

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
NOMBRE							
GRADO	OCTAVO	1			2		
TEMA	GENERALIDADES DEL FUTBOL						
FECHA INICIO	DD	MM	AA	FECHA FINAL	DD	MM	AA
PROPOSITO	Identificar las generalidades del baloncesto que les permita participar activamente en las situaciones de juego						

GENERALIDADES DEL FUTBOL

MOTIVACION

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen

EXPLICACION

¿Qué es el fútbol?

El fútbol es un deporte por medio del cual los jugadores intentan llevar la pelota a través del campo por medio de una serie de técnicas y pases hasta la portería contraria con el objetivo principal de poder anotar un gol.

En qué consiste

El fútbol es un deporte que se juega siguiendo diferentes reglas del juego. Consiste en el uso de una pelota dentro de una cancha en donde, los equipos de once jugadores cada uno intentarán introducir la bola en el marco del equipo contrario. El equipo que logre anotar la mayor cantidad de goles será el ganador, cuando marcan la misma cantidad, será un empate.

Características del fútbol

<https://es.slideshare.net/anael1998/diapositivas-d...>

Las principales características del fútbol son las siguientes:

- Los partidos se juegan en una **cancha rectangular** utilizando una **bola**.
- Solo pueden permanecer en la cancha **dos equipos** y cada uno de ellos cuenta con 11 jugadores.
- El único jugador que puede tocar la bola con sus manos es el **portero**.



- La idea principal del juego es poder introducir la bola en la portería contraria para anotar un **gol**.
- A medio tiempo, los jugadores cuentan con **15 minutos para descansar**.
- Cada tiempo del partido tiene una duración de **45 minutos**.

Historia

El fútbol se ha practicado durante cientos de años pero su **historia** cambió con las modificaciones que realizaron los **ingleses** que fueron clave para el fútbol que apreciamos en la actualidad. En el **siglo XVI**, las diferentes escuelas británicas empezaron a transformar el juego en un **deporte de equipo**. Las reglas fueron cambiando poco a poco hasta llegar a lo que se conoce hoy en día. Posteriormente se empezaron a crear diferentes **asociaciones** a nivel mundial que se encargaron de crear **competiciones y reglamentos** a seguir.

Quién lo inventó

Los verdaderos inventores del fútbol fueron los **indígenas guaraníes** quienes solían practicar un juego llamado **Manga Ñembosarái**, que incluía una pelota que los participantes movían con los pies. Más adelante, la técnica fue perfeccionada por los ingleses.

Fútbol femenino

La historia del fútbol femenino data del año 1894 cuando **Nettie Honeyball** se encargó de fundar el primer club de la historia. Luego de la **Primera Guerra Mundial** el deporte tomó más valor entre las mujeres quienes empezaron a practicarlo con mayor frecuencia. En la actualidad, existen ramas femeninas en todos los países y a nivel mundial y se realizan campeonatos mundiales como el **Campeonato Femenino de la UEFA** y la **Copa Mundial Femenina de Fútbol**.

Cómo se juega



El fútbol se juega utilizando un **balón** redondo. Dos equipos de **once jugadores** salen a la cancha con el objetivo de hacer que el balón entre en la portería contraria para anotar un **gol**. El equipo que logre anotar la **mayor cantidad de goles** será el ganador. Es un juego en donde la pelota no puede ser tocada con las manos pero sí se pueden utilizar otras partes del cuerpo como la cabeza y el pecho.

Fundamentos del fútbol

Los fundamentos básicos del fútbol incluyen una serie de actividades que incluyen el adecuado **control del balón**, la buena **conducción** del balón a lo largo de la cancha, una correcta forma de **pasar** el balón de un jugador a otro, tiros a puerta o remates adecuados para culminar el ataque y **anotar el gol**.

Reglas

Las reglas principales del fútbol se mencionan a continuación:

- Los partidos se pueden jugar en superficies **naturales** o **sintéticas**.
- El terreno de juego debe de ser **rectangular** dividido en dos partes.
- El balón debe de ser **esférico** y elaborado en **cuero**
- Los equipos deberán de estar integrados por **once jugadores**, incluyendo al portero.

