



INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA
RESOLUCION N° 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013
RESOLUCION N° 013989 DE DICIEMBRE de 2014
NIT 900709106-1 DANE 105001012581
“Educando con integridad transformamos sociedad”

| | | | |
|-------------------------------------|-------------|---------------|------|
| ASIGNATURA /AREA/DIMENSIONES | Edu. Física | GRADO: | 9° |
| PERÍODO | 2 | AÑO: | 2024 |
| NOMBRE DEL ESTUDIANTE | | | |

DESEMPEÑOS:

- Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.
- Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN: (ACTIVIDADES FLEXIBLES Y AJUSTES RAZONABLES)

DEPORTE FÚTBOL

El fútbol es uno de los deportes más populares del mundo. Es seguro que muchos lo han practicado y visto jugar, sin embargo, esto no significa que lo conozcan. Para practicarlo con buen desempeño es importante analizarlo, estudiarlo y practicarlo aplicando las normas establecidas. El fútbol no consiste tan solo en patear un balón, correr, driblar o anotar un gol; este juego, en sí, motiva por su acción: la velocidad, la gran exigencia de rendimiento y por la técnica y la táctica que desarrolla. Para jugar ordenadamente, se requiere una buena condición física e inteligencia. En estas enseñanzas adquirirás conocimientos acerca de la condición física, la destreza y la labor de conjunto que implica el fútbol.

CUÁLES SON LAS REGLAS BÁSICAS DEL FÚTBOL: Básicamente, en un partido tiene que haber dos equipos de 11 jugadores que se disputan el balón en un terreno de juego rectangular. Gana el equipo que marca más goles sin utilizar los brazos. El equipamiento básico de un jugador está compuesto de una camiseta, pantaloneta, unas medias, unas espinilleras y unos guayos. Estas son las primeras normas básicas del fútbol, pero hay mucho más.

QUIÉN ES EL ÁRBITRO Y QUÉ HACE: Es el encargado de aplicar las reglas de juego. Dispone de un silbato y unas cartulinas (roja y amarilla) para sancionar los jugadores siempre que sea necesario. La decisión del árbitro es inapelable. Puede rectificar justo después de la acción, antes de reanudar el juego.

LAS TARJETAS EN EL FÚTBOL ¿QUÉ SON Y QUÉ SIGNIFICA CADA UNA?

Tarjeta amarilla: primera amonestación del árbitro
 Tarjeta roja: expulsión del jugador

¿CUÁNTO DURA UN PARTIDO DE FÚTBOL?

Un partido de fútbol se juega en dos mitades de 45 minutos con una pausa de entre 10 y 15 minutos. A cada mitad se les añade el tiempo correspondiente a las pausas de juego causadas por los cambios o las lesiones.

¿QUÉ ES EL "BALÓN EN JUEGO" EN EL FÚTBOL?

El balón sale del terreno de juego al sobrepasar la línea de fondo o la de banda, por tierra o por aire. Se puede jugar cuando rebota dentro del terreno de juego tras haber tocado el larguero, el palo de la portería, un banderín de córner o incluso el árbitro.

EL GOL: ¿CUÁNDO ES Y CUÁNDO NO?

Se considera gol cuando el balón sobrepasa del todo la línea de gol, entre los postes de la portería y por debajo del larguero, siempre y cuando no se haya producido ninguna infracción del juego. El equipo que marca más goles, gana. Si los dos equipos marcan la misma cantidad de goles o no marcan ninguno, el partido se considera empatado.

EL PENALTI: LA PENA MÁXIMA EN EL FÚTBOL



INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA
RESOLUCION N° 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013
RESOLUCION N° 013989 DE DICIEMBRE de 2014
NIT 900709106-1 DANE 105001012581
“Educando con integridad transformamos sociedad”

La pena máxima (penalti) es cuando un jugador comete falta en su área. El balón se coloca en el punto de penalti. El portero permanece en la línea de portería. Los demás jugadores deben estar fuera del área. Desde el momento que se golpea el balón, éste está en juego. Quien ejecuta el penalti no puede volver a tocar el balón antes de que lo haga otro jugador.

¿CÓMO ES EL CAMBIO DE JUGADOR?

Antes del partido, cada equipo nombra a unos cuantos jugadores suplentes. Su número difiere en función de la competición. Solo tres de los suplentes pueden participar en el partido, una vez lo permita el árbitro.

LAS POSICIONES EN EL FÚTBOL DE CADA JUGADOR

El portero: Es el único que puede tocar el balón con las manos. Lleva una prenda diferente para que se le distinga de los otros jugadores. Su objetivo: parar o desviar los disparos de los contrarios. Los jugadores que ocupan esta posición deben ser ágiles para poder recuperar los balones con las manos o los pies en los diferentes rincones del área.

- Los defensas
- Los mediocentros
- Los delanteros
- Los suplentes

ACTIVIDAD.

1. Realizar un escrito donde resalte lo más importante de las generalidades y fundamentos del fútbol.
2. Menciona cinco (5) recomendaciones para evitar lesiones deportivas en la práctica del fútbol.
3. Elaborar con dibujos un circuito físico para trabajar el calentamiento específico del fútbol donde se trabajen como mínimo cuatro estaciones, explicar los ejercicios con su ejecución en cada estación.
4. Diseñe el escenario deportivo de fútbol usando su creatividad con las medidas establecidas en el reglamento y utilizando los materiales que tengan en casa. (cartulina, cartón paja, hojas blancas, colores, temperas, vinilos, plastilina entre otros).
5. Cuál es la influencia que ejerce el fútbol como medio social.
6. Cuáles son los cambios sociales más importantes que se observan con los compañeros gracias al fútbol.
7. Realiza los siguientes ejercicios en forma de circuito donde se desarrollarán las capacidades físicas básicas. Por un tiempo de 3 minutos realizas el ejercicio y anotas el número de repeticiones logrado.

| Base | Número de repeticiones |
|---|------------------------|
| Base 1: saltar la cuerda por un tiempo determinado (2 minutos) | |
| Base 2: burpie (flexiones de brazos combinado con saltos) 2 minutos | |
| Base 3: salto continuo llevando rodillas al pecho. 2 minutos | |
| Base 4: abdominales. 2 minutos | |

BIBLIOGRAFIA:

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN: (EVALUACION FLEXIBILIZADA CON AJUSTES RAZONABLES)
Los planes de mejoramiento serán evaluados 50% el taller y 50% la actividad práctica.

RECURSOS: hojas de block, internet, cartulina, marcadores

OBSERVACIONES:

La entrega del taller debe ser en hojas de block con buena presentación y su respectiva portada.
Entregar las carteleras marcadas, de igual manera con buena presentación y acorde a los puntos descritos.



INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA
RESOLUCION N° 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013
RESOLUCION N° 013989 DE DICIEMBRE de 2014
NIT 900709106-1 DANE 105001012581
“Educando con integridad transformamos sociedad”

| | |
|---|---|
| | |
| FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO: 29 de agosto | FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN: |
| NOMBRE DEL EDUCADOR(A): ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ | FIRMA DEL EDUCADOR(A) ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ |
| FIRMA DEL ESTUDIANTE | FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA |