÍAS UNA HERIDA.



Actividad 10

Indicación: Relaciona los utensilios del botiquín con su nombre, arrastrándolos donde corresponda.

<i>Algodón</i>	<i>Curitas</i>	<i>Termómetro</i>
		
<i>Españador</i>		<i>Gasas estériles</i>
<i>Alcohol</i>	<i>Jabón antiséptico</i>	<i>Agua oxigenada</i>

Relaciona con una línea la ilustración con la medida que debes aplicar para brindar primeros auxilios.



Aplicar compresas de agua helada o fría, esto reduce el dolor e inflamación.



Deje correr agua fría sobre la lesión o sumerja en agua fría (no helada)



Aplicar bolsas de hielo sobre la parte afectada.



Presionar la herida para detener la hemorragia.

Actividad 11

☐ **Selecciona** los elementos que debe contener un botiquín:



Actividad 12

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

1. TEMPERATURA
2. RESPIRACION
3. PULSO
4. HIPERTENSION
5. VIDA
6. SALUD
7. CORAZON
8. PULMON
9. VENA
10. HUMANO

