

## **Tareas Educación Física 1º y 2º de la ESO semanas del 13 al 24.**

**LAS TAREAS SE PODRÁN ENVIAR POR CORREO. LA DIRECCIÓN ES:**

[jesus.calderoquero@iesviaverde.es](mailto:jesus.calderoquero@iesviaverde.es) Profesor de 2ºA, 2ºB, 2ºC

[Javier.garciacarrasco@iesviaverde.es](mailto:Javier.garciacarrasco@iesviaverde.es) Profesor de 1ºA, 1ºB, 1ºC, 1ºD

O a la cuenta de Instagram @departamentoe夫子averde

Los alumnos tendrán dos opciones. Realizar un vídeo práctico que aparece como punto 1 o un trabajo teórico que aparece como punto 2.

### **1. VÍDEO RETO TIKTOK**

Los alumnos de 1º y 2º de la ESO, deberán grabar un vídeo realizando los ejercicios, al igual que en el enlace que pondré a continuación:

<https://youtu.be/Au7ka9ym-fl>

Para grabar el vídeo podremos utilizar la aplicación TIKTOK, poniendo en el buscador “1,2,3 abajo”.

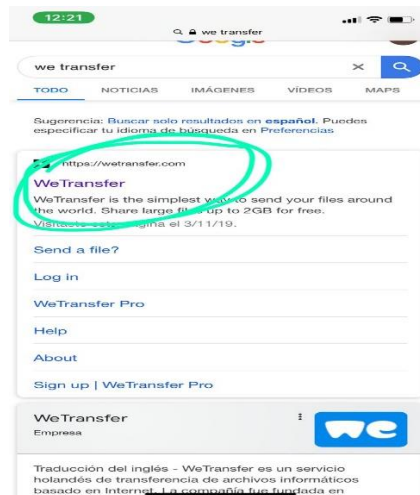
También podéis utilizar la canción directamente de youtube. A continuación pongo el enlace:

[https://www.youtube.com/watch?v=WAvS\\_QHrt5A](https://www.youtube.com/watch?v=WAvS_QHrt5A)

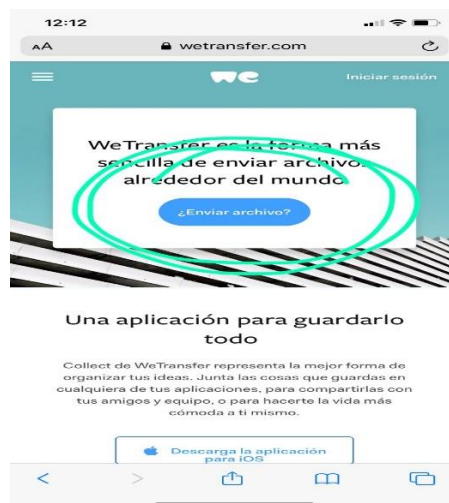
El vídeo deberá mandármelo por correo preferiblemente ANTES DEL 24 DE ABRIL. Al correo de tu profesor:

- [jesus.calderoquero@iesviaverde.es](mailto:jesus.calderoquero@iesviaverde.es) . Profesor de 2ºA, 2ºB y 2ºC
- [javier.garciacarrasco@iesviaverde.es](mailto:javier.garciacarrasco@iesviaverde.es) Profesor de 1ºA, 1ºB, 1ºC y 1ºD
- 
- Si el video es muy pesado y no deja enviarlo por correo, lo podréis hacer por wetransfer (Pongo las instrucciones abajo). Esta opción es más rápida y segura. Me permite enviar vídeos de mayor peso y es gratuito.
- Tutorial para enviar archivos por we transfer por ordenador:  
[https://www.youtube.com/watch?v=r6xgBWYqE\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=r6xgBWYqE_U)
- Instrucciones para enviar un vídeo por we transfer desde el móvil:

