**Colegio San Manuel**

 **Asignatura: Ed Física**

 **Profesor: Paola Vilches S**

 **Curso: 5° año básico**

**GUIA N° 3 DE APOYO AL HOGAR**

**Fecha: 04 al 15 de Mayo**

Buenos días:

Esperando que se encuentren muy bien, les hago entrega de algunas recomendaciones que serán de especial importancia debido a las medidas de contingencia sanitaria. Por lo mismo por favor cuídense mucho ustedes y sus familias.

Les solicito que en lo posible los niños tengan una buena alimentación, hábitos de higiene, lavado de manos constantemente con jabón y beban mucha agua.

 Tía Paola

 **Primera Unidad**

Iniciación a los deportes

Antes de realizar cualquier actividad deportiva se debe realizar un trote de 5 a 10 minutos, un juego, una caminata deportiva (más rápida que la normal), jugar a la pinta en familia, etc.

¿Por qué es importante realizar un calentamiento antes del ejercicio? “porque aumenta la temperatura corporal y es más fácil moverse (mejora el rango de movimiento articular) y prepara al corazón para un esfuerzo mayor”.

**Iniciación al Fútbol**

¿Qué es el Fútbol?

Deporte que se practica entre dos equipos de once jugadores que tratan de introducir un balón en la portería del contrario impulsándolo con los pies, la cabeza o cualquier parte del cuerpo excepto las manos y los brazos; en cada equipo hay un portero, que puede tocar el balón con las manos, aunque solamente dentro del área; vence el equipo que logra más goles durante los 90 minutos que dura el encuentro.

**La superficie de contacto del pie**



* **El empeine frontal:** esta parte del pie se emplea para realizar tiros y pases largos o potentes. Se trata de una zona que proporciona velocidad, distancia, precisión y potencia.
* **El empeine interior y exterior:** ambas superficies del pie se utilizan para llevar a cabo golpes con efecto, superar obstáculos y posicionar la pelota, por lo que los golpeos de balón serán más precisos y potentes.
* **El interior y el exterior del pie:** golpear la pelota con alguna de estas partes del pie proporciona mayor seguridad al jugador, pero no le dará velocidad al balón, por lo que es preferible utilizar esta zona para llevar a cabo golpeos seguros y cercanos.
* **El talón:** cuando el futbolista utiliza esta superficie de contacto, empleará el factor sorpresa contra sus adversarios, siendo esto un gran recurso para salir de situaciones complicadas en el juego.
* **La punta:** si el jugador se encuentra muy próximo a los rivales en un espacio reducido, pero tiene la oportunidad de tirar a puerta, puede recurrir a golpear el balón con esta parte del pie.
* **La planta del pie:** se utiliza para llevar a cabo cambios de dirección, para realizar alguna conducción en la cual el jugador que lleva el balón tiene ventaja, y también para alejar y proteger el esférico del rival.

Ahora realizaremos ejercicios para ir aprendiendo

Con un balón de futbol y si no tiene una pelota del tamaño, trata de que tu hermano(a) o tu papá, tu mamá o algún integrante de tu familia te ayude a realizar los ejercicios.

**Ejercicio N°1**

En el patio o un pasillo largo practicaremos dando pases con el balón sólo golpeando el balón con el **empeine frontal**del pie, ir y volver dando el mismo pase y caminando (realizarlo 3 veces).

Luego que ya tienes un poco de manejo de este golpe de balón, tienes que realizar el ejercicio anterior pero un poco más rápido (realizarlo 3 veces).

Cuando ya tengas el manejo de este golpe de balón, tienes que realizar el mismo ejercicio, pero corriendo (realizar el ejercicio 3 veces).

**Ejercicio N°2**

En el mismo lugar de trabajo del ejercicio anterior, daremos pases con el balón sólo golpeando el balón con el **empeine interior**del pie, ir y volver dando el mismo pase y caminando (realizarlo 3 veces).

Cuando ya terminaste el ejercicio anterior y manejas más el golpe tienes que realizar el mismo ejercicio, pero con un poco más de velocidad (realizarlo 3 veces)

Y por último tienes que realizar el ejercicio corriendo (realizarlo 3 veces)

**Ejercicio N°3**

Siguiendo en el mismo lugar de trabajo ahora daremos pases con el balón sólo golpeando el balón con el **empeine exterior** del pie, ir y volver dando el mismo pase y caminando (repetirlo 3 veces)

Realizado el ejercicio y teniendo un mejor manejo del golpe tienes que realizar el mismo ejercicio, pero dándole más velocidad (repetirlo 3 veces)

Ahora tienes que realizar el mismo ejercicio corriendo (repetirlo 3 veces)

**Ejercicio N°4**

Teniendo el mismo lugar de trabajo ahora daremos pases con el balón sólo golpeando el balón con la **punta** del pie, i y volver dando el mismo pase y caminando (realizarlo 3 veces)

Ahora que tienes más practica tienes que realizar el mismo ejercicio, pero más rápido (realizarlo 3 veces)

Y por último tienes que realizar el ejercicio corriendo (repetirlo 3 veces)

Recuerda que para poder aprender a golpear con las distintas partes del pie el balón tienes que practicar muchísimo y así tendrás un mejor aprendizaje.