


INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION					
	NOMBRE ALUMNA:				
	AREA : EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE				
	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE				
	DOCENTE: ANA MARIA BETANCUR CENTENO				
	TIPO DE GUIA: APRENDIZAJE. EJERCITACIÓN				
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACION
	2	6º	2	ABRIL- JUNIO	5 UNIDADES

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Identifica durante el tiempo de juego, aspectos generales del deporte seleccionado, realizando las jugadas en forma correcta.

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA DEL MICROFÚTBOL

HISTORIA A NIVEL MUNDIAL: El microfútbol o fútbol de salón, inspirado en el Fútbol Asociación, nació en Montevideo Uruguay entre los años 1930 y 1940 su creador Juan Carlos Ceriani Garvier, profesor de educación física. Quiso inventar un deporte similar al fútbol que se desarrollara en canchas más pequeñas donde se practicaran también otros deportes. Posteriormente fue adoptado en Brasil gracias a un grupo de profesores de ese país que se encontraban realizando cursos de preparación en educación física en una de las universidades de la capital Uruguaya. El microfútbol fue un rotundo éxito en Brasil, de tal manera que fue allí en el año de 1955 donde se organizó la comisión que posteriormente reglamentó el juego.

HISTORIA DEL MICROFÚTBOL EN COLOMBIA: En Colombia este deporte se desarrolló gracias a un personaje apodado "El Pantalónudo" (Sr. Jaime Arroyave), amante del fútbol y dedicado a él. Toma por suyo el desarrollo del fútsal en Colombia, y hasta terminar el siglo, desde el año de 1966, cuando lo introduce en el país, le dedica su vida con tal de extenderlo, hecho que lo logra al llegar a la Federación Colombiana de Fútbol de Salón, la cual preside desde sus inicios, el 8 de noviembre de 1974, fecha de su creación con un total de 26 ligas y 3 comité pro liga, que hoy en día cuenta con el reconocimiento de los entes del deporte correspondientes y figura en los Juegos Nacionales, a pesar de los ataques de los futbolistas en sus inicios, quienes en todo Colombia tildaban a este deporte como el "anti fútbol", llegando a decir, inclusive, que esta disciplina iba a acabar con el fútbol.

Superficies de contacto: Son las partes anatómicas, que con mayor frecuencia y de manera normal se utilizan para el manejo del balón. Existen las siguientes superficies de contacto, enumerándolas de abajo hacia arriba. Se agregan además controles y utilizaciones más comunes a dicha superficie de contacto.

1. **CON EL PIE:** Podemos parar, semiparar, desviar, conducir, pasar y driblar.
2. **CON EL EMPEINE:** podemos amortiguar, pasar largo, volear y rematar.
3. **CON BORDE INTERNO:** Podemos semiparar, desviar, conducir y pasar.
4. **CON BORDE EXTERNO:** Podemos semiparar, desviar, conducir y pasar.
5. **CON LA PUNTA:** Podemos desviar, pasar y rematar.
6. **CON LA CANILLA:** Podemos semiparar.
7. **CON EL MUSLO:** Podemos amortiguar, desviar, pasar y rematar.

