



Guía de trabajo semana 12 III° Medio

Objetivo: Adquirir conocimientos acerca de los deportes de colaboración y oposición, específicamente del fútbol.

Instrucciones: Leer el contenido de esta guía, para luego resolver las actividades planteadas y enviar las respuestas a mi correo argen.montecinos.csj@gmail.com, idealmente a más tardar el día miércoles 24 de junio. **No debes imprimir esta guía.** Siguiendo el link que te presentaré más abajo, podrás realizar un entrenamiento de cardio en casa. Necesitarás un espacio cómodo, una botella con agua y un computador, celular o tablet para seguir el link.

El fútbol.

En palabras sencillas, es un deporte de colaboración y oposición en donde dos equipos se enfrentan en un campo de juego, tratando de anotar goles en la portería del equipo contrario. A continuación ahondaremos más en este deporte, considerado el más masivo del mundo.

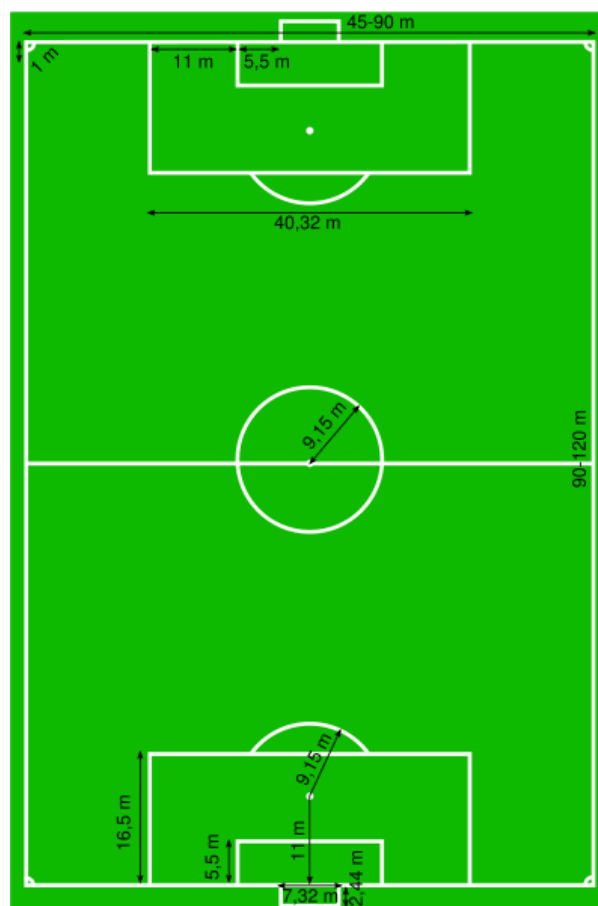
Terreno de juego: Los partidos de fútbol pueden jugarse en superficies naturales o artificiales, de acuerdo con el reglamento de la competición.

El terreno de juego es rectangular, dividido en dos mitades y está marcado con líneas. Dichas líneas pertenecerán a las zonas que demarcan.

La longitud de la línea de banda deberá tener un mínimo de 90 metros y máximo de 120, y deberá ser superior a la longitud de la línea de meta, que tendrá un mínimo de 45 metros por un máximo de 90 metros.

Además, se deberá trazar un área de meta, con dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 16.5 metros de la parte interior de cada poste y, las líneas se adentrarán 16.5 metros en el terreno de juego. Al centro del rectángulo se marcará un punto penal, que se ocupará para colocar el balón cuando haya una falta dentro del área.

Ya con la cancha, falta una parte importante para la esencia del fútbol: las metas, que es el nombre oficial que la FIFA le da a las porterías, que consisten en un par de postes colocados a una distancia entre sí de 7.32 metros, con una altura de 2.44 metros y unidos por un travesaño, para formar un rectángulo por donde deberá pasar el balón para marcar gol.



El número de jugadores: El partido será jugado por dos equipos formados por un máximo de once jugadores cada uno, de los cuales uno jugará como guardameta o portero. El partido no comenzará si uno de los equipos tiene menos de siete jugadores. Para los partidos oficiales de selecciones nacionales, se permite un máximo de seis suplentes y un límite de tres cambios, pero las ligas locales pueden ser flexibles en cuanto al número de suplentes, y sólo en juegos amistosos puede haber más cambios. Un jugador sustituido no podrá volver a ingresar y cualquier jugador puede tomar la posición del portero, sólo tiene que avisar al árbitro.

La importancia de las posiciones en el fútbol.

Las posiciones en el fútbol son tan importantes que pueden definir la calidad y el resultado de un partido. Es por eso que directores de equipos y entrenadores ponen en práctica infinidad de jugadas y estrategias y tienden a buscar que los jugadores se especialicen en cada posición, con vistas a lograr mejores resultados.



