



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS TALLER DE ACTUALIZACIÓN ACADÉMICA (T.A.A)

Docente: Raúl Castro - Guver Cuadrado	Grado: 10°	Jornada: AM y PM
Área o asignatura: Educación física	Contenido Temático: Voleibol	
Fecha máxima de entrega: : 11 al 22 de Enero de 2021		

**Introducción:** Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 10° y a sus familias. En este taller vamos a desarrollar y a conocer a través del reglamento del voleibol y de algunos fundamentos básicos por que el voleibol es un deporte que se juega con una pelota y en el que dos equipos, integrados por seis jugadores cada uno, se enfrentan sobre una área de juego separada por una red central.

El éxito no es un accidente, es trabajo duro, perseverancia, aprendizaje, estudio y lo más importante de todo, amor por lo que estás haciendo o aprendiendo a hacer. . Así que los invito a resolver con entusiasmo y con mucha dedicación este taller para ampliar tus conocimientos.

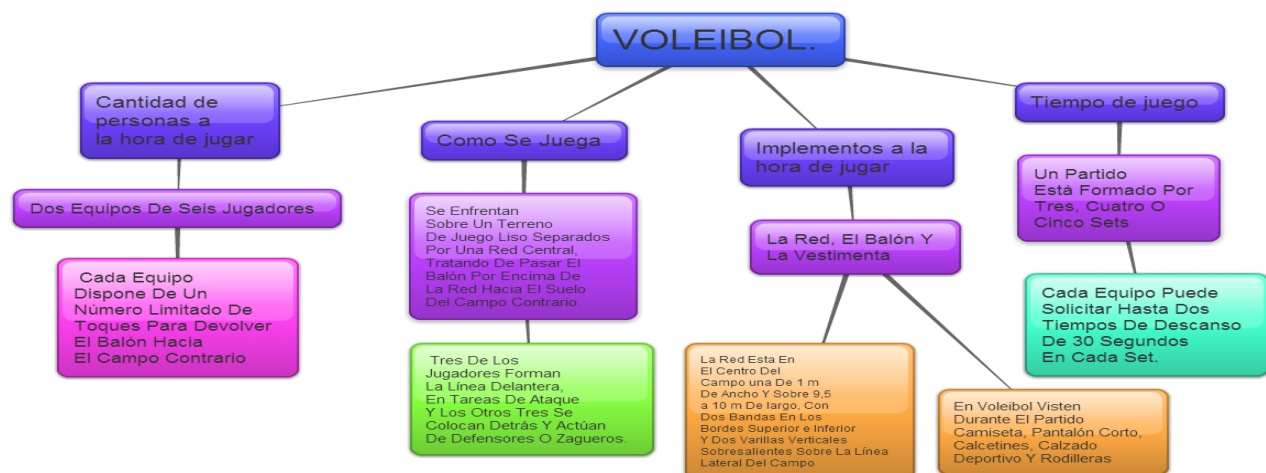
**Objetivos:** comprender y analizar el reglamento del voleibol, además de algunos aspectos técnicos para una mejor realización del juego de este deporte

**Exploración de conocimientos previos:** El objetivo del juego es pasar el balón por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario mientras el equipo adversario intenta impedir simultáneamente que lo consiga, forzándolo a errar en su intento. Surge una fase de ataque en un equipo cuando intenta que el balón toque el suelo del campo contrario mientras que en el otro equipo surge una fase de defensa intentando impedirlo.

Ahora prueba que tanto sabes de este deporte respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las capacidades físicas que debes poseer para ser un buen jugador de voleibol?
2. ¿Cuáles son los elementos básicos que se necesitan para jugar un partido de voleibol?
3. ¿Cuáles son los nombres de los pases que se realizan durante un partido de voleibol?
4. ¿Cuántos puntos debe obtener un equipo para ser el ganador en un partido de voleibol?
5. ¿Consideras que el trabajo en equipo es importante en la práctica del voleibol? ¿por qué?

**Explicación del tema:** El voleibol es uno de los deportes más dinámicos y donde se requiere de mucha concentración para llevar a cabo el único objetivo, de anotar un punto al adversario; en este deporte los jugadores deben disponer de una gran capacidad física y mental para obtener unos buenos resultados, el pase del balón es quizá el gesto técnico más importante en este deporte para cumplir el objetivo ya mencionado, pero la capacidad grupal juega un papel muy importante a la hora de definir un punto al adversario por encima de la red. Para complementar tu aprendizaje analiza el siguiente mapa conceptual y luego escribe en tú libreta de apuntes lo que comprendiste sobre las principales características del voleibol, además Para profundizar mas en el tema consulta el reglamento de voleibol.