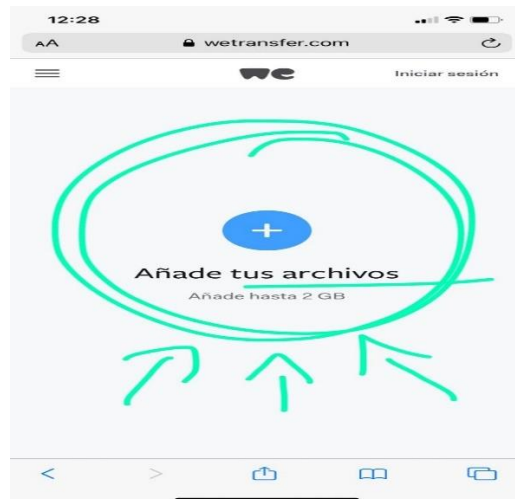
1. Pongo en el buscador de google lo siguiente: “We transfer”



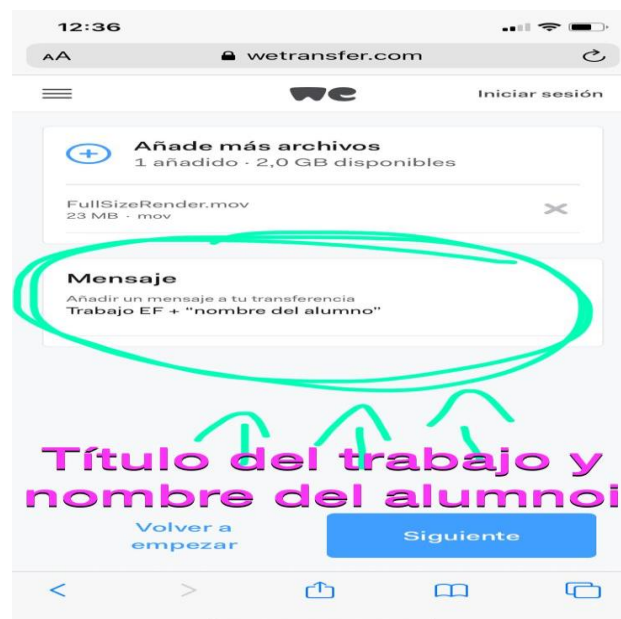
2. Una vez dentro de we transfer, le doy a enviar archivo



3. Después pulsamos en el botón de añadir tus archivos



4. Pulso el botón archivos (Android) o fototeca (iphone)
5. Selecciono el archivo que quiero subir
6. Una vez cargado el archivo aparecerá un apartado que pone mensaje. Ahí debéis de rellenar el título del trabajo y nombre del alumno.



7. Una vez relleno el mensaje pulsamos en la tecla siguiente.
8. Nos aparece poner el email a la persona que queremos enviarle el mensaje. Deberéis poner el email del profesor, en este caso, [jesus.calderoquero@iesviaverde.es](mailto:jesus.calderoquero@iesviaverde.es). Y en el otro apartado el email del alumno, de esta manera recibirás un correo cuando el profesor descargue sus archivos



9. Le damos a enviar y esperamos a que se envíe.

## 2. TRABAJO TEÓRICO FÚTBOL SALA

El alumno que no pueda grabar el vídeo, tendrá la opción de realizar un trabajo teórico. Que consiste en copiar el documento que muestro al final del documento. Respetando el formato que se mandó en el trabajo anterior, y me lo podrá entregar al correo o a la vuelta:

El trabajo teórico deberá mandarse por correo preferiblemente ANTES DEL 24 DE ABRIL. Al correo de tu profesor:

- [jesus.calderoquero@iesviaverde.es](mailto:jesus.calderoquero@iesviaverde.es) . Profesor de 2ºA, 2ºB y 2ºC
- [javier.garciacarrasco@iesviaverde.es](mailto:javier.garciacarrasco@iesviaverde.es) Profesor de 1ºA, 1ºB, 1ºC y 1ºD

El trabajo con los ejercicios debe contener:

- Portada que incluya: título (Fútbol), nombre y curso (en la parte de abajo del folio) y un dibujo (sobre fútbol). Podéis tener como guía la portada del cuadernillo, pero no copiarla igual.
- Las siguientes páginas debe de incluir los contenidos copiados.

