

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO	Urbanización la Rosita	
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO CENTAUROS	Carrera 27 y 28 Calle 9	
	GUIA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES	6784713	
	GRADO NOVENO -PRIMER PERIODO	Colegiocentauros@hotmail.com	

Docente: Carlos Fernando Roldan Garcia		Área: Educación Física y Deportes
Grado: Noveno	Sede: Rosita	Fecha: 29/01/2021
Estándar: Domino la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices, recreativas y deportivas reconociendo los espacios naturales y artificiales con los que cuenta nuestro entorno inmediato que me permite cuidarlo y utilizarlo en las actividades psicomotrices.		
DBA:		
Nombre del estudiante:		

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES			
SEMANA	FECHA	ACTIVIDADES	ENTREGA
01	01 al 05 febrero	Semana de inducción	
02	08 al 12	Encuentro virtual (clase) NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
03	15 al 19	PRIMERA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 01 y video realizando 2 fundamentos técnicos microfútbol	19 febrero
04	22 al 26	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
05	01 al 05 marzo	SEGUNDA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 02 y video abdominales y flexiones de codo.	05 marzo
06	08 al 12	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
07	15 al 19	TERCERA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 03 y video test de condición física (burpes, sentadillas y flexibilidad)	19 marzo
08	22 al 26	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
	29 al 02 abril	SEMANA SANTA	
09	05 al 09	CUARTA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 04, I.M.C. y video actividad física en familia	09 de abril
10	12 al 16	AUTOEVALUACION Y TRABAJO EN CLASE	

ACTIVIDAD 01. SABERES PREVIOS: Antes de iniciar la guía por favor contesta con tus conocimientos.

1. ¿Conoces los fundamentos básicos del microfútbol o fútbol sala?

2. ¿Sabes que es la táctica colectiva del microfútbol?

3. ¿Tienes un buen estado físico según su edad?

4. ¿Sabes que es el INDICE DE MASA CORPORAL?

FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL MICROFUTBOL

FUNDAMENTOS TÉCNICOS: Los gestos técnicos corresponden a las acciones corporales del ser humano para el manejo y control de las herramientas, artefactos, instrumentos manuales, máquinas etc.

1) **EL PASE:** Es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y según su dirección: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal.

2) **EL TOQUE:** Es un gesto básico e imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la presión y el equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia.



3) **EL DRIBLE O REGATE:** Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón el regate se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene en la defensa.

4) **EL SAQUE:** **Saque Inicial:** Se realiza al comenzar el partido, el segundo periodo, y si se da el caso, en el inicio de la prórroga. En su recorrido inicial, el balón debe ir hacia adelante, y pasar en el primer lugar al campo contrario antes de tocarlo el compañero. **Saque de Banda:** Desde el punto por donde ha salido el balón del campo, con las dos manos, y con un movimiento rotatorio, de atrás hacia delante, por encima de la cabeza. Los pies están paralelos y no pueden pisar la línea lateral. **Saque de Portería:** Al salir el balón fuera por la línea de fondo, se pone en juego desde el área pequeña. El saque de puerta lo realiza el portero. **Saque de Esquina o Córner:** Cuando el balón sale por el fondo, pero impulsado por un defensor o el portero, se saca con la mano desde la esquina más próxima a su salida.

5) **LA CONDUCCIÓN O DESPLAZAMIENTOS:** Mediante la conducción se progresa con el balón en los pies de un lado a otro de terreno del juego. Una buena ejecución técnica permite conducir el esférico sin mermar la velocidad de desplazamiento.

6) **TIRO A PORTERÍA:** Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar de diferentes formas: Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia. Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya. Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie.

7) **LA RECEPCIÓN:** Con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies. La recepción en semiparada, para conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial. La recepción de amortiguamiento se utiliza para controlar balones aéreos. El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna de la bota, o con la planta del pie, con la punta hacia



arriba y encajando la pelota entre la planta y el suelo. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente.

