

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA		Versión 01	Página 1 de 4

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES: Julian Osorio Torres		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico recreativo	
CLEI: IV	GRUPOS: 403, 404, 405, 406, 407	PERIODO: Cuatro	SEMANA: 33
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: Septiembre 30	FECHA DE FINALIZACIÓN: Octubre 6	

PROPÓSITO

Conocer la historia del fútbol, sus principales reglas y técnica básica.

Realizar ejercicios prácticos para desarrollar habilidades en este deporte y propiciar momentos de diversión para mejorar procesos de convivencia.

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

1. ¿Te gusta el fútbol?
2. ¿Cuál jugador admiras y por qué?
3. Describe algunas reglas que conozcas del fútbol.

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

Orígenes del Fútbol

La historia moderna del deporte más popular del planeta abarca más de 100 años de existencia. Comenzó en el 1863, cuando en Inglaterra se separaron los caminos del "rugby-football" (rugby) y del "association football" (fútbol), fundándose la asociación más antigua del mundo: la "Football Association" (Asociación de Fútbol de Inglaterra), el primer órgano gubernativo del deporte.

Ambos tipos de juego tiene la misma raíz y un árbol genealógico de muy vasta ramificación. Una profunda y minuciosa investigación ha dado con una media docena de diferentes juegos en los cuales hay aspectos que remiten el origen

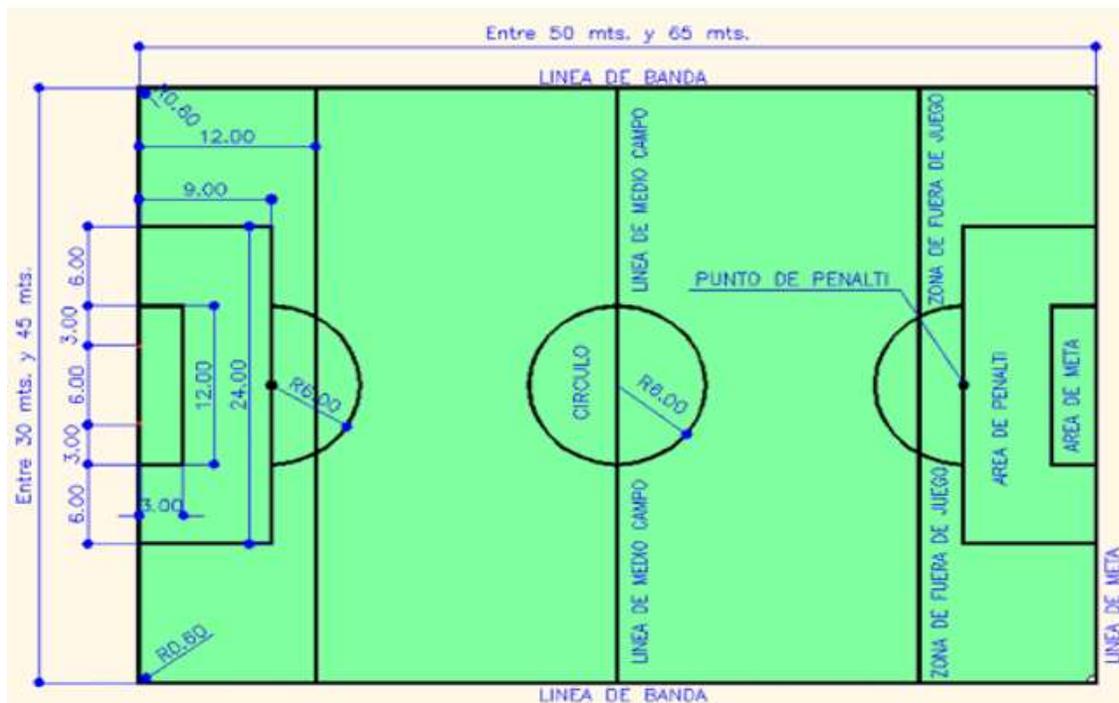
y desarrollo histórico del fútbol. Evidentemente, a pesar de las deducciones que se hagan, dos cosas son claras: primero, que el balón se jugaba con el pie desde hacía miles de años y, segundo, que no existe ningún motivo para considerar el juego con el pie como una forma secundaria degenerada del juego "natural" con la mano.

Todo lo contrario: aparte de la necesidad de tener que luchar con todo el cuerpo por el balón en un gran tumulto (empleando también las piernas y los pies), generalmente sin reglas, parece que, desde sus comienzos, se consideraba esta actividad como extremadamente difícil y, por lo tanto, dominar el balón con el pie generaba admiración. La forma más antigua del juego, de la que se tenga ciencia cierta, es un manual de ejercicios militares que remonta a la China de la dinastía de Han, en los siglos II y III AC.