## 1.- HISTORIA.

El **origen del Fútbol – Sala**, también llamado Futsal en Latinoamérica, se puede encontrar en Montevideo, **Uruguay**. Gracias al título obtenido por la selección uruguaya en el campeonato del mundo de Fútbol en **1930**, los jóvenes uruguayos se sintieron muy estimulados y atraídos por la práctica deportiva en general y muy especialmente por el Fútbol. De esta manera, la práctica de este deporte se empezó a extender aunque sin tener en cuenta algunos aspectos como el tamaño del terreno de juego, el número de jugadores o la superficie en la que se jugaba (césped, asfalto, madera) dadas las dificultades para encontrar sitios con esas características.

Ante esta situación, el profesor Juan Carlos Ceriani captó rápidamente estos deseos de los jóvenes y tomando el espíritu del Fútbol y sumándole reglas de otros deportes como el Balonmano, creó un deporte con menos exigencias de espacio que el Fútbol, surgiendo así el Fútbol – Sala, muy parecido al que conocemos hoy en día aunque con algunas modificaciones.

El Fútbol – Sala empezó a ganar popularidad por países de Latinoamérica como Brasil, Argentina, Paraguay... lo que hizo que grandes jugadores del Fútbol mundial como Pelé, Sócrates, Bebeto, Ronaldo o Ronaldinho, entre otros, desarrollaran sus habilidades jugando al Fútbol – Sala.



La historia de este deporte es bastante reciente y el **primer mundial** de Fútbol – Sala se celebró en **1989**, siendo Brasil la selección ganadora y completando el triplete con los títulos posteriores de 1992 y 1996. En la actualidad, la **selección española** es sin duda alguna una de las grandes potencias de este deporte a nivel mundial gracias a la consecución de **2 Campeonatos del Mundo** en los años 2000 y 2004. En 2008 y 2010 quedó subcampeona y

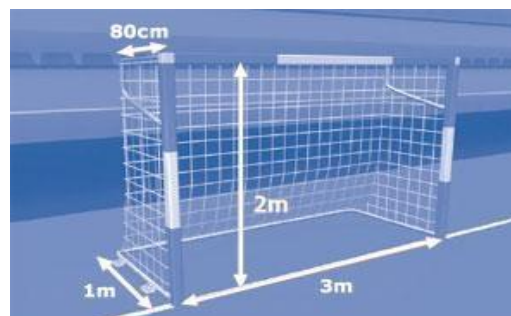
**6 Campeonatos de Europa** en los años 1996, 2001, 2005, 2007, 2010 y 2012.

## 2.- TERRENO DE JUEGO.

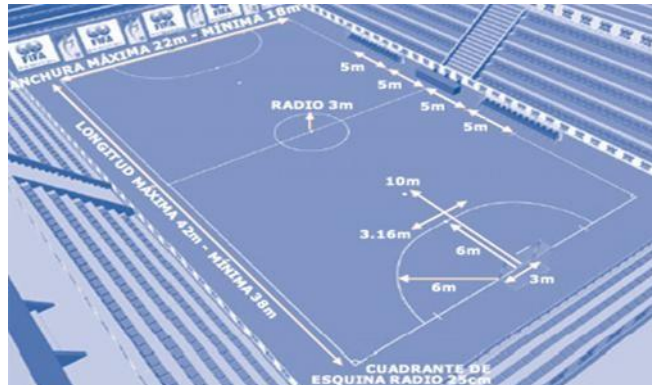
Las porterías deben estar fijadas al suelo. Miden 3 metros de ancho y 2 metros de alto.

