



SOLUCIONARIO GUÍA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA (8° BÁSICOS)
“DEPORTES COLECTIVOS: FÚTBOL”

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	OA: 05 Practicar deportes y valorar la importancia de una interacción social positiva, de la superación física individual y de la sujeción a reglas.
TEMA DEL TRABAJO:	<ul style="list-style-type: none">• Reglas básicas del fútbol• Fundamentos técnicos del fútbol
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	<ul style="list-style-type: none">• Identificar los fundamentos técnicos del fútbol• Conocer las reglas básicas del deporte.

I. Reglas del fútbol

1. Terreno de juego

El campo de juego será un rectángulo de una longitud mínima de 90 metros y máxima de 120 m y una anchura de 45 a 90 metros. En todos los casos el terreno de juego deberá ser rectangular, dividido en dos mitades y estará marcado con líneas. Dichas líneas pertenecerán a las zonas que demarcan. Además, se deberá trazar un área de meta, con dos líneas perpendiculares a la línea de meta.

2. El balón

Será esférico de cuero o cualquier otro material adecuado.
Tendrá una circunferencia no superior a 70 cm y no inferior a 68 cm.
Su peso no será superior a 450g y no inferior a 410g al comienzo del partido.

3. Número de jugadores

Los equipos deben tener como máximo once jugadores titulares. Uno de ellos será el portero.



4. Vestimenta

La vestimenta del jugador será una camiseta, un pantalón corto, medias, zapatillas.

5. Arbitro

El árbitro es el encargado de dirigir el partido y debe verificar que se cumplan las reglas de juego y resolverá todos los casos dudosos.

6. Árbitros asistentes

La función de los árbitros asistentes es verificar si el balón salió del terreno de juego, tiros de esquina, fuera de juego, avisar de los cambios, infracciones que no vea el árbitro, duración del partido, gol marcado y saques de meta.

7. Duración del partido

El partido durará dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno. Entre cada tiempo del partido, habrá un descanso de 15 minutos.

8. Saque de inicio

El inicio del partido, la elección de campos y el saque de comienzo se sorteará mediante una moneda.

9. Balón en juego

El balón está en juego mientras no se marque falta y esté dentro de la cancha. No se interrumpe el partido si rebota en un poste o banderín de esquina o si rebota en el árbitro. Estará fuera de juego si cruza por completo una línea de banda o de meta, y si el partido es interrumpido por el árbitro.

10. Punto o gol

Se habrá marcado un gol cuando el balón, estando en juego, haya atravesado completamente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño. El equipo que marque mayor número de goles será el ganador.



11. Fuera de juego

Un jugador estará en posición de fuera de juego si se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo adversario, pero no estará si se encuentra en su mitad del campo. En ese caso, el árbitro deberá otorgar al equipo rival un tiro libre indirecto desde el lugar en el que se haya producido el fuera de juego.

12. Faltas

- Dar o intentar dar una patada a un adversario.
- Poner una zancadilla a un contrario.
- Cargar violentamente o peligrosamente a un adversario
- Golpear o intentar golpear a un adversario
- Empujar a un adversario
- Tocar el balón deliberadamente con las manos (salvo el portero en su área)
- Sujetar a un contrario
- Escupir a un adversario

13. Tiros libres

Los tiros libres se dividen en directos, que con un solo contacto se puede meter gol o en caso de que sea en propia meta se marcará tiro de esquina; y tiro libre indirecto, en el que el árbitro debe mantener una mano levantada y consiste en dos toques antes de que el balón cruce la meta, si sólo hay un toque se concederá saque de meta.

El equipo rival tiene derecho a colocar una barrera de jugadores, para resguardar al portero y complicar el panorama para el cobrador, pero dicha barrera deberá estar a una distancia indicada por el árbitro del partido.

