

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGRICOLA LA HOLANDA</b> Resolución 1804 del 14 de agosto de 2020 S.E.M. DANE 250313000369 NIT: 892099142-1 ICFES 011155 GRANADA - META	
	<b>GESTION PEDAGÓGICA</b>	
	COORDINACIÓN ACADÉMICA	

Versión 1 : 01 -02-2021

Plan de Aula

Codigo: GPA- 01 R- 04

<b>PLAN DE AULA</b>		<b>Periodo: 4</b>	<b>Grado: 9</b>	<b>Asignatura: Educación Física</b>
<b>Competencia:</b> Crea actividades físicas y coordinativas, por medio de los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol y fútbol sala, con el propósito de mejorar su estado físico y mental.				
<b>Unidad Temática Flexibilizada</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentación técnica del futbol</li> <li>- Reglamentación futbol</li> <li>- Cuidado corporal</li> </ul>				
SEMANAS DEL PERÍODO (fechas)	ACTIVIDADES EN EL TALLER DE APRENDIZAJE	MATERIAL DIDÁCTICO	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE (Solo aplica para entregas)	ESPECIFICACIONES PARA LA ENTREGA (Las actividades en presencialidad se entregarán en la fecha establecida por el docente)
<b>1 13 – 17 sept</b>	Actividad Motivación	Guías	Conceptos Teóricos	Físico y virtual: 29 de septiembre
<b>2 20 – 24 sept</b>	Actividad 3.1	Guías	Historia	Físico y virtual: 29 de septiembre
<b>3 27 sept – 1 oct</b>	Actividad 3.1	Guías	Conceptos Teóricos	Físico y virtual: 29 de septiembre
<b>4 4 – 8 oct (corte mitad de periodo)</b>	Actividad 3.2	Guías	Reglamentación Deportiva	Físico y virtual: 27 de octubre
<b>5 11 – 15 SEMANA DE RECESO</b>				
<b>6 18 – 22 oct</b>	Actividad 4	Guías Video	Gestos técnicos	Físico y virtual: 27 de octubre

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGRICOLA LA HOLANDA</b> Resolución 1804 del 14 de agosto de 2020 S.E.M. DANE 250313000369 NIT: 892099142-1 ICFES 011155 GRANADA - META	
	<b>GESTION PEDAGÓGICA</b>	
	COORDINACIÓN ACADÉMICA	

Versión 1 : 01 -02-2021

Plan de Aula

Codigo: GPA- 01 R- 04

<b>7</b> <b>25 – 29</b> <b>oct</b>	Actividad 4	Guías	Gestos técnicos.		Físico y virtual: 27 de octubre	
<b>8</b> <b>1 – 5 nov</b>	Actividad 5	Guías Video	Gestos técnicos de la Futbol		Físico y virtual: 16 de noviembre	
<b>9</b> <b>8 – 12</b> <b>nov</b>	Actividad 5	Guías Video	Gestos técnicos de la Futbol		Físico y virtual: 16 de noviembre	
<b>10</b> <b>15 – 19</b> <b>nov</b>	Actividad 5	Guías Video	Gestos técnicos de la Futbol		Físico y virtual: 16 de noviembre	

<b>Revisado por:</b>  <b>Jefe de área</b>	<b>Aprobado por:</b>  <b>Coordinadora académica</b>
<b>Fecha:</b>	<b>Docente:</b>

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGRICOLA LA HOLANDA</b> Resolución 1804 del 14 de agosto de 2020 S.E.M. DANE 250313000369 NIT: 892099142-1 ICFES 011155 GRANADA - META	
Versión 1 : 01 -02-2021	Rúbrica de Evaluación Final	Codigo: GPA- 01 R- 04