El **campo** de Fútbol – Sala es un rectángulo de **40 x 20**, es decir, que mide 40m. de largo y 20 m. de ancho. La superficie de juego deberá ser lisa, estar libre de asperezas y no ser abrasiva. Dicho campo debe estar rodeado por un pasillo de seguridad de 2 m. por los fondos y 1m. por los laterales. Dentro del mismo podemos diferenciar las siguientes líneas:

- ✚ **Líneas laterales o de banda:** Miden 40 m.
- ✚ **Líneas de fondo:** Miden 20 m. y junto con las anteriores delimitan el terreno de juego.
- ✚ **Línea del área de meta:** Situada a 6 metros de la portería y delimita el área de meta o portería.
- ✚ **Línea de meta:** Mide 3 metros, como el ancho de la portería y sobre ella se coloca la portería.
- ✚ **Punto de penal:** Situado a 6 m., sobre la línea del área de meta.



- ✚ **Segundo punto penal o línea de 10 metros:** Línea desde la que se ejecutan las sanciones de lanzamiento de doble penalti.
- ✚ **Línea de medio campo:** Situada a 20 m. de las líneas de fondo.
- ✚ **Círculo central:** Con un diámetro de 3m.



### 3.- ¿CÓMO SE JUEGA?

**El objetivo de los jugadores** es introducir el balón en la portería contraria. Éste debe ser golpeado con las piernas y la cabeza y el balón debe traspasar totalmente la línea de portería.



Características  
del Juego

- ✓ Se enfrentan dos equipos de 5 jugador@s.
- ✓ No puede jugarse con las manos (excepto el portero dentro de su área).
- ✓ El juego comienza con el saque (de centro, de banda, de córner, tras una falta, etc.).
- ✓ Dos tiempos de 20 minutos con 10 min de descanso.
- ✓ Cambios: los que sean necesarios.

### 4.- GESTOS TÉCNICOS.

#### 4.1. PASE

✚ CON EL PIE:

➔ **INTERIOR:** para golpes seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad.

➔ **EMPEINE:** para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.



✚ CON LA CABEZA: parte frontal, lateral y occipital.

✚ OTROS RECURSOS: con el talón, la rodilla, el muslo, el pecho, la puntera, etc.

#### 4.2. RECEPCIÓN DEL BALÓN.

Son contactos que se hacen al balón con cualquier parte del cuerpo de manera que se quede la pelota próxima a nuestro cuerpo.

El control más utilizado en fútbol – sala es la **planta del pie**.





### 4.3. CONDUCCIÓN DE BALÓN.

Esta acción técnica nos permite trasladarnos por todo el terreno de juego, progresando con el balón en busca de situaciones ventajosas para nosotros o el equipo.

En la conducción **debemos evitar**:

- ✓ Golpear el balón demasiado fuerte durante la conducción, alejándolo de los pies en exceso.
- ✓ Mirar al **suelo** continuamente.
- ✓ Abusar de la conducción cuando haya mejores posibilidades de juego con el balón.

Diferenciamos **2 tipos de conducción**:

- ✓ Con el interior: para conducción lenta.
- ✓ Con el exterior: para conducción rápida.

### 4.4. REGATES O FINTAS.

Son movimientos que se utilizan para superar la oposición de uno o más contrarios sin perder la posición del balón. Son acciones ligadas al “uno contra uno”, resultando espectaculares y exigiendo un gran dominio de la técnica, además de una buena condición física.

### 4.5. LANZAMIENTOS.

Se denomina así a cualquier tipo de goleo con la intención de dirigir el balón a portería para conseguir el gol. Al igual que en el pase se puede utilizar el interior, el empeine y la puntera.

- ➔ **PUNTERA**: para golpes fuertes, imprimiendo gran velocidad al balón pero con poca precisión.