**Actividades de Aprendizaje:** Escoge una opción de respuesta y encierra en un círculo la correcta.

1. Cuál de las siguientes faltas en el toque del balón es errónea?:
  - A. CUATRO TOQUES: un equipo toca el balón cuatro veces antes de devolverlo
  - B. DOBLE GOLPE: un jugador golpea el balón dos veces consecutivas o el balón toca varias partes de su cuerpo de forma consecutiva.
  - C. RETENCION: el balón es retenido y/o lanzado; no rebota desde el golpeo.
  - D. ACOMPAÑAMIENTO: un jugador se apoya en un compañero o en

cualquier estructura u objeto con la intención de alcanzar un balón dentro del área de juego

2. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es falsa?:
  - A. El balón enviado hacia la red puede ser recuperado dentro de los tres toques del equipo.
  - B. Un balón puede tocar la red mientras la cruza.
  - C. Un balón de saque no puede tocar la red.
  - D. Si el balón rompe las mallas de la red o la tira, la jugada se anula y se repite



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS TALLER DE ACTUALIZACIÓN ACADÉMICA (T.A.A)

### 3. La zona de saque:

- A. Es un área de 3 m. de ancho situada detrás y a la parte derecha de la línea de fondo.
- B. Es un área de 9 m. de ancho situada detrás de la línea de fondo.
- C. Es un área de 3 m. de ancho situada detrás de la línea de fondo.
- D. Es un área de 9 m. de ancho x 3 m. de largo situada detrás de la línea de fondo

### 4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es falsa?:

- A. Está permitido penetrar en el espacio contrario por debajo de la red, siempre que esto no interfiera con la acción del contrario
- B. Durante el bloqueo, un bloqueador puede tocar el balón más allá de la red, siempre que no interfiera el juego del adversario antes o durante el último golpe de ataque.
- C. Después de un golpe de ataque está permitido a un jugador pasar la mano más allá de la red, siempre que el contacto se haya realizado en su propio campo
- D. Está permitido tocar el campo contrario con un pie(s) o mano(s)

### 5. Para determinar qué equipo comienza sacando en cada set:

- A. Se produce un sorteo al inicio del partido. El equipo que elige saque, comenzará sacando el primer, tercer y quinto set.
- B. Se produce un sorteo al inicio del partido. El equipo que elige saque, comenzará sacando el primer y tercer set. En caso de llegar al quinto, se producirá un nuevo sorteo.
- C. Se produce un sorteo al inicio del partido para determinar quién saca en el primer set. En cada uno de los siguientes sets saca el equipo que perdió el anterior.
- D. Se produce un sorteo antes del comienzo de cada set. El equipo que gana el sorteo puede elegir saque, pista de juego o recepción del saque.

### 6. El jugador que realiza el saque:

- A. Debe golpear el balón dentro de los 10 segundos siguientes al toque de silbato del primer árbitro
- B. No tiene límite de tiempo concreto para golpear el balón tras el toque de silbato del primer árbitro, pero si éste considera que está perdiendo demasiado tiempo lo sancionará con la pérdida del balón y un punto para el equipo contrario.
- C. Debe golpear el balón dentro de los 8 segundos siguientes al toque de silbato del primer árbitro
- D. Debe golpear el balón dentro de los 5 segundos siguientes al toque de silbato del primer árbitro.

### 7. En la ejecución del saque:

- A. El balón debe ser golpeado con una mano o cualquier parte del brazo
- B. El balón debe ser golpeado con una mano después de ser lanzado o soltado de la(s) mano(s).

- C. El balón debe ser golpeado con una mano o cualquier parte del brazo después de ser lanzado o soltado de la(s) mano(s).
- D. El balón debe ser golpeado con cualquier parte del cuerpo después de ser lanzado o soltado de la(s) mano(s).

### 8. Si se lanza o suelta el balón para realizar un saque:

- A. Se puede coger con las manos y lanzar o soltar de nuevo en caso de que el primer lanzamiento haya sido defectuoso. Sólo está permitido coger el balón una vez para volver a lanzarlo. A esto se le llama "Tentativa de saque".
- B. Se puede dejar botar en el suelo para después cogerlo y lanzar o soltar de nuevo en caso de que el primer lanzamiento haya sido defectuoso. Sólo está permitido coger el balón un máximo de dos veces para volver a lanzarlo. A esto se le llama "Tentativa de saque".
- C. Se ha de realizar el saque. En caso contrario se pierde la posesión del balón y el equipo contrario se anota un punto.
- D. Se puede dejar botar en el suelo para después cogerlo y lanzar o soltar de nuevo en caso de que el primer lanzamiento haya sido defectuoso. Sólo está permitido coger el balón una vez para volver a lanzarlo. A esto se le llama "Tentativa de saque".

### 9. Los jugadores del equipo que saca:

- A. Pueden impedir a sus adversarios, por medio de una pantalla individual, la visión del sacador o la trayectoria del balón.
- B. No deben impedir a sus adversarios, por medio de una pantalla individual o colectiva, la visión del sacador o la trayectoria del balón.
- C. Pueden impedir a sus adversarios, por medio de una pantalla colectiva, la visión del sacador o la trayectoria del balón.
- D. Pueden impedir a sus adversarios, por medio de una pantalla individual o colectiva, la visión del sacador o la trayectoria del balón

### 10. Indica cuál de las siguientes afirmaciones es correcta:

- A. Si el sacador comete una falta en el momento del golpe de saque (ejecución incorrecta, error en el orden de rotación, etc.) y el adversario está en falta de posición, es la falta en el saque la que se sanciona.
- B. Si la ejecución del saque ha sido correcta, pero el saque se convierte en falta con posterioridad (va fuera, se hace pantalla, etc.), y el adversario está en falta de posición, es la falta en el saque la que se sanciona.
- C. Son correctas las respuestas donde se sanciona la falta de saque.
- D. Si el sacador comete una falta en el momento del golpe de saque (ejecución incorrecta, error en el orden de rotación, etc.) y el adversario