<b>RÚBRICA DE EVALUACIÓN</b>	<b>Periodo: 4</b>	<b>Grado: 9</b>	<b>Asignatura: Educación Física</b>	
<b>Competencia:</b> Crea actividades físicas y coordinativas, por medio de los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol y fútbol sala, con el propósito de mejorar su estado físico y mental.				
CRITERIOS DE DESEMPEÑO	NIVEL	SI	NO	EVALUADA
La adecuada presentación, expresión y puntualidad en la entrega de dichas tareas.	B			
Conoce, explica correctamente los conceptos teóricos y reglamento del Futbol.	A			
Aplica los conocimientos teóricos en la práctica, desarrollando los gestos técnicos en los ejercicios del Futbol correctamente.	S			
<b>CONCEPTO FINAL:</b>		<b>NIVEL:</b>		
<b>Revisado por:</b>		<b>Aprobado por:</b>		
<b>Jefe de área</b>		<b>Coordinadora académica</b>		
<b>Fecha:</b>		<b>Docente:</b>		



## GESTION PEDAGÓGICA

## COORDINACIÓN ACADÉMICA

Versión 2 : 01 -02-2021

Taller de Aprendizaje

Código: GPA- 01 R- 04

ASIGNATURA: Educación Física	GRADO: 9	PERIODO: 4
DOCENTE: Cristhian Garavito	CELULAR: 3112044400	E-MAIL:edufisicalaholanda@outlook.com
FECHA DE ENTREGA AL ESTUDIANTE:		FECHA ENTREGA DEL DESARROLLO:
VIRTUAL: 13 de Septiembre 2021		VIRTUAL: según plan de aula
FÍSICO: 13 de Septiembre 2021		FÍSICO: según plan de aula
<b>COMPETENCIA A EVALUAR:</b> Crea actividades físicas y coordinativas, por medio de los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol y fútbol sala, con el propósito de mejorar su estado físico y mental.		
<b>NIVEL DE DESEMPEÑO:</b> básico- alto- superior		<b>COMPONENTES TRABAJADOS:</b> conocer y hacer

## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

## 1. Motivación y reconocimiento de saberes previos:

Tanto niños como adultos pueden practicar este deporte. El fútbol previene enfermedades como la obesidad, la hipertensión, y la diabetes. Además de los beneficios físicos, este deporte también mejora la salud mental y emocional. El hacer ejercicio acompañado o participar en deportes que se juegan en equipo, ayuda a sentirse menos solo o deprimido. Los deportes en equipo permiten que los individuos sientan que forman parte de algo y que son aceptados por un grupo con un objetivo en común.

De acuerdo con la Federación Internacional de Fútbol (FIFA), practicar un deporte como el fútbol, que incluye el calentamiento, caminar, trotar y correr, no solo despeja la mente, también ayuda a mejorar la concentración, ejercitando tanto el cuerpo como la mente. Además, este deporte incrementa la masa muscular, mejora la postura y fortalece los huesos.

Es importante destacar que, independientemente del tipo de deporte, todas aquellas personas que realizan actividades físicas tienen mejor actitud y disposición. Debemos aprovechar de estos eventos, como lo es el mundial de fútbol, y motivarnos a realizar algún deporte. Además de practicar algún deporte, también es importante mantener una alimentación balanceada, que incluya alimentos sanos y ricos en nutrientes y vitaminas como las frutas, las verduras y las nueces.

Igual de importante es mantenerse hidratado debido a la cantidad de agua que perdemos al sudar mientras realizamos cualquier tipo de deporte. Según Pam Berrios, Presidente de la Alianza Nacional Hispana de Jardinería y Paisajismo (NHLA, por sus siglas en inglés), “es sumamente importante tomar mucho líquido, sobre todo cuando pasamos mucho tiempo al aire libre y bajo el sol, ya sea practicando algún deporte o por trabajo. También es de igual importancia protegerse del sol y usar protector solar.”

El deporte, como el fútbol, aportan una serie de beneficios importantes. Debemos ejercitarnos y mantenernos sanos y activos. ¡Celebremos el fútbol jugando con nuestros amigos, familiares, y compañeros!