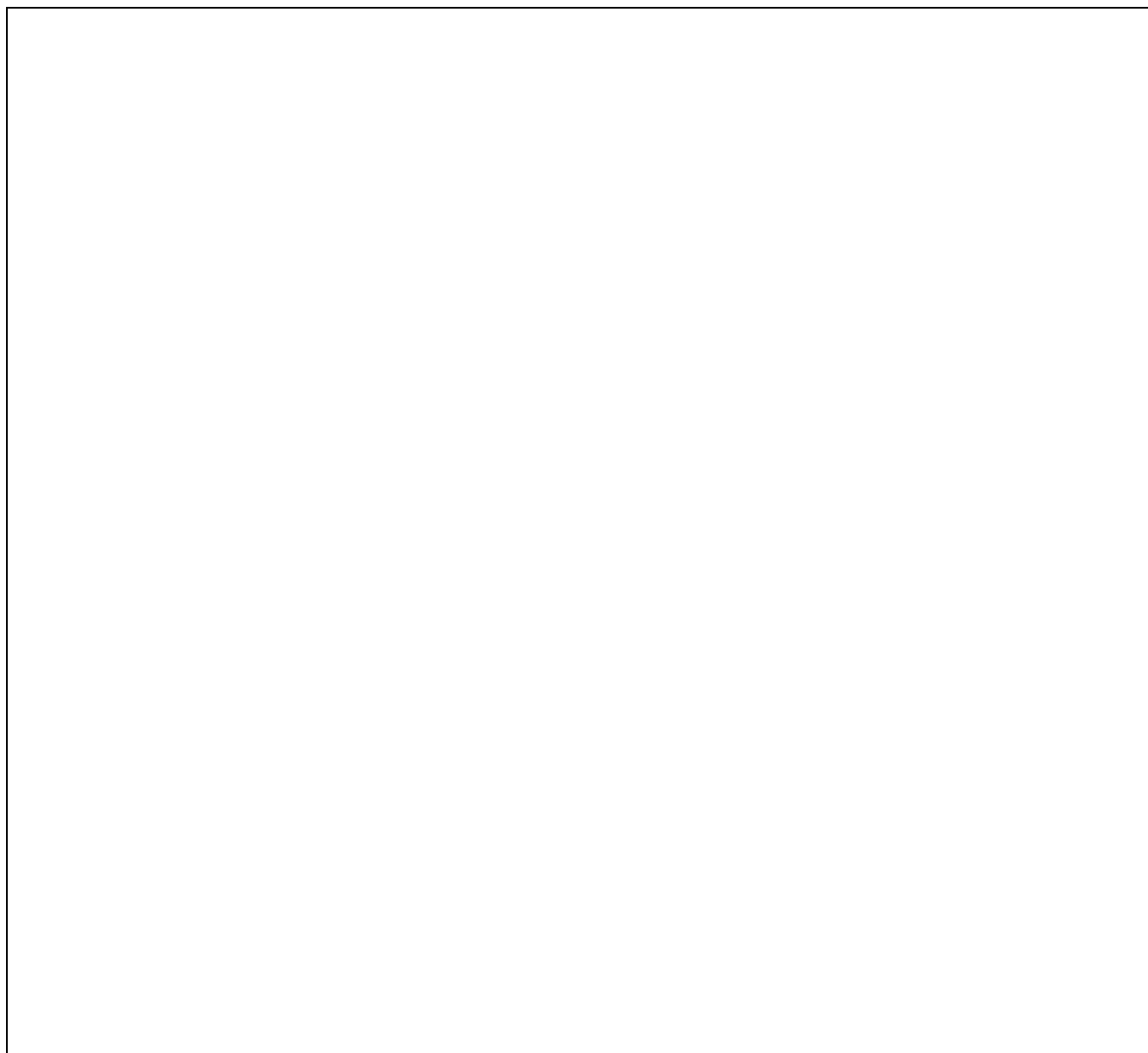
8. CON EL PECHO: Podemos amortiguar.

9. CON LAS MANOS: Podemos realizar los saques de banda, esquina y arco.

10. CON LA CABEZA: Podemos pasar y rematar.

ACTIVIDAD

Pego una lámina y señalo en ella las superficies anatómicas anteriormente expuestas.



Conducción del balón: Es la habilidad para esperar a los oponentes, manteniendo el balón bajo control personal, al tiempo que se hacen cambios engañosos de dirección y de paso. Para ejecutar adecuadamente esta labor, se debe empujar el balón con las partes interna y externa del pie. No es correcto golpear el balón unos metros hacia adelante y perseguirlo, porque se facilita la labor del adversario.

El pase: Es la entrega del balón a un compañero, efectuado en buenas condiciones; con precisión y en el instante oportuno.

Control del balón: Es una Técnica que permite dominar el balón para que se dirija al sitio que el jugador desee. Requiere de mucha práctica y tenacidad. Existen cuatro clases de control de balón. Ellas son: Parada, Semiparada, amortiguación y desviación.

Parar la pelota: Consiste en detener la trayectoria del balón, total o parcialmente, con el fin de apoderarse de él y prepararlo para la acción siguiente.

Semiparar el balón: Es una acción técnica que tiene en común el no retener la pelota. Hacerla con el borde externo del pie es de gran funcionalidad pues no se pierde tiempo en la acción.

Amortiguar con el pecho: Es el control que requiere mayor habilidad y mayor coordinación. La pelota viene del aire, al igual que en la Semiparada el balón no se retiene.

Desviar el balón: acción en la que un portero cambiar la trayectoria de un balón que va dirigido hacia su portería. También podemos decir que cuando, después de un disparo, el balón golpea en otro jugador y cambia la trayectoria que seguía, ese jugador ha desviado la trayectoria. Es ante todo un gesto técnico de carácter defensivo.