- El **equipamiento básico** de un jugador será la camiseta, pantalones cortos, medias, espinilleras, calzado adecuado y para los porteros, guantes.
- El partido deberá de ser controlado por un **árbitro** quien tiene que hacer cumplir las reglas del juego.
- Se puede contar con dos **árbitros asistentes**.
- Los partidos duran dos tiempos de **45 minutos** cada uno.
- Cuando el balón atraviese la portería contraria se contará como **gol**.
- El **penal** se realiza a 11 metros de distancia de la portería.

Posiciones

Las diferentes posiciones que adoptan los jugadores de fútbol dependiendo en gran parte de sus habilidades son las siguientes:

- **Portería:** el portero es de hecho uno de los jugadores de mayor importancia en el juego pues la victoria depende de él en gran parte. Protege el **marco** y es el único autorizado a tocar la bola con sus manos para evitar la anotación de un gol.
- **Defensa:** existen tres posiciones importantes que puede desempeñar un defensa, el **defensor central** que se encarga de detener la ofensiva del equipo contrario antes de que éste pueda llegar a la portería, el **defensor lateral** que tiene una función de defensa y en ocasiones de proyección y el **defensor libre** por banda que puede tener un estilo de juego más suelto, que participa de los ataques y que conducen adecuadamente el balón.
- **Medio campistas o volantes:** el mediocampista defensivo se encarga de realizar la **contención**, la **recuperación** del balón y de terminar con las **jugadas peligrosas** del oponente. El **mediocampista central** es el encargado de elaborar las jugadas y de distribuir el juego y es de suma importancia para el equipo. El **mediocampista ofensivo** o media punta se encargará de situarse más adelante y coordinan el ataque.
- **Delanteros:** se encargan de anotar los goles pero también tienen una serie de **acciones defensivas**.

Competiciones de fútbol

El fútbol es un deporte que se practica básicamente en todo el mundo y las competiciones se dan en todos los países por medio de campeonatos nacionales que a su vez tienen diferentes divisiones de jugadores. Los principales campeonatos o competiciones se mencionan a continuación:

- **UEFA Champions League** anteriormente conocida como Copa [Europa](#), es un torneo anual disputado por los principales clubes de Europa. Es vista como una de las competencias más populares a nivel mundial.
- **Copa mundial de FIFA o Copa del Mundo**, uno de los eventos más importantes que se realiza cada cuatro años cambiando de sede cada vez que se juega.
- **Eurocopa** un torneo donde participan selecciones nacionales de Europa, se realiza cada cuatro años y la organiza la UEFA.
- **Copa del rey**, un campeonato nacional que se realiza en [España](#).

Técnicas

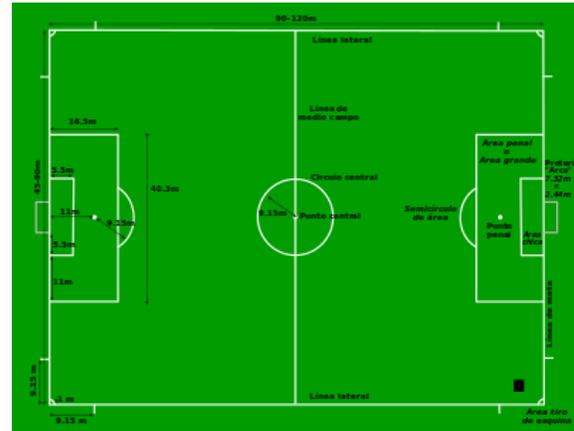
En el fútbol se pueden desarrollar técnicas de índole **individual** y **colectivo**. Las **individuales** son las acciones que **un solo jugador** puede llegar a desarrollar con el balón y entre ellas mencionamos:

- **Conducción:** se realiza para controlar y manejar adecuadamente el balón dentro del terreno de juego.
- **Control:** la capacidad que tiene el jugador para manejar el balón, para dominarlo y para poder ponerlo en una posición correcta. Existen controles de parada, semi parada, amortiguamiento y orientados. Este control puede ser realizado con diferentes partes del cuerpo como el pie, tronco, abdomen, pecho y con la cabeza.
- **Regate 1x1:** es una técnica que permite el avance del jugador llevando la pelota esquivando al oponente. Necesita de coordinación, habilidad y mucha imaginación.
- **Tiro:** es la acción de enviar el balón por la portería contraria, esta es la acción final del fútbol y la idea es anotar el gol. Se pueden hacer tiros con el pie y con la cabeza.