GESTION PEDAGÓGICA

COORDINACIÓN ACADÉMICA

Versión 2 : 01 -02-2021

Taller de Aprendizaje

Codigo: GPA- 01 R- 04

## FUTBOL

K	R	M	O	T	I	V	A	C	I	O	N	V	R
C	H	Q	C	A	C	Y	C	I	Q	J	Q	O	E
A	C	B	O	Z	U	K	O	D	D	G	U	J	M
M	T	B	N	S	M	Z	N	P	E	G	Y	Z	A
I	L	B	F	B	E	C	D	G	L	F	Z	S	T
S	X	Y	I	A	D	A	U	M	A	U	Q	Z	E
E	A	G	A	T	I	N	C	D	N	T	G	B	O
T	R	B	N	D	A	I	C	X	T	B	L	T	X
A	Q	Y	Z	O	S	L	I	V	E	O	E	B	P
W	U	J	A	M	P	L	O	G	R	L	J	A	R
D	E	N	I	I	A	E	N	U	O	G	E	L	K
J	R	E	P	N	S	R	V	A	J	O	S	O	Y
S	O	D	B	I	E	A	I	Y	V	L	L	N	P
I	R	J	M	O	P	S	F	O	L	G	S	K	F

ARQUERO	BALON
CAMISETA	CANILLERAS
CONDUCCION	CONFIANZA
DELANTERO	DOMINIO
FUTBOL	GOL
GUAYO	MEDIAS
MOTIVACION	PASE
REMANTE	

### 2. Conceptualización:

#### DOMINIO DE BALON

Dominio del balón. Es una Técnica que permite dominar la Pelota o balón para que vaya adonde la persona deseé. Requiere de mucha práctica y tenacidad. A la persona que se especializa en esta disciplina se le llama dominador. El dominio del balón es una acción o malabarismo que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Este fundamento es de suma importancia para la acción de Juego. El dominador, como se le conoce al deportista que se emplea a fondo en esta Disciplina deportiva tiene el objetivo de llegar e tener una técnica depurada, conocida como pericia técnica. El Jugador y el balón deben estar identificados, formando una misma unidad, moverse en la misma dirección y buscar los mismos objetivos. El equilibrio en fútbol requiere la adaptación del cuerpo a las modificaciones que sufre con el movimiento, y esto incluye el ser capaz de instar a un lado y lanzar el balón, al contrario, golpear con eficacia desde posiciones poco habituales, esperar en movimiento el momento adecuado para regatear.



Cristiano haciendo dominio con el balón

Superficies del cuerpo de contacto con el balón



## GESTION PEDAGÓGICA

## COORDINACIÓN ACADÉMICA

Versión 2 : 01 -02-2021

Taller de Aprendizaje

Código: GPA- 01 R- 04

- El Pie. Es la parte del cuerpo que en el fútbol se usa más.
  - Planta del Pie. Se utiliza para semiparar, parar, desviar, conducir, pasar, driblear.
  - Empeine. Sirve para amortiguar, pasar largo, rematar (volea, semivolea), chalaca.
  - Borde interno. Se emplea para darle la mayor seguridad al destino del balón. También sirve para semiparar, amortiguar, desviar, rematar (penal), conducir, driblear, y pasar.
  - Borde Externo Se utiliza para engañar, semiparar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta).
  - Punta. Se emplea en situaciones de urgencia (rechazos), (disparos instantáneos), sirve también para desviar, pasar, rematar.
  - Talón. Se usa para emergencias en jugadas de distracción o lujo.
- Rodilla Sirve para pasar, y amortiguar.
- Los Muslo. Se emplea para proteger, dominar, amortiguar, desviar, y pasar.
- El Pecho. Sirve para amortiguar, desviar, pasar, y anticipar.
- Los hombros. Se usan para pasar y amortiguar.
- La Cabeza. Se emplea para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar, y anticipar.

**Técnica y fundamentos técnicos**

La técnica es el dominio completo del balón con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento.

