

# TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

COLEGIO DEL PRADO

ALUMNO: VALENTINA QUINTERO

PROFESOR: ORMEÑO ABEL

AÑO 2024

## TRABAJO PRÁCTICO

### PREGUNTAS:

1. Qué son las capacidades condicionales
2. La resistencia como capacidad condicional, como la trabajamos en 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\_ Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

2\_ En la clase de educación física, la resistencia se trabaja como una capacidad condicional fundamental para mejorar la capacidad del organismo para sostener un esfuerzo prolongado. Se suelen utilizar diferentes métodos para mejorar la resistencia, ejemplo: entrenamiento continuo, entrenamiento por intervalos, circuito de entrenamiento, entrenamiento de fuerza con resistencias.

3\_ Las planchas y las flexiones de brazos son ejercicios que suelen clasificar dentro de la capacidad física de la fuerza muscular, específicamente la fuerza de los músculos del tronco y de los brazos respectivamente.

4\_

El fútbol tiene sus raíces en juegos antiguos y medievales que empleaban los pies para controlar una pelota. A lo largo de la historia, evolucionó desde formas primitivas hasta convertirse en el deporte global y popular que conocemos hoy en día.

El fútbol fue jugado por primera vez en Egipto, como parte de un rito por la fertilidad, durante el siglo III antes de Cristo. La pelota de cuero fue inventada por los chinos en el Siglo IV antes de Cristo. Los chinos rellenaban estas pelotas con cerdas. Esto surgió, cuando uno de los cinco grandes gobernantes de China en la antigüedad, Fu-Hi, apasionado inventor, apelmazó varias raíces

duras hasta formar una masa esférica a la que recubrió con pedazos de cuero crudo. Acababa de inventar la pelota. Lo primero que se hizo con ella fue sencillamente jugar a pasarla mano a mano. Los Hindúes, los persas y los egipcios adaptaron este elemento para sus juegos, utilizándolo en una especie de handball o balonmano. Cuando llega a Grecia, es llamada esfaira( esfera). Los romanos la comienzan a denominar con el nombre de "pila" que con el tiempo se transformaría en pilotta, evolucionando el término a la denominación actual.

El desarrollo significativo del fútbol moderno comenzó en el siglo XIX en Inglaterra, donde se establecieron las primeras reglas formales bajo la Football Association (FA) en 1863. Estas reglas, conocidas como las "Leyes del Juego", proporcionaron la base para la organización y la expansión del deporte.

El fútbol se propagó rápidamente por Europa y luego por todo el mundo, facilitado por la industrialización, la migración y la creciente organización de ligas nacionales. Torneos internacionales como la Copa América en 1916 y la primera Copa del Mundo de la FIFA en 1930 en Uruguay contribuyeron a su globalización y popularidad.

A lo largo del siglo XX, el fútbol se consolidó como el deporte más popular a nivel mundial, con estrellas legendarias como Pelé, Diego Maradona, Johan Cruyff y Lionel Messi elevando el juego a nuevas alturas. Hoy en día, el fútbol no solo es un deporte masivo seguido por millones, sino también una poderosa fuerza cultural, social y económica que une a personas de diferentes países y continentes.

5\_ Los fundamentos básicos para aprender a jugar fútbol son cuatro: controlar el balón, conducir el balón, pasar el balón y tirar a puerta ( rematar).

- Controlar el balón: la habilidad para recibir, dominar y manipular el balón con los pies, muslos, pecho o cabeza
- Conducir el balón: trasladar el balón de una zona del campo a otra mientras se ejerce dominio sobre él.
- Pasar el balón: enviar el balón a un compañero de equipo para facilitar una ubicación donde tenga ventaja al realizar su siguiente acción.
- Tiro a puerta (remate): enviar el balón al arco para así celebrar un gol.

6\_ Medidas de la cancha de futbol 11:

Longitud: entre 90 y 120 metros.

Anchura: entre 45 y 90 metros.

Medidas de la cancha futsal o futbol 5:

Longitud: entre 25 y 42 metros.

Anchura: entre 18 y 25 metros.

7\_ Tipos de faltas que hay en el futbol 11:

- Faltas Tácticas: estas faltas son cometidas intencionalmente por los jugadores para detener un ataque del equipo contrario o para frenar un avance prometedor. Las faltas tácticas

pueden resultar en tiros libres y, en algunos casos, en tarjetas amarillas si se consideran como juego antideportivo.

- Faltas Técnicas: se refieren a violaciones de las reglas del juego que no implican contacto físico con un oponente. Estas incluyen:

Mano: cuando el jugador toca la pelota intencionalmente, con sus brazos o manos.

Fuera de juego: no es una falta en el sentido tradicional, pero es una violación técnica que se sanciona con un tiro libre indirecto.

Saque incorrecto: infracciones cometidas al realizar saques de banda, saques de meta o saques de esquina de manera incorrecta.

- Las Faltas Disciplinarias: son aquellas que implican comportamientos antideportivos o acciones que van en contra del espíritu del juego. Pueden incluir:

Protestar decisiones arbitrales: Hablar de manera irrespetuosa o agresiva hacia los árbitros.

Simulación: Fingir una falta o lesión para engañar al árbitro.

Conducta violenta: Cualquier acción que implique violencia o intención de lastimar a un oponente, compañero de equipo o cualquier otra persona en el campo.

- Faltas por Contacto Físico: son las más comunes y se producen cuando un jugador comete una infracción a través de un contacto físico inapropiado, como:

Entradas peligrosas: Tackles que ponen en riesgo la integridad física del oponente.

Empujones y sujetar: Impedir el avance de un jugador mediante el uso de fuerza excesiva o sujetándolo.

Golpes y cabezazos: Cualquier acción que implique golpear o intentar golpear a un oponente con cualquier parte del cuerpo.

Faltas por Conducta Antideportiva: estas faltas incluyen acciones que no respetan las normas de buen comportamiento en el campo, como demorar el reinicio del juego de forma intencional, impedir que el portero despeje la pelota con las manos, o realizar cualquier otra acción que el árbitro considere antideportiva.

8\_ Se considera offside o posición adelantada cuando una parte del cuerpo del futbolista toca la pelota (cabeza, hombro, torso, piernas, pies) y está por delante de la línea del último defensor y solo resta el arquero hasta la línea de fondo.

Algunas situaciones son:

- Gol anulado por posición adelantada: en numerosas ocasiones, se han anulado goles por fuera de juego cuando el jugador que anota se encontraba en posición adelantada al momento del pase.

- Aprovechamiento de rebotes: algunos casos han generado discusión sobre si el jugador debe considerarse en fuera de juego si recibe la pelota tras un rebote en un defensor o en el portero.
- Interferencia en el juego: situaciones en la que un jugador en fuera de juego interfiere en la jugada, ya sea obstruyendo la visión del portero o intentando jugar la pelota.

9\_ Las nuevas reglas de los cambios o sustituciones en el fútbol 11 son que cada equipo podrá hacer un máximo de cinco sustituciones. Para reducir las interrupciones del partido, cada equipo tendrá un máximo de tres oportunidades para realizar sustituciones durante el juego, las sustituciones también se pueden hacer en el descanso.

10\_ En el fútbol hay 11 jugadores titulares, durante un partido los dos equipos pueden utilizar un máximo de cinco suplentes y que disponen de un máximo de tres oportunidades para proceder con una sustitución, por ejemplo, un cambio a los 30 minutos de juego, otro a los 60 y tres más jugadores a los 75. Un partido de fútbol dura 90 minutos con dos partes de 45 minutos cada una separadas por un descanso de 15 minutos.