LOS JUGADORES

Portero: Su objetivo es evitar que los rivales metan gol en la portería que tiene detrás y puede utilizar las manos para evitarlo, aunque en el fútbol sala muchas intervenciones por parte de los porteros son a través de los pies. La posición de portero en el fútbol sala tiene vital importancia. Tal vez sea el puesto más importante y en el que todos los compañeros se basan para el juego. La confianza que transmita un portero es importantísima para que el resto de jugadores puedan desarrollar su juego. Ha de tener mucha agilidad, reflejos y flexibilidad para ser bueno. Condiciones que se pueden mejorar a base de entrenamientos específicos pero que tienen que tener de forma innata los jugadores que quieran desempeñar este puesto. **Tener gran capacidad de concentración para evitar el nerviosismo y control de la situación, será clave para superar situaciones difíciles a lo largo de un partido.**

Cierre o libero: Jugador más retrasado en posición del equipo, principalmente tiene que tener gran visión del juego para adelantarse a la jugada. Eso le dará una buena anticipación. Se convertirá en el ayudante de todos, hará coberturas. Para eso es bueno que sea sacrificado, rápido y decidido en realizar las acciones. En un cierre la duda puede ser la diferencia en cortar un balón o encajar un gol. Por último, saber temporizar será otra cuestión clave. Por su situación se verá obligado a defender muchas veces en inferioridad. Por lo que sí sabe temporizar correctamente, dará tiempo al resto de compañeros para ocupar sus posiciones. Tiene la responsabilidad de marcar al pivote, anticipar cualquier balón que ingrese a su posición, evitar los remates desde la zona defensiva. **Se coloca normalmente frente a su área de meta, un poco atrás de sus demás compañeros, debe saber cubrir la espalda de los compañeros y moverse en los diferentes espacios que se presenten.**

Alas: Tal vez el puesto de ala sea el que más desgaste físico requiera, con lo cual tendrá que tener una muy buena preparación física. Dependiendo de las características que queramos que tenga tendrá que ser más o menos habilidoso con el balón. Pero dada su posición en las bandas y su rol dentro de un equipo tiene que tener buena técnica porque participará en la creación del juego. El sacrificio y el movimiento sin balón son características comunes para todos los puestos, pero tal vez el ala, requerirá si cabe un esfuerzo mayor. **Su función es marcar a los laterales, cerrar espacios por dentro, por fuera, atrás y prever cualquier balón que ingrese a su posición.**

Pívot: Será el jugador más adelantado de forma habitual, con lo que se convierte en defensa en el primer defensor y en ataque el jugador encargado de terminar las acciones. Debe saber crear espacios libres y también ocuparlos para poder dar desmarques al resto de jugadores. Si juega de pívot fijo, deberá tener la paciencia suficiente para recibir el balón y saber buscarse de forma individual los huecos para sacar ventaja de su posición. Se coloca más cerca de la portería adversaria y es el encargado de protagonizar la última fase del ataque, además de ser el que más goles mete en todo el equipo. El pívot suele recibir el balón a espaldas del arco rival y es el principal apoyo de las jugadas ofensivas. Sin embargo, también aporta ayuda durante la fase defensiva, cuando empieza a presionar al cierre rival.

Dimensiones:

a) La cancha o terreno de juego será de superficie rectangular. Los lados del rectángulo más largos se denominan líneas de banda, y los lados menores líneas de fondo.

Longitud: Entre 24 y 36 m.

Anchura: Entre 14 y 20 m.

b) Se recomienda que haya un área de seguridad que debe rodear los límites exteriores del terreno de juego. En los partidos Internacionales los márgenes de seguridad deberán ser como mínimo de 1 (un) metro desde la línea de banda y 2 (dos) metros en las líneas de fondo.

Trazado de la cancha: Todas las líneas forman parte de la zona que delimitan. Las líneas deberán tener una anchura de ocho (8) centímetros, y el color de sus trazos debe ser tal, que permita una clara diferenciación del resto de las líneas existentes, así como del color del terreno de juego.

Línea central: Las líneas laterales o de banda se unirán en su parte central por medio de una línea recta, perpendicular a las mismas, denominada línea central.

Círculo central: En el centro de la cancha, será trazado un círculo de tres (3) metros de radio, denominado círculo central.

Área de penalti: Estará delimitada por tres líneas. Una línea recta de 3 (tres) metros de longitud paralela a la línea de fondo, trazada a una distancia de 6 (seis) metros de ésta. Las otras dos líneas serán las dos curvas resultantes del trazado de dos circunferencias de 6 (seis) metros de radio, con el centro en la base de cada uno de los postes de la portería, las cuales unirán los extremos de la anterior línea paralela a la línea de fondo.

Punto de penalti: A una distancia de seis (6) metros del centro de cada una de las porterías se marcarán dos círculos de 10 centímetros de radio, llamados punto de penalti, desde donde se ejecutarán los mencionados castigos.

Punto de doble penalti: A una distancia de diez (10) metros del centro de cada una de las porterías, y paralelas a las líneas de fondo, se marcarán sendas líneas de diez (10) centímetros de longitud, que se llamarán líneas de doble penalti, y desde las que se ejecutarán tales castigos.