Los fundamentos técnicos son las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el objetivo de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribbling, remate. Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan, y se presentan en muy pocas ocasiones separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

**Pasos a seguir:**

La dedicación es muy importante para aprender a hacer dominadas con el balón. Así que mentalízate de que tendrás que trabajarla día a día, pues necesitarás mucha práctica para conseguirlo. Debes estar relajado cuando vayas a comenzar y sin distracciones. Si puedes hacerlo a solas, es preferible, así podrás concentrarte más fácilmente en la tarea. Cuando comiences, no eleves el balón demasiado, así te costará menos dominarlo. A medida que vayas controlándolo, da toques algo más fuertes para que el balón suba más. La misma indicación debes seguir para el ritmo de las dominadas con el balón. Al principio, deben ser lentas para ir aumentando el ritmo poco a poco a medida que vas ganando confianza con la técnica. Comienza con toques frontales, ya que de este modo te será más fácil mantener el control del balón y dar los toques sin que caiga al suelo. Empieza lanzando el balón desde tu mano derecha a tu pie derecho. Haz las repeticiones que consideres con ambos lados y, después, intercambia, lanzando desde tu mano derecha al pie izquierdo y desde la mano izquierda al pie derecho. Cuando ya hayas hecho muchas repeticiones, comienza a dar toques solo con los pies y pasándote de uno a otro el balón. Haz repeticiones hasta que controles la técnica. Cuando ya te resulten fáciles los dominados frontales, es cuando debes comenzar con las más complicadas, es decir, laterales, traseras o con toques en rodilla, pecho, pecho, espalda y cabeza. El aprendizaje debe ser gradual y con muchas repeticiones para conseguirlo hacerlo con éxito.



## GESTION PEDAGÓGICA

## COORDINACIÓN ACADÉMICA

Versión 2 : 01 -02-2021

Taller de Aprendizaje

Codigo: GPA- 01 R- 04



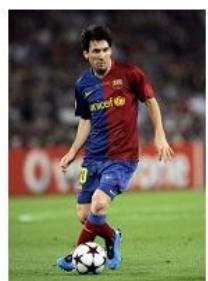
El dominio de balón es la técnica a través de la cual un futbolista consigue dominar el esférico para dirigirlo hacia el lugar que quiere. Todo buen jugador debe ser capaz de realizar de manera correcta dicha técnica, para lo cual necesita practicar mucho y ser tenaz, además de poseer dos dotes fundamentales: la sensibilidad hacia el balón y el equilibrio del cuerpo. Si el futbolista trabaja tanto la conducción en corto del esférico, es decir, el control del mismo sobre el campo de juego, como el peloteo, es decir, su capacidad para mantener la pelota en el aire, logrará mejorar ambas virtudes. El equilibrio precisa de la adaptación del cuerpo a todos los cambios que este experimenta con el movimiento, lo cual supone ser capaz de ir hacia un lado mientras se lanza el balón hacia el opuesto, esperar el momento justo para regatear en movimiento o golpear hábilmente desde una posición poco frecuente.

## CONDUCCION DEL BALON

◦ Borde interno



◦ Borde externo



◦ Empeine



◦ Planta del pie



La conducción es la acción técnica que lleva a cabo un futbolista cuando traslada la pelota de una zona del terreno de juego a otra por medio de toques consecutivos y sin perder su control. El jugador debe saber cómo se hace correctamente la conducción y también cuándo tiene que realizarla. A través de la conducción se consigue el buen manejo del balón. De esta forma se logra seguridad mientras se mantiene la posesión del mismo, así como capacidad para llevar a cabo acciones posteriores. Para realizar una correcta conducción, el golpeo al balón debe ser muy suave. Además, este y el pie tendrán que estar siempre muy cerca.

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGRICOLA LA HOLANDA**

Resolución 1804 del 14 de agosto de 2020 S.E.M.

DANE 250313000369

NIT: 892099142-1

ICFES 011155

GRANADA - META

**GESTION PEDAGÓGICA****COORDINACIÓN ACADÉMICA**

Versión 2 : 01 -02-2021

Taller de Aprendizaje

Código: GPA- 01 R- 04

**Tipos de conducción**

La conducción puede clasificarse según la superficie de contacto:

**Conducción con la parte interna del pie:** es sencilla de aprender, pero más lenta que el resto de conducciones. Para llevarla a cabo, el jugador debe golpear suavemente el esférico a la vez que gira la cadera ligeramente. De este modo el balón irá en línea recta.