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS TALLER DE ACTUALIZACIÓN ACADÉMICA (T.A.A)

- está en falta de posición, es la falta de posición la que se sanciona.
11. Durante el bloqueo, un bloqueador:
    - A. Puede tocar el balón justo encima de la red, pero nunca en el campo del adversario.
    - B. Puede tocar el balón en el campo contrario, siempre y cuando no interfiera en el juego del adversario antes o durante el último golpe de ataque.
    - C. No puede tocar el balón en el campo del adversario
    - D. Puede tocar el balón en el campo del adversario
  12. Se sanciona "Invasión por abajo" cuando:
    - A. Un jugador penetra en el campo contrario, incluso aunque el balón esté fuera de juego.
    - B. Un jugador toca el campo contrario con una parte de su cuerpo distinta de pies y manos.
    - C. Todas las respuestas son correctas.
    - D. Un jugador penetra en la zona libre del adversario
  13. Se sancionará falta de "Red" cuando:
    - A. El balón es lanzado contra la red y ocasiona que la misma toque a un adversario
    - B. Todas las repuestas son falsas.
    - C. Un jugador toca la red
    - D. Un jugador toca los postes después de golpear el balón.
  14. La zona de sustitución de jugadores está limitada por:
    - A. La prolongación de las líneas de fondo hasta la mesa del anotador.
    - B. La línea de fondo.
    - C. La prolongación de las líneas de fondo hasta la prolongación de las líneas de ataque.
    - D. La prolongación de las líneas de ataque hasta la mesa del anotador
  15. Un jugador zaguero:
    - A. Puede realizar ataques sólo desde la zona de zagueros.
    - B. Puede realizar un ataque siempre que éste no sea en salto.
    - C. Nunca puede realizar un ataque
    - D. Puede realizar un ataque desde cualquier zona del campo, pero si es dentro de la zona de ataque, no puede contactar con el balón a una altura superior a la de la banda superior de la red.
  16. El número máximo de jugadores que pueden ser alineados en un acta para jugar un encuentro es:
    - A. 16
    - B. 14
    - C. 10
    - D. 12
  17. En cada set, cada equipo puede realizar:
    - A. Un máximo de 9 sustituciones
    - B. El número de sustituciones que desee
    - C. Un máximo de 12 sustituciones
    - D. Un máximo de 6 sustituciones
  18. El líbero:
    - A. Puede reemplazar a cualquier jugador sin pedir permiso al árbitro.
    - B. Puede reemplazar a cualquier jugador zaguero sin pedir permiso al árbitro
    - C. Puede reemplazar a cualquier jugador zaguero pidiendo permiso al árbitro
    - D. Puede reemplazar a cualquier jugador pidiendo permiso al árbitro
  19. El líbero:
    - A. No puede bloquear.
    - B. No puede sacar.
    - C. No puede atacar desde ninguna parte del terreno de juego
    - D. Todas las respuestas son correctas
  20. Un equipo de voleibol estará compuesto por un máximo de:
    - A. 12 jugadores, un entrenador y un entrenador asistente
    - B. 12 jugadores, un entrenador, un entrenador asistente, un fisioterapeuta o masajista y un médico
    - C. 15 jugadores, un entrenador, un entrenador asistente, un fisioterapeuta o masajista y un médico
    - D. 15 jugadores, un entrenador, un entrenador asistente y un fisioterapeuta o masajista

### **Evaluación: (Autoevaluación)**

1. ¿Qué fue lo que más te causo dificultad al resolver las tareas de este taller y del libro?
2. ¿Por qué crees que te causó dificultad?
3. ¿Qué fue lo que te pareció más fácil en el taller y el libro?
4. ¿Con tus palabras escribe qué aprendiste?
5. ¿Qué crees que puedes hacer en el próximo taller para que entiendas mejor lo que se te propone?



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS TALLER DE ACTUALIZACIÓN ACADÉMICA (T.A.A)

Docente: Raúl Castro - Guver Cuadrado	Grado: 10°	Jornada: AM y PM
Área o asignatura: Educación física	Contenido Temático: capacidades físicas (Conozco mi cuerpo)	
Fecha máxima de entrega: :11 al 22 de Enero de 2021		

**Introducción:** Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 10° y a sus familias.

En este taller de aprendizaje trabajarás sobre conceptos y conocimiento de tu cuerpo. El niño se expresa y siente a través de su cuerpo, por ello, es importante que lo conozca, explore y lo vivencie, no sólo sus partes externas y visibles, sino también, aquellas que no ve pero siente y generan en él un gran interés, una gran fantasía.

*La gente exitosa y no exitosa no varían mucho en sus habilidades. Varían en sus deseos de alcanzar su potencial.* El aprendizaje no se logra por casualidad, debe buscarse con ardor y atendido con diligencia. Así que los invito a resolver con entusiasmo y con mucha dedicación este taller para ampliar tus conocimientos.

**Objetivos:** Cuidar su cuerpo y el de los demás adquiriendo paulatinamente hábitos y normas de convivencia.

Reconocer las diferentes partes externas de su cuerpo.

**Exploración de conocimientos previos:** El cuerpo humano: diferentes partes externas. Características, funciones. La historia personal y familiar.