PORTERIA
<ul style="list-style-type: none"> • El portero es uno de los jugadores más importantes del equipo y la victoria depende de él en gran medida: es el encargado de proteger el arco y dentro de su área está autorizado a tocar el balón con las manos. Sus principales habilidades deben ser capacidad de anticipación, (prevenir la entrada de balones a su meta) y reflejos (deben ser extremadamente rápidos producto de la velocidad que alcanza el balón en los tiros a puerta)

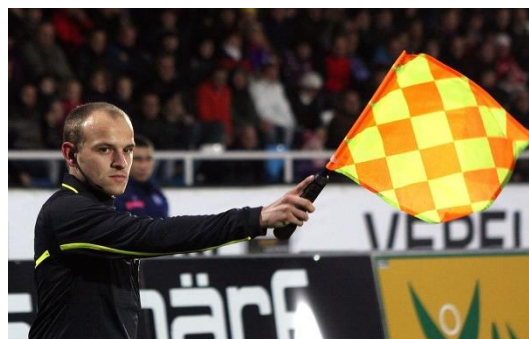
DEFENSA
<ul style="list-style-type: none"> • Encargado de frenar la ofensiva contraria antes de que esta llegue a la portería. La mayoría de los equipos utilizan 2 centrales (altos, fornidos, con buen salto, cabeceo y marca). Es muy común verlos en el ataque durante jugadas de tiros de esquina dada sus características. Deben ser buenos conductores del balón, realizar buenos pases e incluso hacer buenos tiros a puerta desde la distancia.

MEDIO CAMPO O VOLANTES
<ul style="list-style-type: none"> • Con funciones de contención, recuperación y destrucción del juego del oponente, elabora y distribuye el juego, de ahí su vital importancia. <ul style="list-style-type: none"> • Algunos son verdaderos coordinadores del ataque, tienen gran talento y técnica de juego y mucha visión de juego.

DELANTEROS
<ul style="list-style-type: none"> • Su principal tarea es anotar goles. También tiene acciones defensivas, pero, sobre todo, debe ser capaz de crear y repartir juego con gran rapidez y versatilidad. • Generalmente son jugadores muy veloces y capaces en el control del balón. Son creativos, ágiles y generadores de gol. <ul style="list-style-type: none"> • Son los encargados de anotar la mayoría de los goles del equipo. Pasan la mayor parte del tiempo en el área rival buscando oportunidades de gol a partir de los pases recibidos.



El árbitro: Un partido será controlado por un árbitro, quien tendrá la autoridad total para hacer cumplir las Reglas de Juego en dicho encuentro. Sus decisiones son definitivas en cuanto se reanude el juego, sí puede rectificar un error si es avisado por una asistente, pero deberá ser antes de que el partido siga su curso. Dentro de las principales decisiones está avalar los goles, marcar las faltas y sancionar las más severas con amonestaciones o expulsiones, para tal efecto, utiliza tarjetas amarillas o rojas, respectivamente. Dos tarjetas amarillas ameritan sacar la tarjeta roja, para señalar que un jugador fue expulsado.



Los árbitros asistentes: Se podrá designar a dos árbitros asistentes que tendrán, bajo reserva de lo que decida el árbitro, la tarea de indicar: si el balón salió del terreno de juego, tiros de esquina, fuera de lugar, avisar de los cambios, infracciones que no vea el árbitro, duración del partido, gol marcado y saques de meta.

La duración del partido: El partido durará dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno. Entre cada tiempo habrá un descanso que no deberá exceder de 15 minutos.

El inicio y la reanudación del juego: El saque de salida es una forma de iniciar o reanudar el juego; al comienzo del partido, tras haber marcado un gol, al comienzo del segundo tiempo del partido, y al comienzo de cada tiempo suplementario, dado el caso.

El gol: Se habrá marcado un gol cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, siempre que el equipo anotador no haya cometido previamente una infracción a las Reglas de Juego.

El equipo que marque mayor número de goles será el ganador, si anotan los mismos o no anotan, el juego termina empatado. En caso de que sea necesario un vencedor sólo se permiten tres procedimientos: regla de goles marcados como visitante, tiempo suplementario o tiros de penal.



Faltas e incorrecciones: Las faltas fuera del área se sancionan con tiro libre y las que son dentro del área con un tiro penal.

Hay infracciones que se sancionan con tiro indirecto, por ejemplo, el juego peligroso, obstaculizar el avance de un adversario o cuando el portero tarda más de seis segundos en despejar el balón. De acuerdo a la gravedad de la infracción, el árbitro podrá decidir si sólo se marca la falta, si saca tarjeta amarilla para amonestar o roja para expulsar al jugador; dos amonestaciones son sancionadas con una expulsión.



