

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA		Versión 01	Página 1 de 2

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES: Jaime Mauricio Castaño G		NÚCLEO DE FORMACIÓN: LUDICO RECREATIVO	
CLEI: 3	GRUPOS: 304. 305. 306. 307. 308	PERIODO: 4	SEMANA: 32
NÚMERO DE SESIONES: 1		FECHA DE INICIO Del 3 de octubre .	FECHA DE FINALIZACIÓN Al 16 de octubre 2026

PROPÓSITO

- Reconocer el origen y evolución del fútbol, sus principales características y reglas básicas, comprendiendo la importancia de los ejercicios predeportivos para desarrollar habilidades como conducción, pase, recepción, coordinación, velocidad, equilibrio y trabajo en equipo.
- 2. ¿QUÉ VAMOS A APRENDER?
- Al desarrollar esta guía aprenderemos:
El origen y evolución del fútbol.
Las principales características del fútbol.
- ⚽ El número de jugadores.
- ⚽ Las dimensiones básicas de la cancha.
- ⚽ Las zonas y elementos de la cancha.
- ⚽ El tiempo de duración de un partido.
- ⚽ Algunas reglas fundamentales.
- ⚽ Los ejercicios predeportivos.

- ⚽ La importancia del calentamiento.
- ⚽ El respeto, la cooperación y el juego limpio.

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN) del fútbol

LEE CON ATENCIÓN

⚽ UN VIAJE POR LA HISTORIA DEL FÚTBOL

El fútbol es uno de los deportes más practicados y conocidos en el mundo. Millones de personas lo juegan en parques, colegios, barrios, canchas profesionales y diferentes espacios deportivos.

Sin embargo, el fútbol que conocemos actualmente no apareció de un día para otro. Desde hace muchos siglos diferentes pueblos practicaron juegos con pelotas, utilizando los pies, las manos o diferentes partes del cuerpo.

Uno de los antecedentes más conocidos se encuentra en China, donde se practicaba un juego llamado cuju, que consistía en golpear una pelota con los pies. También existieron juegos con pelota en otras culturas.

Con el paso del tiempo aparecieron diferentes formas de jugar con una pelota en Europa. En Inglaterra, durante el siglo XIX, varios colegios y clubes tenían reglas diferentes. Esto ocasionaba que cada grupo jugara de una manera distinta.

En 1863, representantes de diferentes clubes y colegios ingleses participaron en la creación de la Football Association (FA) y comenzaron a establecer reglas comunes para el fútbol. Este proceso fue fundamental para la organización del fútbol moderno.

Posteriormente, el deporte se extendió por numerosos países y se convirtió en una práctica deportiva internacional.

En 1904 se creó la FIFA, organización internacional que actualmente administra y desarrolla el fútbol mundial.

El fútbol también llegó a Colombia y con el tiempo se convirtió en una de las actividades deportivas de mayor práctica en el país.

Hoy el fútbol no solamente es una competencia. También puede ser una herramienta para aprender valores como respeto, responsabilidad, disciplina, cooperación, solidaridad y trabajo en equipo.

COMPREENSIÓN LECTORA

Responde de acuerdo con la lectura.

1. ¿Qué es el fútbol?
2. ¿El fútbol apareció de un momento para otro? Explica.
3. ¿Qué era el cuju?
4. ¿En qué país se organizaron algunas de las reglas que dieron origen al fútbol moderno?

5. ¿Qué ocurrió en 1863?

6. ¿Qué organización internacional se creó en 1904?

7. Escribe tres valores que pueden aprenderse mediante la práctica del fútbol.

Número de jugadores

En un partido oficial de fútbol participan 11 jugadores por equipo, incluido el guardameta.

Por lo tanto, pueden encontrarse 22 jugadores en el terreno de juego cuando ambos equipos tienen su formación completa.

En las reglas oficiales, un partido no puede comenzar ni continuar si un equipo tiene menos de 7 jugadores.

Duración

Un partido reglamentario está dividido en:

Primer tiempo: 45 minutos.

Descanso: normalmente hasta 15 minutos.

Segundo tiempo: 45 minutos.

El árbitro puede añadir tiempo al final de cada período por interrupciones ocurridas durante el juego.

7. 🏟️ LA CANCHA DE FÚTBOL

El terreno de juego tiene forma rectangular.

Las dimensiones pueden variar según las normas y el tipo de competición.

Para partidos internacionales, las reglas establecen aproximadamente:

Largo: entre 100 y 110 metros.

Ancho: entre 64 y 75 metros.

En otros partidos permitidos por las reglas, el terreno puede tener otras dimensiones dentro de los límites establecidos.

Elementos importantes de la cancha

⚽ Línea de banda.

⚽ Línea de meta.

⚽ Línea central.

⚽ Círculo central.

⚽ Área penal.

⚽ Punto penal.

- ⚽ Área de meta.
- ⚽ Porterías.
- ⚽ Esquinas o córners.

La portería

La portería reglamentaria mide:

7,32 metros de ancho × 2,44 metros de alto.

8. ACTIVIDAD: CONOZCAMOS LA CANCHA

Dibuja una cancha de fútbol y ubica:

- ☐ Línea de banda.
- ☐ Línea de meta.
- ☐ Línea central.
- ☐ Círculo central.
- ☐ Área penal.
- ☐ Punto penal.
- ☐ Porterías.
- ☐ Esquinas.

Colorea tu cancha y escribe el nombre de cada elemento.

EJERCICIOS PREDEPORTIVOS DEL FÚTBOL

Los ejercicios predeportivos son actividades que preparan al estudiante para practicar un deporte.

En fútbol ayudan a desarrollar habilidades necesarias para jugar mejor.

A. Conducción del balón

Consiste en desplazarse llevando el balón controlado con los pies.

Ejercicio:

Coloca varios conos u objetos formando un recorrido.

Conduce el balón haciendo zigzag.

Trabajamos:

- ✓ Control del balón.
- ✓ Coordinación.
- ✓ Equilibrio.
- ✓ Orientación espacial.

B. Pase y recepción

Un estudiante pasa el balón a otro compañero, quien debe recibirlo y controlarlo.

Ejercicio:

Formar parejas.

Un estudiante realiza un pase.

El compañero recibe.

Controla el balón.

Devuelve el pase.

Trabajamos:

- ✓ Precisión.
- ✓ Comunicación.
- ✓ Coordinación.
- ✓ Trabajo en equipo.

C. Carrera con balón

Conducir el balón hasta una línea determinada, regresar y entregarlo al compañero.

Trabajamos:

Velocidad.

Resistencia.

Control.

Coordinación.

D. Tiro a portería

Desde una distancia determinada, el estudiante intenta dirigir el balón hacia la portería.

Se debe realizar de manera controlada y respetando las indicaciones del docente.

Trabajamos:

Precisión.

Coordinación.

Fuerza.

Control corporal.

ACTIVIDAD 2 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. Escritura del concepto de futbol
2. Dibuja el terreno de juego del futbol
3. Dibuja un grafiti con motivo del futbol
4. Realiza una practica de predeportivos de baloncesto guiado por el profesor.

FUENTES DE CONSULTA: Google. Conocimientos previos.