Ahora prueba que tanto sabes de este deporte respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las capacidades físicas que debes poseer para cuidar o tener un cuerpo sano y tener una condición física ideal?
2. ¿Cuáles son los beneficios que aporta hacer ejercicios para cuidar o tener u cuerpo sano?
3. ¿Cuáles son los nombres de las partes de tu cuerpo más importantes?
4. ¿Por cuántas partes está conformado nuestro cuerpo y cuáles son?
5. ¿Consideras que el trabajo o el ejercicio y la actividad física en equipo es importante para fortalecer nuestro cuerpo y fomentar una buena condición física? ¿Por qué?

**Explicación del tema:** El **cuerpo humano** es la estructura física y material del ser humano. Es estudiado por diferentes ramas de las ciencias biológicas, dependiendo del nivel organización de la materia que se analice. El cuerpo humano se conforma en tres partes: cabeza, tronco y extremidades. Para profundizar mas en el tema consulta el libro el cuerpo humano de larousse. Para complementar tu aprendizaje analiza el siguiente mapa conceptual y luego escribe en tú libreta de apuntes lo que comprendiste sobre las principales características del cuerpo humano





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS TALLER DE ACTUALIZACIÓN ACADÉMICA (T.A.A)

**Actividades de Aprendizaje:** Lee con atención, escribe y resuelve en tu cuaderno las preguntas que están descrita en la fase de final del texto.

**EL EJERCICIO FÍSICO** El ejercicio físico consiste en la realización de movimientos corporales planificados y diseñados para estar en forma física y gozar de una mejor calidad de vida, todo lo cual está determinado por la sistematicidad con que lo practican. Las personas que realizan ejercicios físicos sistemáticos presentan una mayor disposición y capacidad tanto física como mental para enfrentar los diferentes retos de la vida cotidiana, sin dejar de mencionar que son menos propensos a padecer enfermedades derivadas del sedentarismo y disfrutan de una mejor calidad de vida en todos los sentidos. Los nuevos hábitos de vida, caracterizados por el poco tiempo disponible para el disfrute personal y las interminables jornadas de estudio y laborales marcadas por el estrés, provocan que las personas realicen cada vez menos actividad física, sobre todo los adultos, con graves consecuencias para mantener una buena calidad de vida. En la actualidad, la inactividad se considera el segundo factor de riesgo más importante para las enfermedades cardiovasculares después del colesterol. "¡Ser inactivo representa un riesgo mayor que fumar o que la obesidad! Por eso es mejor ser obeso y activo, que delgado e inactivo. Incorporar el ejercicio en su vida también hace frente a todos los demás factores de riesgo.

### IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

Aumento del gasto energético que previene la obesidad y por lo tanto también disminuye las enfermedades crónicas que pueden derivar de esta como puede ser la diabetes, hipertensión, niveles de colesterol alto... • Aumento de la sensibilidad a la insulina (previene la diabetes mellitus). • Fortalecimiento de músculos y huesos y favoreciendo una buena calcificación de estos. Disminuyendo la pérdida de tejido muscular con el paso de la edad y la prevalencia de osteoporosis. • Evita la rigidez de las articulaciones e incluso mejora su elasticidad, disminuyendo así la prevalencia de artritis. Beneficios psicológicos: Mejorando la autoestima, disminución de la ansiedad, depresión y del estrés además de favorecer la integración social. Esto es debido a que mediante la actividad física se liberan endorfinas, las cuales producen esos efectos Reduce aparición de enfermedades degenerativas como el Alzheimer. Se ha comprobado en varios estudios que la actividad físico-deportiva también provoca la liberación de neurotransmisores como la serotonina, dopamina y noradrenalina. Estos están relacionados con el almacenamiento y recuperación de la memoria. Favorece la circulación, lo que se traduce en una prevención de enfermedades cardiovasculares como la arteriosclerosis que puede derivar en trombos, infartos... RECOMENDACIONES DIARIAS Las recomendaciones diarias varían según la edad, la OMS (Organización Mundial de la Salud) las divide en tres grupos Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Principalmente debe de ser aeróbica Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas. Las sesiones serán de 10 minutos como mínimo. En el caso de no poder cumplir las recomendaciones debido a la avanzada edad o estado de salud sería conveniente que se mantuvieran lo más activos posible en relación a su estado.

### DIFERENCIA ENTRE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICOS

**Ejercicio Físico:** Es la actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física. Ejemplos: Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad. El objetivo del ejercicio físico no es más que alcanzar unas metas realistas para conseguir un cuerpo sano y una vida saludable. **ACTIVIDAD FÍSICA:** Cualquier tipo de actividad que implica movimiento corporal con el consiguiente gasto de energía. Ejemplos: Trabajar, sentarse, pararse, caminar, tocar un instrumento musical, bailar, limpiar. **CLASIFICACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO** El ejercicio aeróbico. Normalmente implica a los grandes grupos musculares del cuerpo, con actividades de intensidad moderada y de una duración elevada. Ejemplos de ejercicio aeróbico: Los mejores ejercicios aeróbicos son los más simples: caminar, trotar, bailar, correr bicicleta, hacer flexiones (sentadillas, lagartijas, abdominales), Sin embargo, existen rutinas aeróbicas diseñadas especialmente como la gimnasia aeróbica, el spinning, la cinta corrediza o los deportes (fútbol, básquetbol y otros que demanden un continuo movimiento). El ejercicio anaeróbico. Consiste en realizar actividades de alta intensidad como el levantamiento de pesas, carreras cortas a gran velocidad, hacer abdominales, o cualquier ejercicio que precise mucho esfuerzo durante poco tiempo. Los músculos entrenados con el ejercicio anaeróbico ofrecen mayor rendimiento al realizar actividades de corta duración y gran intensidad, por lo que este tipo de ejercicio se utiliza para adquirir potencia y masa muscular, y sirve para fortalecer el sistema musculo esquelético Antes de comenzar el entrenamiento anaeróbico hay que realizar un calentamiento aeróbico y un estiramiento para evitar lesiones.