El tiro penal: Se concederá contra el equipo que cometa una infracción que amerite tiro libre directo, dentro de su propia área penal y mientras el balón esté en juego. El balón se coloca en el punto penal, que está a 11 metros de la línea de meta y es un mano a mano entre el ejecutor y el guardameta a un solo disparo. Si el ejecutor falla y cobro penal podrá contrarrematar si el árbitro detiene el disparo, pero no podrá tocar el balón si el rebote proviene de uno de los postes de la meta.



El saque de banda: es una forma de reanudar el juego y se concede a los adversarios del último jugador que tocó el balón antes de atravesar la línea de banda por tierra o por aire. No se podrá anotar un gol directamente de un saque de banda. Se hace con las manos, el balón se lanza desde atrás por encima de la cabeza, con ambos pies bien colocados sobre la línea desde el sitio donde salió del terreno de juego.



El saque de meta: es una forma de reanudar el juego, cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo atacante, y no se haya marcado un gol. Se podrá anotar un gol directamente de un saque de meta, pero solamente contra el equipo adversario.

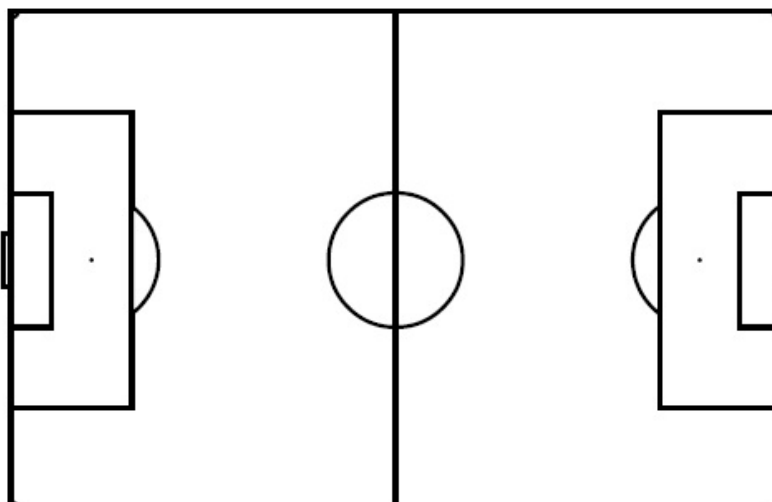


El saque de esquina: Se concederá cuando el balón haya atravesado la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo defensor, y un gol no se haya marcado.

Responde:

1. Completa la siguiente imagen con los datos solicitados: escribe el número en la imagen en el lugar que corresponda según la indicación de la tabla.

1	Línea de banda
2	Portería
3	Punto penal
4	Delanteros
5	Defensas
6	Línea de meta
7	Saque de banda
8	Saque de esquina



2. Completa con verdadero o falso según corresponda:

El partido será jugado por dos equipos formados por un máximo de 10 jugadores más el arquero

Sólo los arqueros pueden tomar la posición de otro portero.

Un jugador sustituido no podrá volver a ingresar al partido.

El saque de esquina se concederá cuando el balón haya atravesado la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo defensor, y un gol no se haya marcado

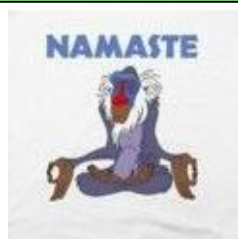
El partido no comenzará si uno de los equipos tiene menos de 9 jugadores.

El tiro penal se concederá contra el equipo que cometa una infracción que amerite tiro libre directo, dentro de su propia área penal y mientras el balón esté en juego.

3. ¿Cómo se sancionan las faltas dentro del área y fuera de ella?
4. ¿En un partido, cuándo se utiliza el saque de salida, o cuándo se comienza la jugada desde el centro?
5. ¿Qué funciones cumplen los árbitros asistentes?
6. ¿El árbitro puede retractarse de una decisión? ¿En qué circunstancias puede hacerlo?
7. Menciona algunas características de los jugadores que juegan en la posición de volantes.

Ahora para finalizar te invito a que sigas el link que te presento más abajo, y que te motives para realizar un entrenamiento sencillo y básico de cardio en casa. Luego, puedes realizar los ejercicios de estiramientos que se encuentran en nuestro instagram de educación física, (profesora Yoscelyn), puedes realizar los que desees, te puedo aconsejar que realices 6 como mínimo, al finalizar el entrenamiento. Para esta actividad física sólo necesitarás un computador, tablet o celular para seguir el link...no olvides tu botella con agua...

<https://www.youtube.com/watch?v=ade9mrRzLf4>



Si tienes alguna inquietud, no dudes en consultar a mi correo:
argen.montecinos.csj@gmail.com
Puedes también seguir en instagram al departamento de Educación Física:
@educacionfisica_csj