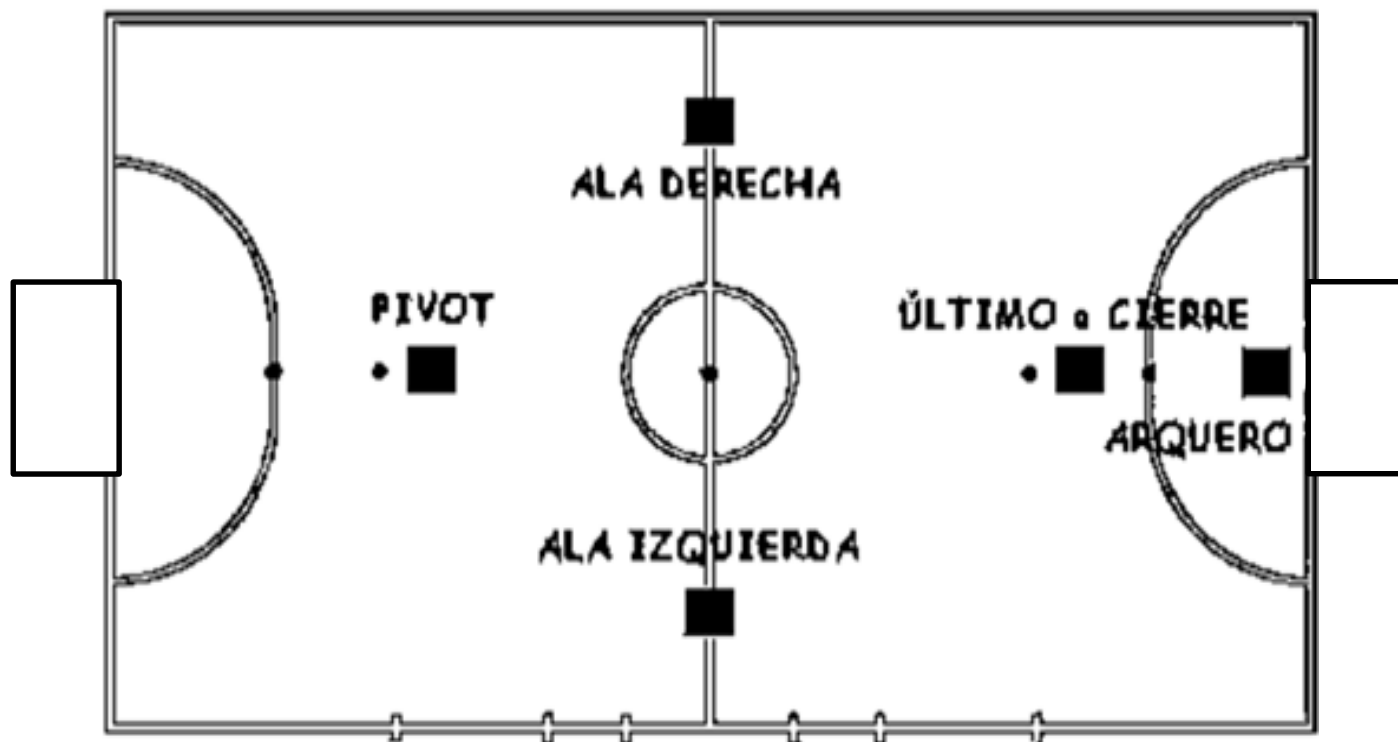
El balón: Los balones que se utilicen serán de los modelos homologados o autorizados por la Federación correspondiente. El club organizador deberá tener como mínimo dos (2) balones dispuestos para la celebración del encuentro, los cuales deberán ser presentados a los árbitros en su vestuario para su control, siendo éstos responsables de los mismos hasta su devolución al equipo a la finalización del encuentro. Será esférico, será de cuero u otro material adecuado, tendrá una circunferencia entre 62 y 64 centímetros, **tendrá** un peso de entre 400 y 440 gramos al comienzo del partido. Dejándolo caer desde una altura de 2 (dos) metros, no deberá rebotar menos de 50 centímetros ni más de 65 centímetros en el primer bote.

Para las categorías de pre Benjamín, benjamín y alevín, el balón deberá tener una circunferencia de 58 cms. y 368 grs. de peso.

ACTIVIDAD

Señalo en la siguiente cancha todas las dimensiones y partes anteriormente explicadas, al igual que los jugadores del equipo que faltan por ubicar.

CANCHA DE MICROFÚTBOL



Practica de campo ejecutando los diferentes fundamentos de forma individual y grupal

“DEJA QUE LA MENTE SE CALME Y EL CORAZÓN SE ABRA, ENTONCES TODO SERÁ MUY DIFERENTE”