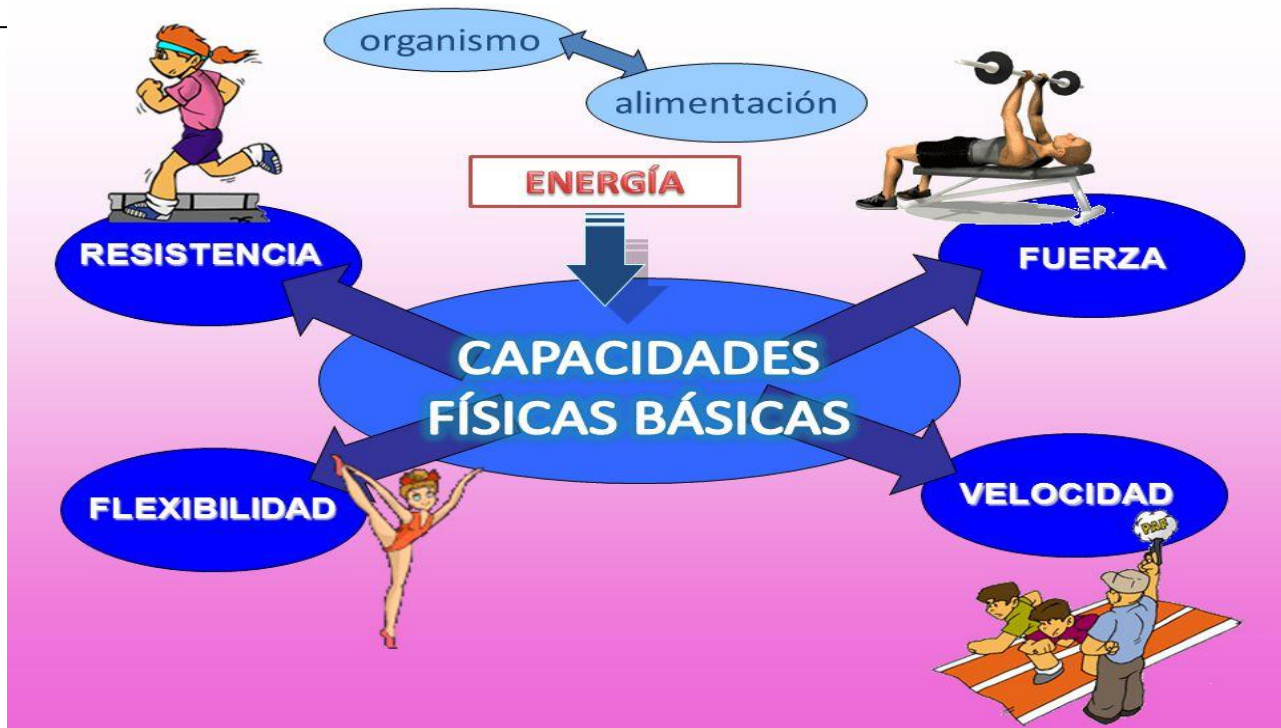
Hacer un mapa conceptual sobre el tema principal de la guía

2. ¿Qué es para ti el ejercicio físico?
3. ¿qué beneficios aporta el ejercicio físico?
4. ¿Cuáles ejercicios físicos puedes realizar de acuerdo con tu edad?
5. ¿Cuánto tiempo se debe dedicar al ejercicio diario?
6. ¿Qué riesgo se tiene si no se hace ejercicio físico?
7. Organiza y escribe en tu cuaderno un plan de ejercicios físicos para un mes, tres veces a la semana





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER DE ACTUALIZACIÓN ACADÉMICA (T.A.A)



*Teniendo en cuenta la anterior infografía, Escribe por lo menos 5 ejercicios que puedas realizar en cada una de las capacidades físicas y que ayuden a desarrollar el acondicionamiento físico.*

**Evaluación:** (Autoevaluación)

1. ¿Qué fue lo que más te causó dificultad al resolver las tareas de este taller y del libro?
2. ¿Por qué crees que te causó dificultad?
3. ¿Qué fue lo que te pareció más fácil en el taller y el libro?
4. Con tus palabras escribe qué aprendiste.
5. ¿Qué crees que puedes hacer en el próximo taller para que entiendas mejor lo que se te propone?



