

Tema 1 Generalidades del Fútbol

motivación

Estimados estudiantes, en la siguiente guía van 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 observar en la Imagen
Se observa dos jugadores con uniformes diferentes

que se disputan con un balón, el campo de juego o cancha. Sus especificaciones, los zapatos usados para este deporte.

Ejercicio

Descarga la guía y resuelve la actividad.

Actividad

1. Realiza un esquema concept.

Fútbol sala

Es un deporte en donde se intenta introducir un balón en la portería al equipo contrario para marcar un gol.

Inicio

En la república oriental de Uruguay, actualmente están la AMF y la FIPU.

Características

El terreno es una superficie dura, su cancha mide 40mts de largo por 20mts de ancho, cada gol tiene el valor de un punto, los equipos tienen solo 5 jugadores, se puede jugar con zapatillas lisas de goma, cada jugador tiene una función específica.

Quien lo invento

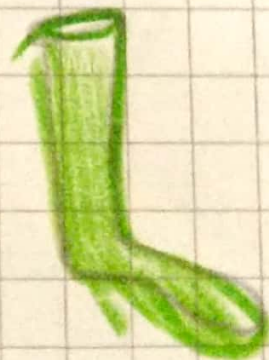
El profesor Juan Carlos Ceriani fue inventado en Uruguay en el año 1930.

Como se juega

Se debe tocar el balón, saber efectuar regates, saber posiciones, estar paltos, hacer pases continuos.



3. Describe y dibuja la indumentaria usada en el futsal





- el jugador debe tener.
- camiseta manga corta o manga larga
 - Pantalón corto
 - Medias $3/4$
 - Espinilleras
 - Zapatillas de fútbol

el portero

- Camiseta de manga larga o manga corta
- Pantalones cortos
- Coderos
- Espinilleras
- Rodilleros
- Protecciones

Beneficios de practicar fútbol

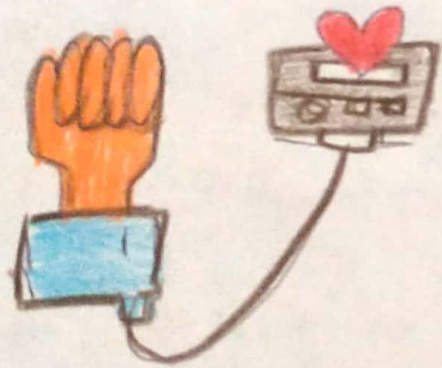
Beneficios psicológicos

Compañerismo
responsabilidad
capacidad lógica
fomenta disciplina
Alivia el estrés
Mejora el nivel de concentración
Mejora la adaptabilidad a cambios

Beneficios físicos

Mejora la condición física
Reduce el riesgo de obesidad
Ayuda a bajar presión arterial y el colesterol
Fortalece los músculos y aumenta resistencia física.
oxigena la sangre

Beneficios de jugar futsal.



presión
arterial



Obeso.



con
ejercicio
futsal.