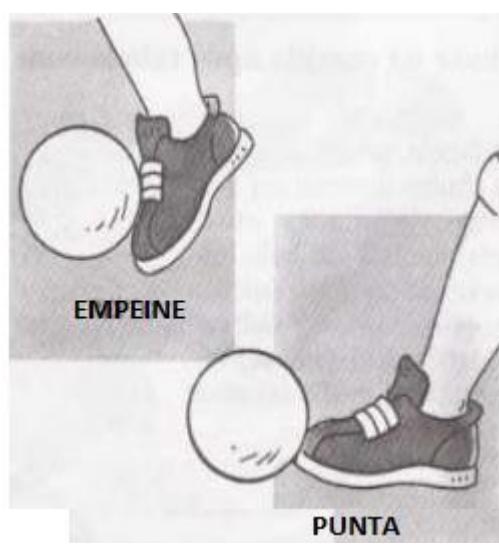
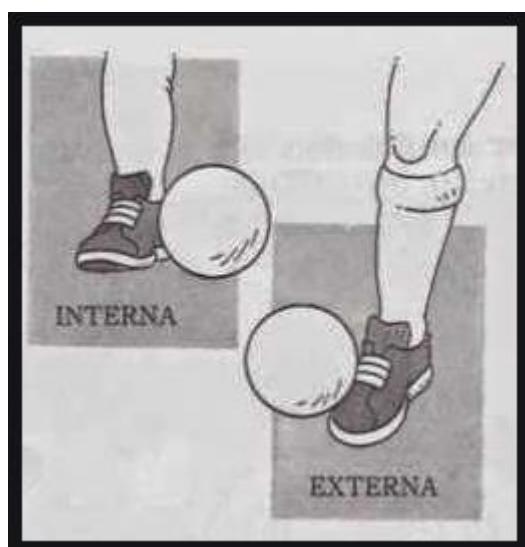
**Conducción con la parte externa del pie:** se trata de la superficie de contacto menos utilizada, ya que a través de ella la conducción es muy lenta. Además, también resulta bastante difícil conseguir que el balón vaya en línea recta.

**Conducción con el empeine exterior e interior:** ambas partes son las superficies de contacto más utilizadas por los jugadores, aunque se trata de un tipo de conducción difícil de aprender. Consiste en la alternación de golpes al balón con el empeine exterior y el empeine interior.

**Conducción con el empeine total:** esta superficie de contacto puede ser empleada al mismo tiempo que el empeine exterior e interior, consiguiendo así una conducción más rápida y efectiva.

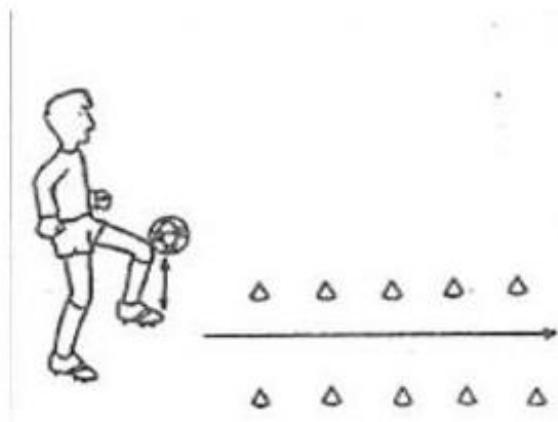
**Conducción con la planta del pie:** gracias al empleo de esta superficie de contacto, el balón estará protegido, por lo que el jugador podrá salir en cualquier dirección. Con la práctica se puede lograr una conducción en línea recta, aunque generalmente suele ser lateral.