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS TALLER DE ACTUALIZACIÓN ACADÉMICA (T.A.A)

Docente: Raúl Castro - Guver Cuadrado	Grado: 10°	Jornada: AM y PM
Área o asignatura: Educación física	Contenido Temático: Kickball	
Fecha máxima de entrega: : 11 al 22 de Enero de 2021		

**Introducción:** Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 10° y a sus familias. En este taller vamos a desarrollar y a conocer a través del reglamento del Kickball y de algunos fundamentos básicos por que el es juego de kickball es integrado por dos equipos de 9 jugadores cada uno que intentan anotar más carreras que su oponente recorriendo las 3 bases y cruzando el plato del "home" tantas veces como sea posible.

Cada día ofrece la oportunidad de obtener nuevos conocimientos, ampliar dichos conocimientos y crear soluciones innovadoras. La educación es un proceso exploratorio de imaginación, innovación y desarrollo de ideas. Así que los invito a resolver con entusiasmo y con mucha dedicación este taller para ampliar tus conocimientos.

**Objetivos:** comprender y analizar el reglamento del kickball, además de algunos aspectos técnicos para una mejor realización del juego de este deporte

**Exploración de conocimientos previos:** El kickball es un juego excelente, fácil de jugar, adecuado para todos los grupos de edad. Las reglas son similares al béisbol, pero usas una pelota de goma del tamaño de una pelota de futbol. Puedes jugarlo en el interior o exterior, por lo que es perfecto en cualquier época del año, siempre que tengas un gimnasio de tamaño aceptable. Aprende las reglas, júntate con algunos amigos y juega kickball.

Ahora prueba que tanto sabes de este deporte respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las capacidades físicas que debes poseer para ser un buen jugador de Kickball?
2. ¿Cuáles son los elementos básicos que se necesitan para jugar un partido de Kickball I?
3. ¿Cuáles son los nombres de los tiros que se realizan durante un partido de Kickball?
4. ¿Qué debe hacer un equipo para ser el ganador en un partido de Kickball?
5. ¿Consideras que el trabajo en equipo es importante en la práctica del Kickball? ¿por qué?

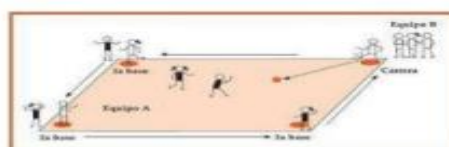
**Explicación del tema:** Las reglas del kickball o kickingball, originalmente llamado «Kick Baseball», se basan en el béisbol, aunque tienen elementos del fútbol y del softball. El kickingball es mayormente un juego recreativo y competitivo, que es practicado ayormente en Norteamérica.



# KICKBALL - KICKINGBALL

### REGLAS BÁSICAS

- El Kickball se juega entre 2 equipos, de 8 a 11 jugadores cada uno, en un campo similar al del béisbol con 4 bases, pateando un balón grande rojo, azul o verde, anotando el mayor número de carreras posibles en un lapso de 5 entradas, ganando al final el equipo que haya anotado más carreras.
- Un equipo patea, mientras el otro está en el campo para defender.
- La acción se inicia cuando el lanzador se para frente al pateador y lanza la pelota rodando hasta éste.
- El pateador debe golpear la bola con un sólo pie o pierna desde la zona de pateo.
- Las carreras se anotan cuando a través de la acción del juego, un jugador a la ofensiva logra correr las 4 bases.
- Instalaciones y material:** se juega en un campo similar al del béisbol. El balón tendrá una circunferencia de unos 70 cm. con un peso de unos 450 grs.
- Un deporte similar en el cual se golpea con un bate es el **baseball**.





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS TALLER DE ACTUALIZACIÓN ACADÉMICA (T.A.A)

