



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



TALLER No SEPTIEMBRE

NOMBRE DEL TALLER: EI FÚTBOL

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 8°
- **FECHA:** 01 de Septiembre 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia

- Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.
- Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.

Evidencia de aprendizaje

- Conoce las características principales del fútbol como disciplina de predominancia óculo manual
- Realiza secuencias de movimiento básicas del desarrollo propio del fútbol apropiando técnicas del movimiento.

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIÓN. Observe la lectura sobre el fútbol, luego realice la actividad al final en la fase de evaluación

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL FÚTBOL

El fútbol es un deporte de colaboración-oposición que consiste en el enfrentamiento entre dos grupos de once jugadores cada uno (diez jugadores de campo y un guardameta "arquero") un árbitro central, quien dirige el partido, dos árbitros de línea o asistentes que ayudan al juez central en jugadas fuera de lugar o polémica, y un juez suplente quien se encarga de los cambios de jugadores en cada equipo.

El fútbol, tiene como objetivo que los equipos desplacen una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al finalizar el partido es el ganador.

Campo de juego

- Se juega en un campo rectangular de césped, pero se puede practicar en otras superficies como tierra, arena o superficies artificiales según condiciones del medio. Sus medidas generales están de 90 a 120 metros de largo y de 45 a 90 metros de ancho (para partidos internacionales varía).
- Las dos líneas ubicadas a lo largo del terreno reciben el nombre de líneas laterales o de banda, mientras que las otras son llamadas líneas de meta o finales.
- La línea central que une las líneas de banda y divide el campo de juego, se denomina línea media.
- Sobre el centro de cada línea de meta y adentrándose en el terreno, se ubican las áreas penales, las áreas de meta y las metas o porterías (arcos). Las porterías ubicadas sobre el centro de cada línea de meta; constan de dos postes verticales de 2.44 metros de alto ubicados a 7.32 metros de separación y otro poste horizontal que los une.
- Las áreas penales son áreas rectangulares ubicadas en el centro de las metas y adentrándose en el terreno. Estas se trazan desde el centro de la línea de meta a 40.32 metros, adentrándose a 16.5 metros hacia el interior del terreno, y luego uniéndose por otra línea mayor. El trazado del área de meta es igual, pero utilizando una medida de 5.5 metros.



INDUMENTARIA Y ELEMENTOS DEPORTIVOS

- **Pelota:** el fútbol se juega con una pelota o balón esférico de cuero u otro material adecuado. Su peso oscila entre 410 y 450 gramos con una circunferencia comprendida entre los 68 cm y 70 cm de diámetro.



- **Vestimenta:** los jugadores deben usar vestimenta apropiada, tal como se describe a continuación:

La camisa: se sugieren camisas holgadas y de material ligero. El número del jugador es requerido en la parte de atrás de

la camisa en todas las competencias oficiales para su identificación en el campo de juego.

Pantalón: corto y de material liviano.

Medias: se recomiendan medias largas a la rodilla para cubrir la pierna en su parte delantera.

Protección: las espinilleras o canilleras son el único y principal elemento de protección; se ubican en la parte anterior de la pierna con la ayuda de cintas elásticas, se ponen entre la media y la piel o la media de abajo y la externa.

Calzado: Se usa un calzado que tenga buena adaptación al terreno, se emplean unos botines que tienen tacos en la base, llamados “guayos”, para que el jugador pueda adherirse mejor al campo de juego.

Los colores de la indumentaria de los equipos deben ser claramente diferentes. Los capitanes tienen un brazalete que los identifica y diferencia del resto de jugadores, los arqueros usan vestimenta diferente a la de los compañeros: guantes, pantalón largo y camisa manga larga, hechos con materiales que garanticen mayor protección, suelen llevar el número 1 estampado sobre su camiseta. El color del uniforme del portero debe ser diferente al del resto de su equipo