**Conducción con el muslo, la cabeza y el pecho:** estas superficies apenas son utilizadas debido a la gran dificultad que conlleva manejar el balón con ellas. No obstante, la conducción también puede ser diferenciada según la trayectoria del balón, la cual puede ser lineal, con giros, en zigzag y curva, o dependiendo de la presencia del oponente, pudiendo ser dorsal, lateral, frontal y sin oponentes





Conduccion zig zag



Conducción linea recta

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN

- El cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia delante.
- El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez.
- La mirada siempre debe estar hacia delante, y sólo vistazos esporádicos en el momento que el pie hace contacto con el balón.
- Los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando tenemos al rival cerca y largos, cuando el rival está lejos y necesitamos ganar espacios.

## EL TERRENO DE JUEGO

**Superficie de juego:** El terreno de juego deberá ser una superficie completamente natural o, si lo permite el reglamento de la competición, una superficie completamente artificial, salvo cuando el reglamento de competición permita una combinación integrada de materiales artificiales y naturales (sistema híbrido). - El color de las superficies artificiales deberá ser verde. - Cuando se utilicen superficies artificiales en partidos de competición entre selecciones de federaciones nacionales de fútbol afiliadas a la FIFA o en partidos internacionales de competición de clubes, la superficie deberá cumplir los requisitos del Programa de Calidad de la FIFA de césped artificial o del International Match Standard, salvo si el IFAB concediera una dispensa especial.

**Marcación del terreno:** El terreno de juego será rectangular y estará marcado con líneas continuas que no entrañen ningún peligro. Se podrá utilizar material de superficie de juego artificial para la marcación de terrenos naturales si esto no supone un peligro. Dichas líneas pertenecerán a las zonas que demarcan. - Se utilizarán únicamente las líneas estipuladas en la Regla 1 para marcar el terreno de juego. - Las dos líneas de marcación más largas se denominarán líneas de banda. Las dos más cortas serán las líneas de meta. - El terreno de juego estará dividido en dos mitades por una línea media que unirá los puntos medios de las dos líneas de banda.

**El centro del terreno** de juego se hallará en el punto medio de la línea media, alrededor del cual se trazarán un círculo con un radio de 9.15 m. - Se podrá hacer una marcación fuera del terreno de juego, a 9.15 m del cuadrante de esquina y en perpendicular a las líneas de meta y a las líneas de banda. - Todas las líneas deberán tener la misma anchura, como máximo 12 cm. Las líneas de meta tendrán la misma anchura que los postes y el travesaño. - Cuando se usen superficies artificiales, se permitirán otras líneas, siempre que sean de un color diferente y puedan distinguirse claramente de las líneas de fútbol. - Un jugador que realiza marcas no autorizadas en el terreno de juego, será amonestado por conducta antideportiva. Si el árbitro se percata de ello durante el partido, el infractor será amonestado inmediatamente en cuanto el balón deje de estar en juego.

GESTION PEDAGÓGICA  
COORDINACIÓN ACADÉMICA

Versión 2 : 01 -02-2021

Taller de Aprendizaje

Código: GPA- 01 R- 04

**Dimensiones:** La longitud de la línea de banda deberá ser superior a la longitud de la línea de meta. Longitud (línea de banda): Longitud (línea de meta): Mín. 90 m – máx. 120 m Mín. 45 m – máx. 90 m

**Área de meta:** Se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 5.5 m de la parte interior de cada uno de los postes de la portería. Dichas líneas se adentrarán 5.5 m en el terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área de meta.

**Área de penalti:** Se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 16.5 m de la parte interior de cada uno de los postes de la portería. Dichas líneas se adentrarán 16.5 m en el terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área de penalti. - En cada área de penalti se marcará un punto de penalti a 11 m de distancia del punto medio de la línea entre los postes de portería. - Al exterior de cada área de penalti se trazará un semicírculo con un radio de 9.15 m desde el centro del punto de penalti.





## GESTION PEDAGÓGICA

## COORDINACIÓN ACADÉMICA

Versión 2 : 01 -02-2021

Taller de Aprendizaje

Código: GPA- 01 R- 04

- Los jugadores no utilizarán ningún equipamiento ni llevarán ningún objeto que sea peligroso para ellos mismos o para los demás jugadores (incluido cualquier tipo de joyas).