**Actividades de Aprendizaje: Escoge una opción de respuesta y encierra en un círculo la correcta.**

- El short stop o campo corto es el jugador (a) ubicada en:
  - Cerca de la Segunda Almohadilla.
  - Cerca de la Tercera Almohadilla.
  - Es la jugadora que está ubicada a lo más lejano del Home Plate en el lado izquierdo del Campo de Juego.
  - Medio de la distancia entre la Segunda y Tercera Almohadilla
- Un equipo se compone de diez (10) u once (11) jugadoras, Las nóminas de las jugadoras serán de un máximo de \_\_\_ jugadoras y un mínimo de \_\_\_\_
  - 18 y 20
  - 28 y 15
  - 28 y 20
  - 18 y 15
- Antes de que el juego comience el árbitro deberá:
  - Recibir del equipo visitante el suministro de balones reglamentarios. El árbitro será el único juez que determinará las condiciones de los balones que van a ser usados en el juego.
  - Asegurarse de que el equipo local tenga por lo menos un (1) balón reglamentario a disposición inmediata para ser utilizados si se necesitan.
  - Requerir el estricto cumplimiento de todas las reglas de juego que rigen los implementos y equipos de juegos.
  - Todas son correctas
- Los árbitros entrarán al campo de juego, cinco (5) minutos antes de la señalada para el comienzo y se dirigirán al plato de home donde deberán ser encontrados por los técnicos de los equipos. En consecuencia:
  - El técnico del equipo local dará su orden de pateo al árbitro principal.
  - El técnico del equipo visitante dará también el orden de pateo al árbitro principal.
  - Cuando el balón es puesto en juego, al comienzo o durante el juego, todas las defensoras con excepción de la receptora han de estar en terreno bueno. En caso contrario el lanzamiento será ilegal.
  - Todas son correctas
- El equipo a la ofensiva deberá poner dos (02) entrenadores de bases sobre el terreno durante su turno de pateo, uno en la primera base y el otro en la tercera base en su respectivo cajón de entrenadores. Debidamente autorizados. Estos deberán:
  - Estar uniformados de manera diferentes entre ellos
  - Ser personas mayores de edad
  - Permanecer dentro del cajón de entrenadores todo el tiempo
  - Todas son correctas
- El balón queda muerto cuando un Árbitro declara:
  - Tiempo
  - Juego
  - Foul ball
  - Out
- El Árbitro Principal deberá declarar "¡TIEMPO!" cuando:
  - A su juicio las condiciones del tiempo, oscuridad u otras similares hacen imposible la continuación inmediata del juego.
  - Cuando no hay fallo en la luz artificial hace difícil o imposible a los árbitros seguir el juego.
  - Si el balón lanzado a la pateadora sale muy rápido o en curva
  - Todas son correctas
- La acción de la lanzadora se inicia desde que se ubica con ambos pies en contacto con la goma de lanzar, de frente al home, y hace una pausa completa de frente a la pateadora, con sus hombros en línea recta con la primera y tercera base, con el balón en ambas manos y delante de su cuerpo (presentación o pausa). El Árbitro sentenciará "ILEGAL" cuando:
  - Si el balón pega de aire en la raya del ilegal
  - Cuando efectúe un lanzamiento sin hacer la pausa correspondiente.
  - La Lanzadora, saca un pie del círculo, al momento de lanzar sin soltar el balón
  - La lanzadora haga la pausa estando de frente a la pateadora.
- La receptora deberá ubicarse en su cajón, detrás de la zona de la pateadora. Debe estar dentro de las líneas que limitan el cajón de la receptora. Esta deberá:
  - Efectuar un tiro a la base para sorprender a la corredora que se separa de la almohadilla.
  - No debe devolver el balón directamente a la lanzadora después de cada lanzamiento incluido después de un balón foul.
  - Los tiros de la receptora a la lanzadora deben ser directamente de aire o rastreros
  - Todas son correctas
- Cada jugadora del equipo a la ofensiva deberá patear de acuerdo con el orden en que aparezca su nombre en la lista de pateo de su equipo. Que debe hacer la pateadora cuando le toque su turno de pateo:
  - La pateadora tomará su posición en el cajón de patear rápidamente
  - Reusarse a patear ante el llamado del arbitro
  - Colocarse con un solo pie en el cajón de pateo y efectuar el mismo
  - Todas son incorrectas
- La primera pateadora de cada entrada después de la primera entrada, será la pateadora cuyo nombre sigue a la de la última jugadora que legalmente completó su turno de pateo en la entrada anterior. Una pateadora ha completado legalmente su turno de pateo, cuando:
  - Es eliminada o se convierte en corredora.
  - Cuando patea de foul
  - Se hace una sustitución
  - Todas son incorrectas
- Una pateadora es eliminada (out) cuando:
  - Produce un foul en el segundo strike.
  - Cuando una pateadora produce un foul por patear delante o detrás de la zona de pateo, conectando un elevado y no es atrapado
  - El balón pateado de vuelo, bueno o "Foul" es atrapado legalmente por una defensora.
  - Un tercer strike no es atrapado legalmente por la receptora
- Cuando una jugadora no patea en su turno correspondiente y otra pateadora completa el turno de pateo en su lugar, podrá ser jugada de apelación, que puede ser hecha por el Técnico o Entrenador. Si el error se descubre después





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS TALLER DE ACTUALIZACIÓN ACADÉMICA (T.A.A)