Condiciones de Juego

En el fútbol y en otros deportes ocurren diversos tipos de lesiones corporales, aunque la mayoría de ellas no son de gravedad. Las lesiones más comunes ocurren en las rodillas y los tobillos, debido a los movimientos rotativos y de detención a los que son sometidos. Las rupturas de meniscos y ligamentos cruzados junto a los desgarres musculares, son lesiones habituales dentro del fútbol. Las probabilidades de lesión aumentan cuando el jugador no recibe una preparación física adecuada (tipos de ejercicios físicos, frecuencia, intensidad, duración y alimentación), ni un calentamiento previo a la actividad y cuando el juego se desarrolla sobre un terreno irregular. Para la práctica del fútbol es necesario cumplir con una serie de condiciones respecto al terreno, la vestimenta, la hidratación y la alimentación sin olvidarse del calentamiento inicial. Por lo tanto, antes de iniciar tu práctica deportiva ejecuta los siguientes ejercicios de calentamiento.

- **Incrementa la temperatura corporal:** puede ser con actividades generales de trote, carreras o relevos, o específicas del deporte como conducciones, golpesos, regates, controles, etc. Puedes hacer un circuito por parejas.
- **Realiza movilidad articular:** ejecuta movimientos de flexión, extensión y/o rotación de cada una de las articulaciones, especialmente la del tobillo, los dedos de los pies y la rodilla.
- **Estira los músculos de tu cuerpo:** especialmente todos los relacionados con el tren inferior (cadera, piernas y pies).

FASE DE EVALUACIÓN

Realice una infografía con la información del taller del futbol teniendo en cuenta los siguientes puntos

- Utilice la información presentada en este taller
- Puede hacerla digital o manual
- A continuación, dejo un ejemplo para que se guíe en el desarrollo de la infografía

¡Bolita, por favor!

En la actualidad, los balones de futbol se someten a pruebas de calidad para certificarlos. Se busca que con cada contacto del pie, el balón responda de la misma manera a lo largo de todo el juego. Esto es fundamental para que se puedan hacer pases definidos.

Primeros balones

Se han encontrado vestigios que demuestran que en las antiguas China, Grecia y Roma había juegos de pelota. Esos balones nórdicos estaban hechos de piel, cuero o vejigas de cerdo infladas. En Mesoamérica, los balones que se usaban en el juego de pelota estaban hechos de hule, extraído del árbol del mismo nombre. Este material permitía que rebotaran.

En el siglo XVII

Con la industrialización, los balones se fabricaron en serie. El material principal era cuero, aunque se agregó caucho vulcanizado para que rebotaran más. En esta etapa absorbían mucha agua cuando llovía.

Primer mundial en 1930

Este balón era de paneles de cuero entrelazados. Era tosco y pesado en comparación con los balones actuales y se podían ver las costuras de un grueso cordón de piel. No era totalmente esférico y, gradualmente, se iba deformando con los patadas.

Balón del mundial de 1970

El primer balón verdaderamente redondo de la historia fue el Telstar, fabricado por Adidas. Estaba hecho de 32 paneles hexagonales de cuero, 20 blancos y 12 negros. Es la imagen emblemática de un balón de fútbol.

Telstar 2018

Está hecho de un caucho sintético que le da excelente impermeabilidad para que no absorba agua. Cuenta con un chip que permite al usuario interactuar con el balón por medio de un celular inteligente o tableta.

Características importantes para el desempeño de un balón

- Circunferencia y sección:** El tamaño debe ser estándar para que los jugadores puedan producir su comportamiento. Además, debe ser lo más redondo posible por las mismas razones.
- Pérdida de presión:** Debe mantener su presión. Se espera que pierda un máximo de 22% en un lapso de 72 horas.
- Rebote:** Debe tener un rebote uniforme para que sea predecible y los jugadores puedan controlarlo y mejorar su desempeño.
- Absorción de agua:** Si absorbe agua se vuelve pesado, ruede menos y los jugadores lo stentan al golpearlo con la cabeza. Sus materiales deben lograr que absorba la menor cantidad de agua posible.
- Peso:** El peso no debe ser tanto que requiera demasiada energía para patearlo ni tan poco que lo haga difícil de controlar. Su peso se ha establecido entre 420 y 445 gramos, sin importar las condiciones a las que se someta.

CienciaUNAM



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886

