

TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

COLEGIO DEL PRADO

ALUMNO: ANGELES MOSTAZO

PROFESOR: ORMEÑO ABEL

AÑO 2024

TRABAJO PRÁCTICO

PREGUNTAS:

1. Qué son las capacidades condicionales
2. La resistencia como capacidad condicional, como la trabajamos en la clase de educación física
3. Las planchas y flexo-est de brazos dentro de que capacidad las pondría
4. Haga una breve reseña histórica del fútbol (al menos una carilla)
5. Nombre los fundamentos del fútbol, y haga un resumen.
6. Reglamento: medidas de la cancha de fútbol 11 y fútbol 5.
7. Nombre y explique los tipos de falta que existen en el fútbol 11
8. Que es el off-side en fútbol 11, explique distintas situaciones
9. Explique las nuevas reglas de los cambios o sustituciones en el fútbol 11
10. Hable de la cantidad de jugadores titulares y suplentes, la duración de los partidos.

RESPUESTAS:

1. Las capacidades condicionales se refieren a las habilidades físicas que una persona desarrolla y mejora a través del entrenamiento y la práctica regular. Estas capacidades incluyen la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación, entre otras. Al trabajar en el desarrollo de estas capacidades, los estudiantes pueden mejorar su rendimiento físico, su salud y su bienestar general. Es importante tener en cuenta que cada persona tiene un nivel diferente de capacidades condicionales y que es posible mejorarlas con el tiempo y la dedicación adecuada.
2. La resistencia como capacidad condicional, la trabajamos en la clase de educación física cuando corremos o trotamos por cierta cantidad de minutos sin descanso o con alguno de por medio.
3. La plancha la pondría dentro de la resistencia y las flexo-ext de brazos la pondría dentro de la fuerza.
4. El fútbol, conocido como soccer en algunos países, tiene sus raíces en juegos antiguos que se practicaban en diversas culturas alrededor del mundo. Sin embargo, la forma moderna del fútbol se originó en Inglaterra a mediados del siglo XIX. Durante la Edad Media, existían juegos similares al fútbol en diferentes partes de Europa, aunque con reglas muy variadas y a menudo violentas. En el siglo XIX, con el auge de las escuelas públicas en Inglaterra, surgieron versiones más organizadas y reguladas del juego, especialmente en las instituciones educativas como Eton y Harrow. En 1863, se fundó la Football Association (FA) en Inglaterra, estableciendo por primera vez un conjunto de reglas estandarizadas para el fútbol. Estas reglas, conocidas como las

Reglas de Cambridge, sentaron las bases para el desarrollo y la popularización del deporte a nivel internacional.

El fútbol se extendió rápidamente por todo el mundo a través de la expansión del Imperio Británico y la influencia de los comerciantes y marineros británicos. Se jugaron los primeros partidos internacionales a finales del siglo XIX, con encuentros entre Inglaterra y Escocia marcando hitos importantes en la historia del deporte.

En el siglo XX, el fútbol se consolidó como el deporte más popular del mundo, con la creación de la FIFA (Fédération Internationale de Football Association) en 1904 para supervisar el fútbol a nivel internacional. La Copa del Mundo de la FIFA, inaugurada en 1930, se convirtió en el torneo más prestigioso del deporte, atrayendo la atención global y promoviendo la pasión por el fútbol en todo el mundo.

Hoy en día, el fútbol es jugado y seguido por millones de personas en todos los continentes, con ligas profesionales y amateurs en casi todos los países. Es un deporte que trasciende barreras culturales y lingüísticas, uniendo a personas de diferentes orígenes en su amor y pasión por el juego.

5. Los fundamentos del fútbol son los principios básicos que definen y estructuran el juego. Aquí se presentan los principales fundamentos:

- **Reglas del juego:** Establecen cómo se desarrolla el partido, incluyendo aspectos como el número de jugadores, la duración de los tiempos, las faltas, entre otros.
- **Técnica individual:** Incluye habilidades como el control y el manejo del balón (dribbling), el pase, el tiro a puerta, el cabeceo y la defensa.
- **Táctica:** Refiere a la organización y estrategia del equipo en el campo, incluyendo la posición de los jugadores, las transiciones defensivas y ofensivas, y las jugadas ensayadas.
- **Condición física:** La resistencia, la velocidad, la agilidad y la fuerza son fundamentales para rendir al máximo nivel durante todo el partido.
- **Mentalidad y psicología:** La concentración, la motivación, la disciplina y la capacidad para manejar la presión son aspectos clave para cualquier jugador y equipo exitoso.
- **Fair play y ética deportiva:** El juego limpio, el respeto hacia los adversarios, árbitros y aficionados, así como el rechazo a conductas antideportivas son fundamentos esenciales del fútbol.