- Equipamiento básico**

- un jersey o camiseta
- pantalones cortos
- medias
- canilleras/espinilleras
- calzado



### Posiciones de los jugadores

**El arquero, portero o guardameta:** El guardameta, también conocido como portero, arquero o golero, es el jugador cuyo principal objetivo es evitar que la pelota entre en su arco durante el juego, en resumen, de dejar que le conviertan goles. Es el único jugador que puede tocar la pelota con las manos durante el juego activo, aunque claro, sólo dentro de su propia área.

Las reglas del fútbol dicen que cada equipo debe presentar un único arquero en su alineación titular. Las principales habilidades con las que deben contar son por ejemplo, la capacidad de anticipación, (prevenir la entrada del balón a su arco) y grandes reflejos (deben ser extremadamente rápidos producto de la velocidad que alcanza el balón en los tiros a puerta).

Hoy en día también para algunos entrenadores es necesario que tengan un buen manejo del balón con los pies. Este tipo de jugadores deben llevar una vestimenta diferente a la de sus compañeros, sus rivales (incluido el arquero rival) y el cuerpo arbitral. Por lo general suelen llevar el número 1 estampado sobre la camiseta.

**El defensa:** El defensa o defensor, es el jugador ubicado una línea delante del guardameta y una por detrás de los mediocampistas. Su principal objetivo es detener los ataques del equipo rival. Generalmente esta línea de jugadores no está precisamente en línea, quedando algunos defensas más cerca del arquero. Se podrían definir de la siguiente manera:

**Defensor central (centrales):** Es el encargado de frenar la ofensiva contraria antes de que esta llegue a la portería. La mayoría de los equipos utilizan 2 centrales (hombres comúnmente altos, fornidos, con buen salto, cabeceo y marca). Es muy común verlos en el ataque durante jugadas de tiros de esquina dada sus características.

**Defensor lateral o marcador de punta:** Tiene un rol principalmente defensivo, aunque en ocasiones cumple funciones de proyección. Todo depende de la formación escogida para el juego ya que, el trabajo por las bandas en apoyo del área central, es de gran importancia.



## GESTION PEDAGÓGICA

## COORDINACIÓN ACADÉMICA

Versión 2 : 01 -02-2021

Taller de Aprendizaje

Código: GPA- 01 R- 04

**Defensor libre por la banda o carrilero:** Tienen un juego más suelto y libres de marca, participan en los ataques con responsabilidades creativas por los laterales. No deben confundirse con los volantes por las bandas o interiores. Deben ser buenos conductores del balón, realizar buenos pases e incluso hacer buenos tiros a puerta desde la distancia. Por lo general estos juegan en alineaciones con tres defensores centrales (3-5-2).

**El Mediocampista o Centrocampista:** El centrocampista, mediocampista o volante es la persona que juega en el mediocampo en la cancha. Entre sus principales funciones se encuentran las de recuperar balones, propiciar la creación de jugadas y explotar el juego ofensivo de su equipo. De acuerdo a estas funciones podemos distinguir:

**Mediocampista defensivo:** Centro campista con funciones de contención, recuperación y destrucción del juego del oponente. Es también llamado volante de corte.

**El Mediocampista central:** Elabora y distribuye el juego, de ahí su vital importancia, ya que se podría decir que es el motor del equipo.

**Mediocampista externo:** son mediocampistas que juegan por las bandas y que, a veces, se suelen confundir con carrileros o extremos. Aunque también muchas veces resultan de apoyo para los mismos carrileros.

**Mediocampista ofensivo:** También conocidos como el volante de creación, mediapunta y otros. Es el centrocampista más adelantado en la cancha, está situado por detrás de los delanteros. Son verdaderos coordinadores del ataque, deben tener gran talento, técnica y mucha visión de juego. Es una de las posiciones más difíciles y relevantes del equipo, ya que se les considera el cerebro del equipo y muchas veces los más desequilibrantes.

