**Colegio San Manuel**

**Asignatura: Ed Física**

**Profesor: Paola Vilches S**

**Curso: 6° 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.

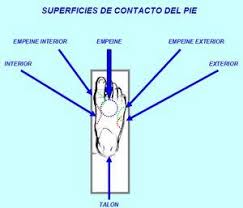
¿Por qué es importante realizar un calentamiento antes del ejercicio? “porque aumenta la temperatura corporal y es más fácil moverse (mejora el rango de movimiento articular) y prepara al corazón para un esfuerzo mayor”.

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**



Las superficies de contacto con el balón

El pie

Se trata de la parte del cuerpo que más utiliza en el fútbol. Puede ser dividida en:

* **La planta del pie:** generalmente se usa para desviar, parar, conducir, semidesviar y pasar la pelota.
* **El empeine:** se utiliza para rematar, pasar en largo y amortiguar la caída del balón.
* **Borde interno:** el futbolista usa esta superficie de contacto del pie para asegurarse de que el esférico vaya al destino deseado. También se emplea para amortiguar, semiparar, rematar desviar, pasar y conducir.
* **Borde externo:** sirve para desviar, amortiguar, conducir, semiparar, engañar, rematar y pasar la pelota.
* **Punta:** se utiliza en determinadas situaciones que requieren de cierta urgencia, tales como disparos instantáneos y rechaces, aunque también se emplea para pasar, desviar y rematar.
* **Talón:** se emplea en aquellas jugadas de lujo o distracción.

La rodilla

Se usa para amortiguar la caída de la pelota y también para realizar pases.

El muslo

Esta superficie de contacto del cuerpo se utiliza para amortiguar, proteger, dominar, pasar y desviar el balón.

El pecho

Se emplea para anticipar, desviar, amortiguar y pasar la pelota.

El hombro

Sirve tanto para amortiguar como para pasar.

La cabeza

Se trata de una superficie de contacto muy útil a la hora de cabecear, conducir, amortiguar, anticipar, rematar y desviar el esférico.

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)

**Ejercicio N°5**

Para este ejercicio trabajaremos en el patio o en el pasillo de la casa, estando en pareja en este caso la otra persona tendrá que tirar el balón hacia arriba y tu tienes que golpear el balón con la rodilla (repetir el ejercicio 20 veces)

**Ejercicio N°6**

Con la misma persona que trabajaste en el ejercicio anterior, tiene que tirar el balón hacia arriba y tú tienes que golpear el balón con el muslo (repetir el ejercicio 20 veces)

**Ejercicio N°7**

Ahora la persona que está trabajando junto a ti tiene que tirar el balón hacia arriba y tú tienes que golpear el balón con el pecho (repetir ejercicio 20 veces)

**Ejercicio N°8**

Y por último tu pareja de trabajo tiene que tirar el balón hacia arriba y tú tienes que golpear el balón con la cabeza (entre la frente y la cabeza) (repetirlo 20 veces).

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