## 5. COLOCACIÓN DE LOS JUGADORES.

El equipo está formado por un portero y cuatro jugadores de campo. La formación de los jugadores dentro del campo puede ser diferente y dependerá de las características de los jugadores y equipo y dependiendo de las fases del partido. Las más utilizadas son las siguientes:



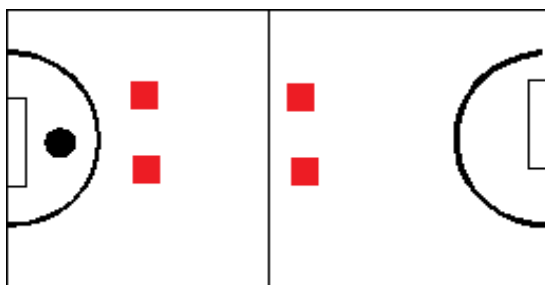
#### Sistema en rombo:

Esta formación es la más utilizada en fútbol – sala.

Pivote: jugador de creación.

Alas o laterales (izquierdo y derecho): jugadores con buen nivel físico.

Último o cierre: mejor defensa.



#### Sistema en cuadrado:

Se utiliza cuando se quiere presionar al equipo contrario en su campo. Con este sistema juegan los equipos que son más ofensivos y que presionan la salida del balón del equipo contrario.

Último o cierre: cualquiera de los 2 defensores. El otro se convierte en lateral.

Pivote: cualquiera de los 2 atacantes. El otro lateral.

## **6.- RESUMEN DEL REGLAMENTO.**

1º Juegan 2 equipos de un máximo de 5 jugadores (4 y el portero). El número máximo de suplentes es de 7.

2º Duración del partido: 2 tiempos de 20 minutos y 10 minutos de descanso. El cronómetro permanecerá parado cuando el balón no esté en juego.

3º Se sacará de centro del campo al inicio del partido, de la segunda mitad y tras cada gol. Se puede conseguir un gol directamente desde el saque de centro.

4º En el saque de banda y córner, el balón se pondrá en juego con los pies. El balón se colocará en la línea, por donde ha salido e inmóvil. El jugador que saca dispone de 4 segundos para poner el balón en juego una vez colocado sobre la línea. Los adversarios deben estar a 5 metros del balón como mínimo.

5º Se considera saque de meta (de puerta) cuando el balón tocado por última vez por un atacante, traspasa la línea de fondo. El portero saca desde su área con las manos.

6º Si el balón golpea el techo, se considera fuera. Sacará de banda desde el centro del campo el equipo que NO lanzó el balón al techo. Debe existir una altura mínima de 4 metros.

7º Se concederá un tiro libre directo si:

- Dar o intentar dar una patada al adversario.
- Cargar sobre un adversario de manera brusca.
- Empujar al adversario.
- Deslizarse para tratar de robar el balón.
- Tocar el balón con las manos (excepto el portero dentro de su área).
- Sujetar a un adversario.
- Escupir a un adversario.

8º Las faltas son acumulativas. A partir de la 5 falta (cada parte), se concederá un doble penalti al equipo que las sufre. (El penalti está a 6 metros y el doble penalti a 10).

9º Se concederá un tiro libre indirecto (para que sea gol tiene que tocarla otro jugador) al equipo adversario si el portero comete alguna de las siguientes infracciones:

- Tras despejar el balón, lo vuelve a tocar mediante un pase voluntario de un compañero, sin que el balón haya atravesado la línea de medio campo o tocado por un adversario.



- Toca o controla con las manos el pase voluntario de un compañero con el pie (es lo que llamamos “cesión”).
- Toca o controla con las manos el balón que un compañero le ha pasado directamente de un saque de banda.
- Retener el balón con las manos o pies dentro de su área más de 4 segundos.

10º En el lanzamiento de falta directa o indirecta, el balón permanecerá inmóvil en el lugar donde se cometió la falta. La barrera se colocará a 5 metros del balón.

11º Se podrá pedir un tiempo muerto por equipo y por partes de 1 minuto de duración.

12º A nivel profesional existe, un 1 árbitro, un 2 árbitro que ayuda al primero y el cronometrador (tercer árbitro).