Resumen:

El fútbol se fundamenta en reglas precisas que gobiernan el juego, habilidades técnicas como el control del balón y el tiro, tácticas para organizar el equipo en el campo, condición física para el rendimiento óptimo, aspectos mentales como la concentración y la ética deportiva que promueve el fair play. Estos elementos son esenciales para el éxito individual y colectivo en el deporte más popular del mundo.

6. Las medidas de las canchas de fútbol varían según el tipo de juego. Aquí están las dimensiones típicas para cada uno:

Fútbol 5 (fútbol 5 o fútbol indoor):

- Longitud: Alrededor de 40 metros.
- Anchura: Alrededor de 25 metros.

Fútbol 11 (o fútbol campo):

- Longitud: Entre 90 y 120 metros.
- Anchura: Entre 45 y 90 metros.

Estas son las medidas estándar recomendadas por las respectivas federaciones internacionales para cada tipo de juego. Es importante destacar que las dimensiones exactas pueden variar dependiendo de las instalaciones y el nivel de competición, pero estas son las dimensiones comúnmente aceptadas.

7. En el fútbol 11, las faltas se clasifican principalmente en dos categorías: faltas simples y faltas disciplinarias, que pueden resultar en tarjetas amarillas o rojas. Aquí tienes una explicación detallada de cada tipo:

A. Faltas Simples:

- **Falta directa:** Se sanciona cuando un jugador comete una infracción considerada menos grave, como empujar, sujetar, o hacer una falta táctica para detener un avance del equipo contrario. El árbitro otorga un tiro libre directo al equipo afectado, lo que significa que el equipo contrario no puede interferir el tiro hasta que el balón esté en juego.
- **Falta indirecta:** Ocurre cuando un jugador comete una infracción más leve o técnica, como el juego peligroso, la obstrucción, o el fuera de juego. El árbitro otorga un tiro libre indirecto al equipo perjudicado, lo que significa que el balón debe ser tocado por otro jugador antes de que pueda entrar en la portería para que el gol cuente.

B. Faltas Disciplinarias:

- **Tarjeta amarilla:** El árbitro muestra una tarjeta amarilla como advertencia o penalización por conductas antideportivas, como faltas reiteradas, protestas excesivas, o retardar el reinicio del juego. Recibir dos tarjetas amarillas en un mismo partido conlleva la expulsión del jugador con una tarjeta roja.
- **Tarjeta roja:** Se muestra directamente por una falta grave, juego violento, agresión, conducta antideportiva grave, o por impedir una oportunidad manifiesta de gol (falta como último hombre). El jugador expulsado debe abandonar el campo inmediatamente y su equipo juega en inferioridad numérica el resto del partido.

Estas clasificaciones y sanciones son fundamentales para mantener el orden y la seguridad en el juego, garantizando un ambiente justo y competitivo en el fútbol 11.

8. El fuera de juego (offside en inglés) es una regla fundamental en el fútbol 11 que tiene como objetivo evitar que los jugadores se posicionen estratégicamente para recibir pases en posiciones de ventaja. Aquí te explico las situaciones clave relacionadas con el fuera de juego:

Definición básica: El fuera de juego se produce cuando un jugador está más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo defensor (generalmente el penúltimo jugador, a excepción del portero) en el momento en que le llega el pase. No se considera fuera de juego si el jugador está en su propio campo o en línea con el penúltimo defensor o el balón en el momento del pase.

Situaciones típicas:

- A. **Pase adelantado directo:** Un jugador recibe un pase cuando está más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo defensor al momento del pase. Esto se sanciona con un tiro libre indirecto para el equipo contrario desde el lugar donde se cometió la infracción.
- B. **Posición de fuera de juego sin participación:** Si un jugador está en posición de fuera de juego pero no interfiere en el juego, el árbitro puede optar por no sancionar la infracción. El jugador debe ser activo en el juego, como intentar jugar el balón, para ser penalizado.