8) LAS FINTAS: Sirven para engañar a los adversarios ya sea de chute, pase o de conducción. Lo suelen utilizar los defensas.

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

TÁCTICAS EN EL MICROFÚTBOL

Por táctica se entiende: "Forma racional y planificada de aplicar un sistema y sus diferentes esquemas tácticos, con el fin de combinar el juego de ataque y defensa, teniendo en cuenta todas las circunstancias favorables del partido, con el objetivo de dominar al adversario y conseguir la victoria. Para solucionar esta situación se involucran o bien un jugador (TÁCTICA INDIVIDUAL) o bien dos o más jugadores (TÁCTICA COLECTIVA)." Básicamente, la táctica está relacionada con todo aquello que implique 'PENSAR'. la táctica nos daría el 'para qué?' y el 'por qué?'. Sobre lo anteriormente dicho, podríamos dividir el acto táctico en tres fases:

- A) PERCEPCIÓN: Es decir, ¿qué veo?
- B) DECISIÓN
- C) EJECUCIÓN

Así pues, tenemos dos tipos de acto táctico:

INDIVIDUAL: Donde la capacidad de percepción, decisión, ejecución se limita al aspecto individual con o sin balón.

COLECTIVO: Proceso en el cual intervienen dos o más jugadores interrelacionando algún tipo de acción táctica con el objetivo de sacar adelante en común una situación determinada de juego.

Algunos ejemplos serían:

TÁCTICAS OFENSIVAS: Entendemos tácticas como aquellas acciones estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando se encuentra en posesión del balón.

- 1 – Desmarques
- 2 - Ataques
- 3 - Contraataques
- 4 - Desdoblamientos
- 5- Espacios Libres
- 6 - Apoyos
- 7 - Ayudas Permanentes
- 8 - Paredes
- 9 – Temporizaciones
- 10 – Carga
- 11 - Conservación del balón / Control del juego
- 12 - Ritmo de juego
- 13 - Cambios de ritmo
- 14 - Cambios de orientación
- 15 - Velocidad en el juego
- 16 - Progresión en el juego.
- 17 - Vigilancia

TÁCTICAS DEFENSIVAS: Cobertura: Es la ayuda al compañero que marca el balón.

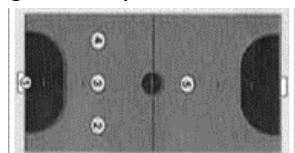


Repliegues: Los defensores retroceden a las posiciones preestablecidas una vez superados por el balón.

SISTEMAS DE JUEGO

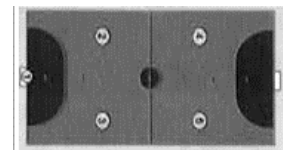
Consisten en la organización de las acciones, tanto comunes como específicas, con los jugadores distribuidos en el terreno de juego según un determinado patrón. Tienen como fin la organización racional del ataque y la defensa.

Sistema (4 – 0): Es el sistema más moderno y el que se está imponiendo en la actualidad. Dispone a los jugadores en una línea de 4 en medio campo. Combinarlo en los partidos con el sistema 3-1 aporta grandes prestaciones.



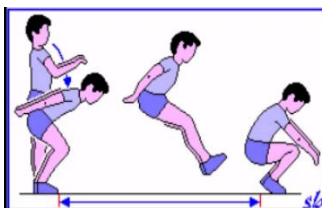
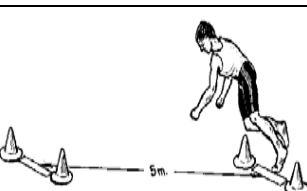
Sistema (3 - 1): Se compone de un cierre, jugador en la parte central de la defensa, dos alas, y un pívot, más adelantado.

Sistema (2 – 2): Se realiza bastante esporádicamente en el fútbol sala de élite actual, aunque es un sistema muy útil en las etapas de iniciación. Se compone de dos líneas de dos jugadores distribuidos de la siguiente manera: Dos delanteros y dos defensores.