14. Penal

El penal se origina al cometerse una falta y en la que el infractor sea un jugador del equipo contrario en su área. El penal se tirará desde el punto de penal y antes que se ejecute todos los jugadores a excepción del que va a ejecutar el castigo deben estar en el campo de juego.

15. Saque de banda

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.



16. Saque de meta

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.

17. Saque de esquina

Cuando el balón pasa en su totalidad la línea de meta por aire o por tierra se realiza un corner. El tiro de esquina se realiza poniendo la pelota en la parte del círculo marcado en la esquina delante del banderín. Luego se debe patear la pelota.

II. Escribe en tu cuaderno en qué consisten los siguientes fundamentos técnicos del fútbol

a) Pase

Ceder el balón a un compañero de equipo que este mejor posicionado para poder conducir el balón a la portería del equipo contrario..

b) Recepción

Se refiere a la acción de amortiguar y controlar el balón mediante un contacto físico con las partes del cuerpo permitidas (abdomen y tren inferior).

c) Conducción del balón

Trasladar el balón de una zona del campo a otra mientras se ejerce dominio sobre él.

d) Remate

Fundamento técnico que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar.



III. Escribe en tu cuaderno la pregunta y la alternativa correcta

- 1) ¿A qué se le denomina “conducción” en el fútbol?
 - a) Golpear el balón muchas veces seguidas con la cabeza.
 - b) Lanzar el balón con la mano desde el costado de la cancha para reponer el juego.
 - c) Trasladar el balón desde un lugar a otro de la cancha.**
 - d) Eludir a un rival conduciendo el balón.

- 2) “Es el encargado de proteger el arco de los tiros del rival” esta definición corresponde a:
 - a) El delantero.
 - b) El portero o arquero.**
 - c) El director técnico.
 - d) El defensa.

- 3) ¿Cuál de estas alternativas relacionadas con el fútbol es **falsa**?
 - a) El fútbol es un deporte que se juega mayormente con los pies.
 - b) Los delanteros son los encargados de defender al equipo.**
 - c) Los jugadores de campo nunca pueden tocar el balón con la mano.
 - d) El árbitro es la autoridad máxima en la cancha.

- 5) ¿Cómo se define al equipo ganador de un partido de fútbol?
 - a) Convirtiendo mayor número de faltas.
 - b) El equipo que anota mayor cantidad de goles al finalizar el primer tiempo
 - c) El que anota mayor cantidad de canastas.
 - d) El equipo que convierte mayor cantidad de goles al finalizar el tiempo reglamentario.**

- 6) Las siguientes posiciones: lateral, delantero y portero ¿A qué deporte pertenecen?
 - a) Básquetbol
 - b) Voleibol
 - c) Fútbol**
 - d) Balonmano

- 7) ¿Cuánto tiempo dura un partido de fútbol?
 - a) 12 minutos
 - b) 24 minutos
 - c) 48 minutos
 - d) 90 minutos**

8) ¿Cuál de las siguientes características no pertenece a los deportes colectivos?

- a) Se basan en la cooperación de sus integrantes
- b) Se juegan de forma personal (individual)**
- c) Para jugarlos necesito trabajar en equipo
- d) Se juegan con varios participantes.

IV. Crea un calentamiento orientado al fútbol y escríbelo en tu cuaderno.

-Duración: 10 a 15 minutos

-Puedes utilizar un juego para entrar en calor y luego ejercicios de movilidad articular.

-Considera la mayor parte de los ejercicios en el tren inferior del cuerpo.

-Este calentamiento será utilizado en clases de educación física.

El calentamiento es una serie de ejercicios en los que participan todos los músculos, articulaciones, tendones y ligamentos con el fin de preparar a nuestro cuerpo al ejercicio físico y así disminuir las posibilidades de que el jugador sufra dolores musculares o lesiones, tales como esguinces o roturas de fibras.

Un ejemplo de calentamiento podría ser rotación de cintura, skipping, talones atrás, trote suave, movimiento de brazos en círculos, alternado, etc.