**El delantero o atacante:** Un delantero o atacante es el jugador que se destaca en la posición de ataque, la más cercana a la portería del equipo rival, por lo que es el principal responsable de marcar los goles. Para ellos es muy importante estar en movimiento y buscar siempre pase, es decir, desmarcarse para que le sea más fácil al que lleva la pelota pasársela. La velocidad en el desmarque es esencial.

Dentro de los delanteros se pueden distinguir distintos tipos:

**Media punta o medio centro ofensivo:** Algunas veces también tiene acciones defensivas, pero, sobre todo, debe ser capaz de crear y repartir juego con gran rapidez y versatilidad.

**Segundo delantero o punta:** Libres y con técnica depurada, gran agilidad y habilidad para generar ataques. Muchas veces es uno de los principales asistidores del goleador del equipo.

**Puntero, falso extremo o delantero interior:** Jugadores muy veloces y capaces en el control del balón. Son creativos, ágiles ya que muchas veces por su contextura, no pueden enfrentar directamente a los defensores rivales.

**Extremo, alero o delantero exterior:** Se mueven por las bandas desbordando y haciendo pases mortíferos de gol.

**Delantero centro o ariete:** Es el principal encargado de anotar los goles. Si bien en la actualidad su rol se ha modificado, una de las características con las que sí o sí debe contar, es el GOL. Pasan la mayor parte del tiempo en el área rival buscando oportunidades de gol a partir de los pases recibidos. Tienden a tener una gran puntería y olfato goleador.

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGRICOLA LA HOLANDA**

Resolución 1804 del 14 de agosto de 2020 S.E.M.

DANE 250313000369

NIT: 892099142-1

ICFES 011155

GRANADA - META

**GESTION PEDAGÓGICA****COORDINACIÓN ACADÉMICA**

Versión 2 : 01 -02-2021

Taller de Aprendizaje

Código: GPA- 01 R- 04

**2.1. Profundización****SUGERENCIAS DE PROFUNDIZACIÓN EN CASA**

(estas herramientas son opcionales para reforzar el aprendizaje. NO serán tenidas en cuenta para evaluar o calificar el taller)

<https://www.youtube.com/watch?v=egZY9jyZxRc>

**3. Ejercitación**

- 3.1. Realizar un resumen acerca del dominio y la conducción del balón (escrito a mano) y un cuadro sobre las partes del cuerpo más usadas en el fútbol, explicando para qué sirve esa parte del cuerpo y representarlo con un dibujo.
- 3.2. Dibujar el área de juego con todas las medidas dentro de ella los 11 jugadores en sus posiciones y dibujar el guayo colocando el nombre de los 6 bordes explicados en la guía.
- 3.3. Practicar los gestos técnicos del fútbol: 1 conducción del balón en línea recta y en zigzag (usar conos o piedras) 2 dominio de balón: hacer la 21 con todas las partes del cuerpo que pueda usar.

**4. Transferencia pre - evaluación:**

- 4.1. Graficar la conducción del balón (línea recta y zigzag) y dominio de balón.

**5. Evaluación:**

- 5.1. Realizar video explicando los diferentes bordes del pie y su función para luego hacer la conducción del balón (línea recta y zigzag) y dominio de balón (la 21)

**Tenga en cuenta las siguientes indicaciones para el envío de sus evidencias**

- Enviar el trabajo desarrollado al correo edufisicalaholanda@outlook.com en la fecha establecida (plan de aula)
- Enviar el trabajo desarrollado al WP 3112044400 en la fecha establecida (plan de aula)
- Enviar las guías en físico desarrolladas al colegio en la fecha establecida. (plan de aula)
- Colocar Nombres, apellidos y grado.
- Los que entregan en físico: si no pueden enviar video o fotografías, deben dibujar y explicar.
- Si presenta alguna discapacidad física: Omitir los ejercicios físicos, comunicarse con el docente para brindarle flexibilización del taller.