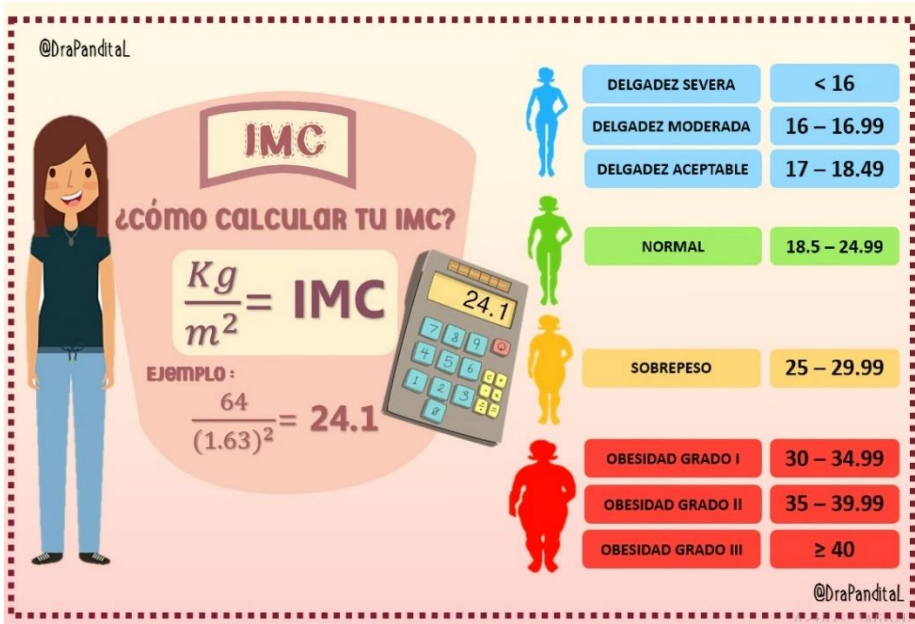


ACTIVIDAD 02: Realiza el mapa conceptual sobre los fundamentos técnicos y tácticos del microfútbol

ACTIVIDAD 03: REALIZA LAS SIGUIENTES PRUEBAS DE CONDICION FISICA

RESISTENCIA			
	BURPEE: En cuclillas con las manos sobre el suelo, se extienden ambas piernas atrás y a su vez se hace una flexión de codo, se vuelve a la posición número 1. Desde la posición anterior se realiza un salto vertical. 31 -40 normal 41-50 bueno 51-60 excelente		
		REPETICIONES	
		INICIAL	FINAL
FUERZA			
	SALTO HORIZONTAL: Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo. 150-160 normal 161-171 bueno 172 – 192 excelente		
		DISTANCIA (CMS)	
		INICIAL	FINAL
	SALTO VERTICAL: De lado en una pared con el brazo extendido hacia arriba marco donde toco y luego flexiono el cuerpo y salto marcando hasta donde toco, cuento desde la primera a la segunda marca. 24 normal 31 bueno 37 excelente		
		ALTURA (CMS)	
		INICIAL	FINAL
	FLEXIONES 30 segundos: Acostado boca abajo, apoyo pies y manos se flexionan y extienden los brazos con el cuerpo totalmente recto sin tocar el suelo con el abdomen. 20 normal 23 bueno 25 excelente		
		REPETICIONES	
		INICIAL	FINAL
FLEXIBILIDAD			
	FLEXIBILIDAD: Sentado con los pies extendidos intentamos tocar más allá de los pies con las dos manos sin doblar las rodillas. 1.-no alcanza 2. toca los pies 3. Toca más allá de los pies		
		DISTANCIA (CMS)	
		INICIAL	FINAL
VELOCIDAD			
	VELOCIDAD 5x10 Se ubican dos objetos a 10 metros de distancia, inicia detrás de uno y debe correr ida y vuelta 5 veces, se cuenta el tiempo con un cronometro desde que inicia hasta que pasa la línea en la 5 vuelta. 20.5normal 19.2bueno 18.4 excelente		
		TIEMPO	
		INICIAL	FINAL

ACTIVIDAD 04: CALCULA TU I.M.C.



