



TALLER No OCTUBRE

NOMBRE DEL TALLER: EI FÚTBOL CARACTERÍSTICAS FISICO MOTIRCES

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 9°
- **FECHA:** 01 de Octubre 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia

- Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.
- Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas

Evidencia de aprendizaje

- Conoce las características principales del fútbol como disciplina de predominancia óculo podal

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

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

CAPACIDADES FÍSICO MOTRICES EN EL FÚTBOL

El fútbol es un deporte que requiere de múltiples habilidades físico-motrices, las cuales permiten a los jugadores ejecutar movimientos precisos, rápidos y coordinados. Estas características son fundamentales para lograr un buen desempeño dentro del campo. A continuación, te proporciono un desglose de las principales capacidades físico-motrices que se trabajan en el fútbol:

1. Capacidad Aeróbica y Anaeróbica

Capacidad Aeróbica: Es la capacidad del cuerpo para realizar actividades prolongadas, como correr durante todo el partido, sin fatiga excesiva. Los jugadores necesitan recorrer largas distancias a lo largo del juego, manteniendo una intensidad moderada.



Capacidad Anaeróbica: Es la habilidad de realizar esfuerzos de alta intensidad en un corto período de tiempo, como sprints, saltos o cambios bruscos de dirección. En el fútbol, se requieren estos esfuerzos explosivos durante el partido en acciones como regates, disparos a portería o sprints para recuperar el balón.

2. Velocidad

La velocidad es crucial en el fútbol, ya que permite a los jugadores desplazarse rápidamente por el campo, ya sea para atacar, defender o reaccionar ante una situación imprevista. En fútbol, la velocidad se manifiesta de diferentes maneras: velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento y velocidad gestual (como en el golpeo del balón).

3. Resistencia

La resistencia es la capacidad de mantener un esfuerzo físico durante un largo período. En fútbol, es necesario que los jugadores se mantengan activos durante los 90 minutos del partido (o más si hay prórroga), lo que implica que la resistencia tanto aeróbica como muscular es fundamental.

4. Fuerza

La fuerza es necesaria para ganar duelos uno contra uno, resistir empujones, saltar para cabecear y disparar el balón con potencia. Existen diferentes tipos de fuerza que se entrenan en el fútbol:

- **Fuerza máxima:** Capacidad de generar la máxima contracción muscular en una única acción.
- **Fuerza explosiva:** Capacidad de generar fuerza de manera rápida, como en los sprints o saltos.
- **Fuerza resistencia:** Capacidad de mantener contracciones musculares repetidas a lo largo del tiempo sin fatigarse.

5. Agilidad y Coordinación

La agilidad es la habilidad para cambiar de dirección rápidamente, algo fundamental en el fútbol, donde los jugadores deben moverse en todas direcciones, esquivando adversarios. La coordinación, por su parte, es clave para ejecutar movimientos precisos, como controlar el balón mientras se corre, pasar con exactitud o disparar a portería.

6. Equilibrio y Propiocepción

El equilibrio es esencial para mantener una postura estable mientras se ejecutan acciones como regatear, saltar o disputar el balón con un adversario. La propiocepción es la capacidad de saber en qué posición están las partes del cuerpo, lo que ayuda a realizar movimientos controlados y efectivos.

7. Flexibilidad

La flexibilidad permite una mayor amplitud de movimiento, reduciendo el riesgo de lesiones y permitiendo a los jugadores realizar movimientos amplios y fluidos, como estirarse para interceptar un balón o saltar a máxima altura para cabecear.



8. Toma de Decisiones Rápidas

Aunque es más una capacidad cognitiva, en el fútbol es esencial tomar decisiones rápidas durante el juego, como a quién pasar el balón, cuándo disparar o cuándo retroceder en defensa. Estas decisiones están ligadas a las habilidades físicas y técnicas, ya que deben ejecutarse en fracciones de segundo.

FASE DE EVALUACIÓN

1. Preguntas de Falso o Verdadero

- La capacidad aeróbica es importante en el fútbol porque permite mantener un esfuerzo prolongado durante todo el partido. ()
- La flexibilidad es irrelevante para el fútbol, ya que no influye en el rendimiento de los jugadores.()
- La fuerza explosiva es importante en acciones como disparar a portería o hacer sprints. ()
- La velocidad en fútbol solo se refiere a la rapidez con la que un jugador corre. ()
- El equilibrio es importante para evitar caídas y mejorar el control del balón en el fútbol. ()
- La toma de decisiones en fútbol es solo un aspecto técnico, no está relacionada con las capacidades físicas. ()

2. Complete el siguiente enunciado

La capacidad de _____ permite a los jugadores mantener un esfuerzo físico durante todo el partido sin fatigarse en exceso.

3. Asocia las siguientes capacidades con su descripción correcta:

- | | |
|---------------|--|
| • VELOCIDAD | Capacidad de cambiar de dirección rápidamente. |
| • FUERZA | Capacidad de mantener un esfuerzo prolongado. |
| • AGILIDAD | Capacidad de desplazarse rápidamente. |
| • RESISTENCIA | Capacidad de generar fuerza en un esfuerzo físico. |

4. ¿Por qué es importante trabajar la capacidad aeróbica y anaeróbica en un jugador de fútbol?



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



5. Completa el cuadro con las características físico-motrices relacionadas con las siguientes acciones en el fútbol:

Acción	Capacidad Físico-Motriz
Correr durante todo el partido	_____
Saltar para cabecear	_____
Cambiar de dirección rápidamente	_____
Disparar con potencia	_____