Se lo conocía como "Ts'uh Kúh", y consistía en una bola de cuero rellena con plumas y pelos, que tenía que ser lanzada con el pie a una pequeña red. Ésta estaba colocada entre largas varas de bambú, separadas por una apertura de 30 a 40 centímetros. Otra modalidad, descrita en el mismo manual, consistía en que los jugadores, en su camino a la meta, debían sortear los ataques de un rival, pudiendo jugar la bola con pies, pecho, espalda y hombros, pero no con la mano.

Del Lejano Oriente proviene, mientras tanto, una forma diferente: el Kemari japonés, que se menciona por primera vez unos 500 a 600 años más tarde, y que se juega todavía hoy en día. Es un ejercicio ceremonial, que si bien exige cierta habilidad, no tiene ningún carácter competitivo como el juego chino, puesto que no hay lucha alguna por el balón. En una superficie relativamente pequeña, los actores deben pasárselo sin dejarlo caer al suelo.

Mucho más animados eran el "Epislyros" griego, del cual se sabe relativamente poco, y el "Harpastum" romano. Los romanos tenían un balón más chico y dos equipos jugaban en un terreno rectangular, limitado con líneas de marcación y dividido con una línea media. El objetivo era enviar el balón al campo del oponente, para lo cual se lo pasaban entre ellos, apelando a la astucia para lograrlo. Este deporte fue muy popular entre los años 700 y 800, y si bien los romanos lo introdujeron en Gran Bretaña, el uso del pie era tan infrecuente que su ascendencia en el fútbol es relativa.



TÉCNICA BÁSICA

CONDUCCIÓN

Son desplazamientos que hacen los jugadores/as con el balón. Se practica tocando la pelota, principalmente, con el exterior del pie.

EL CONTROL

Consiste en apoderarse el jugador/a del balón, dominado, dejarlo en posición y óptimas condiciones para realizar una acción posterior



Superficies de contacto

- Interior: se utiliza en distancias cortas y permite una alta precisión.
- Empeine Interior: permite aumentar la potencia del golpeo, manteniendo una alta precisión.
- Empeine Exterior: imprime potencia y efecto al balón.
- Empeine Total: imprime mucha potencia al balón.
- Cabeza.

TIRO

Acción técnica consistente en todo lanzamiento del balón sobre la portería contraria con la intención de hacer gol.

PASE

Son los golpes que los jugadores/as dan a la pelota para dirigirla o echársela a un compañero/a de su equipo.



Comienza el partido

La elección de campo del saque de comienzo se sorteará mediante una moneda. El juego comenzará con un saque a balón parado en el centro de terreno, en dirección al campo contrario. Todos los jugadores deberán estar situados en su propio campo.



El Gol.

Se consigue un gol cuando el balón haya traspasado totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño.

Saque de banda y de esquina

El saque de Banda se realizarán con las manos. Para el saque de banda, de frente a la pista y con los pies perpendiculares a la línea de banda desde el lugar que salió el balón.

El saque de esquina se realizará desde la esquina más cercana al lado de fondo por el que salió el balón.

REGLAS BÁSICAS



Penalti

Se lanzará desde el punto de penalti (a 6 metros), y todos los jugadores/as, excepto el portero/a y el lanzador/a deben de situarse a una distancia mínima de 5 metros por detrás del balón.

El portero/a deberá permanecer debajo de la portería, sin mover los pies, hasta que el batán esté en juego (hasta que sea golpeado).

ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. Escribe 5 beneficios que recibe el cuerpo y la mente de la persona que practica fútbol.
2. Por qué es importante la hidratación durante la práctica del fútbol.
4. Lee atentamente la historia del fútbol y realiza un breve resumen.
5. Realiza el dibujo del terreno de juego del "fútbol" a mano y con regla.
6. Escribe 4 técnicas básica del futbol.
7. Escribe al menos 6 reglas básicas para jugar fútbol.
8. Escribe al menos 3 valores que se pueden aprender practicando fútbol y explica en que consiste cada valor.

FUENTES DE CONSULTA:

- <https://www.monografias.com/trabajos106/historia-del-futbol/historia-del-futbol.shtml#:~:text=Or%C3%ADgenes%20del%20F%C3%BAtbol&text=Comenz%C3%B3%20en%20el%201863%2C%20cuando,primer%20%C3%B3rgano%20gubernativo%20del%20deporte.>
- enciclopedia del deporte y la recreación
- <https://www.slideshare.net/LuisAlbertoGironRumi/futbol-sala-65093321>