En cuanto a la **técnica colectiva**, permite establecer una buena **relación** entre los compañeros de un mismo equipo para poder avanzar con el balón. Se debe tener en cuenta los espacios y los movimientos así como la superficie del juego.

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS Y ENVIAR POR SINAPSISI

Campo



Para **partidos locales** la longitud de la cancha debe de ser de una mínima de **90 metros** y máxima de **120** mientras que el **ancho** de la cancha deberá de estar entre los **45 metros** y los **90 metros**. Para compromisos de índole **internacional**, las medidas de longitud oscilan como mínimo en los **100 metros** y el máximo en los **110**, mientras que el **ancho** deberá de tener un mínimo de **64 metros** y un máximo de **75**.

Además, en el centro de la cancha deberá de haber un arco o **área chica** que mide **5,5 metros de longitud** por **7,32 de largo**. La línea de fondo que va hasta el lanzamiento del **penal** tendrá que tener **11 metros** de distancia.

ZONAS DE JUEGO



LINEAS DE CAMPO



Balón

El balón para jugar y practicar fútbol debe de ser de forma **esférica**.

Esta circunferencia debe de tener una medida de **68 a 70 centímetros** y debe además tener un **peso** de entre **410 y 450 gramos**. Además, debe de contar con una **presión adecuada** de 0.6 y 1.1 atmósferas, en otras palabras de 600 a 1100 g/cm² al nivel del mar.

Se fabrican en varias capas superpuestas que luego son recubiertas por un **material impermeable** en su superficie. Estas capas generalmente tienen forma de **hexágonos** o **pentágonos**. La mayoría son confeccionados utilizando **cuero sintético**.

Equipamiento



El equipo con el que todo jugador debe contar para salir a la cancha a disputar un partido es el siguiente:

- **Camisetas:** todo jugador debe llevar una camiseta que identifique el

equipo al que pertenece. Están por lo general elaboradas en poliéster y los colores de los equipos deben ser contrarios para evitar confusión.

- **Shorts:** de uso obligatorio suelen fabricarse de materiales sintéticos que ayuden a repeler el sudor. Solo los porteros pueden utilizar pantalones largos.
- **Medias:** las medias deben cubrir toda el área donde se coloca la espinillera y la pantorrilla. Todas las medias del equipo deben ser del mismo color.
- **Espinilleras:** son de uso obligatorio y deben de cubrirse con los calcetines. Es un elemento

importante para la protección la parte más expuesta de la pierna de patadas y golpes.

- **Zapatos:** los zapatos de fútbol son una de las partes más importantes de la vestimenta y deben de adaptarse adecuadamente al terreno.
- **Guantes:** los guantes son de uso exclusivo para los porteros, se fabrican de material sintético y tienen un grosos necesario para poder agarrar el balón.

Cuántos jugadores hay en un equipo de futbol

Los equipos de fútbol cuentan con un total de **11 jugadores** en el campo incluyendo al portero. Fuera del campo hay más, pues en realidad el total de jugadores incluyendo a los que no están en el terreno de juego es de **25**.

Cuánto dura un partido de futbol

Un partido de fútbol consta de **dos tiempos**, cada uno de ellos de **45 minutos**. Además, entre ambos tiempos existe un periodo de **descanso** de 15 minutos. En los campeonatos, en caso de haber un empate, se deberán de jugar dos **tiempos extra** de 15 minutos cada uno.

EJERCICIOS

ACTIVIDAD

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

1. REALIZAR UN ESQUEMA CONCEPTUAL
2. DIBUJA O IMPRIMA EL CAMPO DE JUEGO
 - CAMPO CON SUS MEDIDAS
 - ZONAS DE JUEGO
 - NOMBRE DE LAS LINEAS
 - EL ARCO O PORTERIA
3. AVERIGUAR SOBRE EL BALON Y UNIFORME

EVALUACION

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

¿Qué le gustó?

¿Qué se le dificultó?
