



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 19 10 al 14 de agosto 2020.	CURSO: 5° a 8° Año Básico.
OA1: Demostrar la aplicación y ejecución de capacidades físicas en una variedad de ejercicios y actividades deportivas.	Unidad	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, reflexionar.
	Capacidades Físicas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">Reconocer e identificar el deporte seleccionado para esta semana: “Futbol” y su respectiva reglamentación.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Observan material audiovisual sobre el deporte “futbol”.Identifican reglas básicas del deporte y su estructura deportiva.Reflexionan acerca del deporte seleccionado y su reglamentación.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Observar el video “MI CASA MI CANCHA - FUTBOL” y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor. Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.Tienes hasta el viernes 14 de agosto para desarrollar tú guía.No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none">https://www.youtube.com/watch?v=fLKXVP7dloE (MI CASA MI CANCHA - FUTBOL)https://www.youtube.com/watch?v=CM1rPq1DMqg (Testimonio Futbol)https://www.youtube.com/watch?v=BXyu5Bpb-YM (Reglas básicas del futbol)			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

Bienvenidos queridos estudiantes a la semana 19 de 5° a 8° básico. Esta semana te invito el video “Mi casa mi cancha”. Comenzaremos a estudiar algunos deportes que son relevantes a la hora de practicar actividad física y que son conocidos de forma universal en todo el mundo. Deberán leer en conjunto a un familiar el texto explicativo sobre futbol y sus reglas básicas. Luego deberán realizar la tarea propuesta, resolviendo las diversas preguntas.

FUTBOL.

El fútbol es un deporte con orígenes muy antiguos. La evidencia escrita más antigua de la existencia del fútbol se encontró en la China de la dinastía Han. En 1937 las reglas pasaron de ser 13 a 17. Después de celebrar varios partidos y campeonatos, se creó la FIFA en París en 1904, órgano gubernamental que hasta la actualidad rige a las federaciones de fútbol internacional. La FIFA tiene su sede en Zúrich y agrupa a 211 asociaciones.

Las **reglas del fútbol** son el conjunto de normas utilizadas para regular la práctica de este deporte, para hacer que el juego sea justo para ambos equipos y también para que el espectador entienda mejor el desarrollo del partido, de forma que pueda involucrarse más en él.

Principales Reglas del fútbol:

1.- **Jugadores:** Cada equipo puede contar con máximo de 11 jugadores, siendo uno de ellos el portero o guardameta. Los equipos cuentan con 3 cambios cada uno durante el partido (para competiciones oficiales) y un cambio adicional si se va a prórroga. Los jugadores suplentes son designados antes del inicio del encuentro, pudiendo designar de 0 a 7 de ellos.

2.- **Posiciones:** Dentro del desarrollo del juego cada jugador tiene un rol dentro del mismo. Cada equipo escoge libremente qué alineación quiere tener dentro del juego dependiendo del tipo de juego que quiera desarrollar (más ofensivo o defensivo), siempre respetando el número de jugadores permitidos.

3.- **Portero:** Su función principal dentro del juego es impedir que la pelota entre en su portería. Por lo general son jugadores altos, con buenos reflejos y mucha agilidad. Cada equipo suele tener un portero titular y dos suplentes.

4.- **Equipamiento:** El equipamiento básico de fútbol para los jugadores es una camiseta, un pantalón corto, unas medias largas, unas canilleras o espinilleras y unas zapatillas. Los jugadores no pueden usar ningún tipo de indumentaria que pueda ocasionar un peligro para ellos o para los demás jugadores.



5.- **Árbitros:** Durante el desarrollo del juego intervienen cuatro árbitros: uno principal, dos árbitros asistentes y el llamado cuarto árbitro. La función de los árbitros es hacer cumplir las normas que permiten que el juego se desenvuelva con fluidez. Los árbitros deben usar camisetas de colores diferentes a los de los equipos; por lo general usan camiseta de color negro.

6.- **Pelota:** La pelota de fútbol ha de cumplir con ciertas características para su validez. Tiene que ser esférica, de cuero u otro material apropiado para el juego. Además, debe medir entre 68 y 70 cm de diámetro, debe pesar entre 410 y 450 gr, su presión ha de ser entre 0,6 y 1,1 atmósferas al nivel del mar, y ha de ser verificada antes del partido por los árbitros.

7.- **Desarrollo del Partido:** El partido comienza con los 22 jugadores en el campo tras el pitido inicial del árbitro principal. El juego se divide en 2 periodos de 45 minutos cada uno; tras finalizar el primer periodo de 45 minutos, se hace un descanso de 15 minutos en el cual los jugadores salen del campo. Al finalizar cada periodo de 45 minutos el árbitro puede añadir minutos adicionales en compensación por el tiempo que se haya perdido por sustituciones, lesiones de jugadores dentro del campo, transporte de jugadores lesionados hacia fuera del campo o cualquier otra circunstancia que haya retrasado el juego. En caso de que al finalizar el partido los equipos hayan quedado empatados, y en ese partido en particular no se permita terminar el juego con empate, se añaden dos periodos más de 15 minutos cada uno (TIEMPO SUPLEMENTARIO). **Si al terminar estos periodos adicionales o suplementarios de 15 minutos el marcador continúa empatado, se procede a los penaltis.**

8.- **Gol:** Meter gol es el objetivo del partido. Consiste en introducir la pelota dentro del área de la portería sin que se haya cometido ninguna infracción en el proceso. Un gol se puede anotar durante el curso normal del juego mediante jugadas o por penalti. Un autogol ocurre cuando un jugador accidentalmente hace un gol dentro de la portería de su propio equipo.

9.- **Faltas, infracciones y sanciones durante el juego:** Los árbitros son los encargados de detectar las infracciones durante el partido, así como de tomar las medidas necesarias para sancionarlas. Dependiendo del tipo de falta cometida por el jugador, la sanción será más o menos severa. También se puede amonestar e incluso expulsar a miembros del equipo técnico de los equipos.

- **Tarjeta amarilla:** Solo el árbitro principal puede sacar tarjeta amarilla a un jugador, tanto principal como suplente; esta tarjeta representa una amonestación y la suma de 2 tarjetas amarillas durante un mismo juego acarrea la expulsión del jugador.



- Tarjeta roja: Es la sanción máxima durante un partido de fútbol. Al igual que la amarilla, solo la puede sacar el árbitro principal e implica la expulsión del jugador. La tarjeta roja solo puede ser sacada en los siguientes casos:



Tarea de la semana 19.

Actividades: Leer las instrucciones junto a un adulto o familiar y resolver las siguientes preguntas.

1. ¿En qué consiste el deporte denominado Fútbol?

2. Observa el video “reglas básicas del fútbol”. ¿Qué es un saque de banda?

3. ¿Qué pasa si los equipos del partido se mantienen empatados (2 – 2), después del tiempo suplementario”?

4. Responde las preguntas del “ticket de salida” en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl

TICKET DE SALIDA

1. ¿El fútbol es un deporte individual o colectivo?

2. ¿Cuál es el equipamiento en este deporte?

3. ¿Cuál es la función del árbitro?