C. Situaciones especiales:

- **Pases hacia atrás:** No se aplica el fuera de juego si un jugador recibe el balón directamente de un pase proveniente de un compañero oponente (pase hacia atrás).
- **Fuera de juego en saques de banda:** No hay fuera de juego en saques de banda, saques de esquina o tiros libres.
- **Fuera de juego en posición de salida:** Los jugadores no pueden estar en posición de fuera de juego cuando el balón sale del saque de meta o de un saque de banda.

D. **Interpretación del árbitro:** La aplicación del fuera de juego puede ser subjetiva y depender de la percepción del árbitro sobre la posición y la intención del jugador en el momento del pase.

El fuera de juego es una regla fundamental que fomenta el juego justo y evita que los equipos obtengan ventajas injustas al estar más cerca de la portería contraria sin suficiente oposición defensiva. Su correcta interpretación es crucial para mantener el flujo y la equidad en el fútbol 11.

9. Las reglas de sustituciones en el fútbol 11 han experimentado algunos cambios en los últimos años:

A. **Número de Sustituciones:** En competiciones de alto nivel y en la mayoría de ligas profesionales, se permite un máximo de 5 sustituciones por equipo durante el transcurso del partido. Esto se introdujo temporalmente como medida durante la pandemia de COVID-19 para gestionar mejor la carga física de los jugadores debido a calendarios comprimidos. Algunas ligas y competiciones han optado por mantener esta regla incluso después de la pandemia.

B. **Oportunidades para realizar sustituciones:** Los equipos pueden realizar estas 5 sustituciones en un máximo de 3 oportunidades durante el partido (excluyendo el medio tiempo), lo que significa que se pueden realizar varias sustituciones a la vez o en momentos separados del juego.

C. **Sustitución por lesión:** Si un jugador se lesiona durante el partido y el equipo ya ha utilizado todas sus oportunidades de sustitución, puede ser sustituido por el portero suplente sin contar como una de las 3 oportunidades. Sin embargo, esto está sujeto a la aprobación del árbitro.

D. **Procedimiento de sustitución:** La sustitución se lleva a cabo cuando el balón está fuera de juego y se realiza desde la línea de banda más cercana al lugar donde se encuentra el jugador que va a ser sustituido.

E. **Cambios tácticos y estratégicos:** La posibilidad de realizar hasta 5 sustituciones permite a los entrenadores ajustar tácticamente el equipo durante el partido, introduciendo jugadores frescos para mantener el rendimiento físico y estratégico.

Estas reglas han sido implementadas para adaptarse mejor a las demandas físicas y logísticas del fútbol moderno, permitiendo más flexibilidad a los equipos y mejorando la dinámica del juego. Es importante verificar las reglas específicas de cada competición, ya que pueden variar ligeramente según la liga o el torneo.

10. En el fútbol 11, las reglas estándar respecto a la cantidad de jugadores titulares y suplentes, así como la duración de los partidos, son las siguientes:

1) Cantidad de jugadores titulares y suplentes:

- **Titulares:** Cada equipo cuenta con 11 jugadores titulares en el campo al inicio del partido. Estos jugadores son quienes comienzan el juego y están destinados a jugar la mayor parte del partido.
- **Suplentes:** Además de los 11 titulares, cada equipo puede tener hasta 7 jugadores suplentes en el banquillo. Estos suplentes están listos para ingresar al juego en cualquier momento en lugar de uno de los titulares, ya sea por decisión táctica o debido a lesiones.

2) Duración de los partidos:

- Un partido de fútbol 11 consta de dos tiempos de juego regulares, cada uno de 45 minutos de duración, separados por un descanso de 15 minutos. Esto hace un total de 90 minutos de juego efectivo.
- En competiciones y torneos, el tiempo de juego puede prolongarse en caso de que haya interrupciones significativas (como lesiones graves, tiempo perdido por incidentes o por decisión del árbitro).

3) Tiempo añadido:

- El árbitro tiene la potestad de añadir tiempo al final de cada mitad, conocido como "tiempo añadido" o "tiempo extra", para compensar el tiempo perdido debido a interrupciones durante el juego. Este tiempo se anuncia al final del tiempo reglamentario y suele reflejar aproximadamente el tiempo perdido por cada mitad.

Estas reglas son estándar a nivel mundial y se aplican en la mayoría de las competiciones de fútbol 11, desde las ligas locales hasta los torneos internacionales. Es importante mencionar que pueden existir variaciones menores dependiendo de las regulaciones específicas de cada liga o federación nacional de fútbol, pero los principios generales sobre la cantidad de jugadores y la duración del partido permanecen consistentes.