Calcula el IMC de tu familia		
PESO	ESTATURA	I.M.C.

ACTIVIDAD 05: CONCLUSIONES O NUEVOS SABERES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is a margin at the top, followed by several rows of writing space. The paper appears to be from a notebook or a standard sheet of stationery.

PROFUNDIZACION

Si estas interesado en conocer más sobre el tema observa los siguientes videos o páginas:

<http://avelinodeportivo.blogspot.com/2015/11/fundamentos-tecnicos-y-tacticos-del.html>

<https://www.futbolred.com/curiosidades-de-futbol/los-fundamentos-tecnicos-del-futbol-sala-90501>

https://www.youtube.com/watch?v=OtKLaxy1XWk&ab_channel=NicoleGutierrez

https://www.youtube.com/watch?v=6AxdPJl8_YI&ab_channel=EMILIOJOSEPEREZCARAYOL

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/bmi/result.html?&method=metric&gender=f&dob=2010-12-26&dom=2021-02-01&hcm=130&wkg=50>

ACTIVIDAD DE EMPRENDIMIENTO

GRADO NOVENO

PRIMER PERIODO

Lee la siguiente información y realiza las actividades

SERVICIOS TURÍSTICOS

Que son los servicios turísticos

Los Servicios Turísticos son el conjunto de realizaciones, hechos y actividades, tendientes a producir prestaciones personales que satisfagan las necesidades del turista y contribuyan al logro de facilitación, acercamiento, uso y disfrute de los bienes turísticos.

Según la OEA (1980), los Servicios Turísticos, se describen como el resultado de las funciones, acciones y actividades que, ejecutadas coordinadamente, por el sujeto receptor, permiten satisfacer al turista, hacer uso óptimo de las facilidades o industria turística y darle valor económico a los atractivos o recursos turísticos.

Los Servicios Turísticos incluyen su producción, distribución, comercialización, venta y prestación y se refieren a los bienes y servicios ofrecidos por las empresas de mercado turístico, que satisfacen las necesidades de los turistas en la organización del viaje y mediante el disfrute del mismo a través de empresas intermediarias de transporte, alojamiento, organizadoras de eventos y actividades recreativas, etc.

Tienen la consideración de servicios turísticos:

- **Servicio de alojamiento**, cuando se facilite hospedaje o estancia a los usuarios de servicios turísticos, con o sin prestación de otros servicios complementarios.
- **Servicio de alimentación**, cuando se proporcione alimentos o bebidas para ser consumidas en el mismo establecimiento o en instalaciones ajenas.
- **Servicio de guía**, cuando se preste servicios de guianza turística profesional, para interpretar el patrimonio natural y cultural de un lugar.
- **Servicio de OPC**, cuando se brinde organización de eventos como reuniones, congresos, seminarios o convenciones.
- **Servicio de información**, cuando se facilite información a usuarios de servicios turísticos sobre recursos turísticos, con o sin prestación de otros servicios complementarios.
- **Servicio de intermediación, Agencias de Viajes**, cuando en la prestación de cualquier tipo de servicio turístico susceptible de ser demandado por un usuario, intervienen personas como medio para facilitarlos.
- **Servicios de consultoría turística**, está dado por especialistas licenciados en el sector turismo para realizar la labor de consultoría turística.
- **Servicios de transporte**, ofrecido por la necesidad de movilización de los turistas.

1. Organiza la información en un cuadro conceptual
2. Realiza un listado de los diferentes tipos de sitios turísticos (playa, naturaleza...)

Escoge un tipo de sitio turístico y escribe información de los que se puede encontrar y hacer en este sitio. Organiza la información en un plegable (digital o físico).

