



**Colegio San José**  
**Depto. Educación Física**

## Guía de trabajo N°7

### Nivel 2° Básico

Nombre:

Curso:

#### **Instrucciones:**

Leer la información presentada en la guía, acerca del fútbol y del futbolito, luego realiza las actividades prácticas y teóricas, y una vez finalizada la guía, con ayuda de tus padres, me enviarán el desarrollo de la guía a mi correo institucional **christiancass.csj@gmail.com** , a más tardar el 19/05/2020

### Unidad Deporte colectivo: Futbol o futbolito

#### **Fútbol:**

El nombre **fútbol** proviene de la palabra inglesa «football», que significa “pie” y “pelota”, también conocido como balonpié o soccer. Es un deporte que se juega sobre un campo rectangular con dos porterías entre dos equipos de once jugadores con una pelota esférica. Es el deporte que más se practica en el mundo y también el más popular entre los espectadores, con un seguimiento de millones de aficionados.



El objetivo del juego es introducir el balón el mayor número posible de veces en la portería del equipo contrario, esto se llama marcación de un gol, el equipo vencedor es el que consiga introducir más goles. La duración de un partido es de 90 minutos, dividido en dos tiempos de 45 minutos cada uno.

Un equipo en la cancha está conformado por el portero, defensas, centrocampistas o medios y delanteros. Las destrezas específicas que debe dominar el jugador son correr, saltar, driblar (con los pies), cabecear y chutear o patear de manera fuerte y rígida.

(Recordar que en nuestro colegio tenemos un campo de juego más pequeño, por lo tanto aprenderemos a jugar futbolito, que es lo mismo que el fútbol pero más reducido, ya que es de 7 jugadores por equipo)

## Reglas básicas del futbolito

### Regla 1:

**EL TERRENO DE JUEGO:** El terreno de juego será rectangular. La longitud de la línea de banda deberá ser superior a la longitud de la línea de meta. Longitud: 50 mts. Anchura: 30 mts.



Línea de banda

Línea de meta

Arco de futbol

### Regla 2:

**EL BALÓN:** Balón de futbol nº5, pesa entre 410 y 450 gramos, mide entre 68 y 70 centímetros.



### Regla 3:

**EL NÚMERO DE JUGADORES:** El partido será jugado por dos equipos compuestos cada uno de siete jugadores, de los cuales uno jugará como guardameta o arquero.



- Vamos a conocer las superficies de contacto del balón con el pie



- De acuerdo a lo leído responde las siguientes preguntas. (Puedes responder en tu cuaderno de educación física )

**Actividad:**

1. ¿El Fútbol es un deporte que se juega de manera individual o en equipo?
2. ¿Cuántos equipos son necesarios para jugar un partido de fútbol?
3. ¿Cuántos jugadores participan en un equipo de futbolito?

4. Nombra las superficies de contacto con el pie en el fútbol

### Actividad practica

En tu hogar habilita un pequeño espacio para que puedas conducir cualquier tipo de balón y practicar con la ayuda de tus padres.

1. Conducir el balón con el borde externo del pie , (puedes colocar botellas de plástico separadas y realizarlo en forma de zigzag
2. Dar pases con el borde interno del pie
3. Golpear el balón con la punta del pie.

Ingresa a este link para que observes el video  
<https://www.youtube.com/watch?v=AJix49UsjDg>

### Elongaciones

1. Piernas estiradas y juntas, intento tocar las puntas de los pies. Debo mantener la postura por 10 segundos



2. Una pierna estirada, la otra doblada, intento tocar la punta del pie con una mano, manteniendo la postura por 10 segundos. Luego cambio de pierna



Si se presenta alguna inquietud no duden en consultar a mí  
Correo: [christiancass.csj@gmail.com](mailto:christiancass.csj@gmail.com).