- de que la pateadora incorrecta ha completado el turno al pateo y antes de haberse realizado otro lanzamiento a la siguiente pateadora, la pateadora que debió haber pateado deberá:
- Patear de nuevo
  - Tomar el turno de pateo de la siguiente pateadora
  - Ser out
  - Ninguna es correcta
14. Es una jugadora que solo juega a la ofensiva. Es la undécima jugadora que podrá ser colocada en cualquier lugar del orden de pateo; no es obligatorio su utilización, pero el equipo que desee utilizar esta figura debe incorporarla desde el inicio del juego hasta su culminación.
- La corredora emergente
  - La pateadora emergente
  - La pateadora agregada
  - La corredora agregada
15. La Pateadora se convierte en Corredora cuando:
- Conecta un pateo de foul.
  - El tercer strike declarado por el Árbitro no es atrapado, siempre y cuando la Primera Base esté ocupada, o esté ocupada y haya dos eliminadas.
  - Un pateo bueno después de tocar el terreno de foul salta dentro de la grada, o pasa a través, sobre o bajo una cerca.
  - Cualquier pateo de aire es desviado por una defensora dentro de las gradas.
16. Una carrera deberá ser anotada cada vez que una corredora legalmente avance y toque primera, segunda, tercera base y home, antes de que tres (3) jugadoras sean eliminadas para terminar la entrada. Una carrera no es anotada si la corredora avanza hasta home en una jugada en la cual el tercer out es realizado cuando:
- Sea eliminada una corredora precedente por no haber tocado una de las bases.
  - La Pateadora-Corredora toque primero la Primera Base.
  - Hay un out y atrapan el balón en el aire y realizan pise y corre
  - Todas son correctas
17. Si un balón golpea la parte de la almohadilla blanca que está en la parte interna del terreno es declarado
- Foul ball
  - Bueno
  - Stike
  - Bola
18. En un partido suspendido, Se adoptarán las siguientes reglas, estipulando de antemano completar en una fecha futura los juegos terminados por cualquiera de las siguientes razones:
- Por oscuridad, cuando a causa de cualquier ley, las luces no pueden ser encendidas.
  - Toque de queda impuesto por el arbitro
  - Alumbrado o buen funcionamiento del equipo mecánico del campo.
  - Todas son incorrectas
19. Cada Comisión Técnica de campeonato deberá adoptar sus propias reglas para regir los juegos protestados, en cuanto al tiempo límite de presentación por escrito de la misma cuando un Técnico reclama que una decisión del árbitro ha violado estas reglas. No se permitirá protesta alguna en cuanto a las decisiones del árbitro que impliquen juicio particular del mismo (apreciación). La protesta formal por escrito debe contener la siguiente información:
- Organismo al cual es enviada la protesta. Fecha, Hora y lugar de juego. Nombre de los árbitros y del anotador oficial. La Regla oficial o condición local bajo la cual es hecha la protesta. La decisión y condiciones concernientes a la decisión. Todos los hechos o datos que fundamenten la protesta.
  - Organismo al cual es enviada la protesta. Fecha, Hora y lugar de juego. Nombre de los árbitros y del anotador oficial. La Regla oficial o condición local bajo la cual es hecha la protesta. La decisión y condiciones concernientes a la decisión.
  - Nombre de los árbitros y del anotador oficial. La Regla oficial o condición local bajo la cual es hecha la protesta. La decisión y condiciones concernientes a la decisión. Todos los hechos o datos que fundamenten la protesta.
  - Todas son correctas
20. Es un juez cuya decisión tomada debe estar fundamentada sobre bases sólidas y bajo un criterio de imparcialidad absoluta, tales como: cuando una Pateadora avanza a la Primera Base como resultado de un hit o un error, si un lanzamiento desviado es Wild Pitch o PassedBall, su apreciación debe ceder en todos los otros casos ante la apreciación de los Árbitros, por ejemplo, si una jugada es out o quieta o si una carrera es válida o no.
- Arbitro principal
  - Arbitro auxiliar
  - Anotador oficial
  - Todas son correctas

### **Evaluación: (Autoevaluación)**

- ¿Qué fue lo que más te causo dificultad al resolver las tareas de este taller y del libro?
- ¿Por qué crees que te causó dificultad?
- ¿Qué fue lo que te pareció más fácil en el taller y el libro?
- Con tus palabras escribe qué aprendiste.
- ¿Qué crees que puedes hacer en el próximo taller para que entiendas mejor lo que se te propone?



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS TALLER DE ACTUALIZACIÓN ACADÉMICA (T.A.A)

Docente: Raúl Castro - Guver Cuadrado	Grado: 10°	Jornada: AM y PM
Área o asignatura: Educación física	Contenido Temático: Fútbol	
Fecha máxima de entrega: : 11 al 22 de Enero de 2021		

**Introducción:** Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 10° y a sus familias. En este taller vamos a desarrollar y a conocer a través del reglamento del fútbol y de algunos fundamentos básicos la importancia de estas reglas para llevar a cabo un mejor juego cada vez que lo practiquemos. El éxito no es un accidente, es trabajo duro, perseverancia, aprendizaje, estudio y lo más importante de todo, amor por lo que estás haciendo o aprendiendo a hacer. . Así que los invito a resolver con entusiasmo y con mucha dedicación este taller para ampliar tus conocimientos.

**Objetivos:** *comprender y analizar el reglamento del fútbol, además de algunos aspectos técnicos para una mejor realización del juego de este deporte*

**Exploración de conocimientos previos:** El fútbol Sala nació en Uruguay en 1930. fue el Profesor Juan Carlos Ceriani quien utilizando reglas del waterpolo, baloncesto, balonmano y fútbol redactó el reglamento de este deporte.

El término FUTSAL es el término internacional usado para el juego. Se deriva de la palabra española o portugués para el "fútbol", FUT, y la palabra francesa o española para "de interior", de salón o SALA. El juego se refiere en sus comienzos como Fútbol de Salón.

Ahora prueba que tanto sabes de este deporte respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las capacidades físicas que debes poseer para ser un buen jugador de fútbol?
2. ¿Cuáles son los elementos básicos que se necesitan para jugar un partido de fútbol?
3. ¿Cuáles son los nombres de los pases que se realizan durante un partido de fútbol?
4. ¿Cuántos puntos debe obtener un equipo para ser el ganador en un partido de fútbol?
5. ¿Consideras que el trabajo en equipo es importante en la práctica del fútbol? ¿por qué?

**Explicación del tema:** el fútbol es un juego donde cada equipo debe estar compuesto por 5 jugadores en los que debe haber un arquero en cada equipo, el juego consiste en introducir la pelota en un arco protegido por el arquero del equipo contrario quien tratará de evitar que la pelota entre en el arco. Para complementar tu aprendizaje analiza el siguiente mapa conceptual y luego escribe en tu libreta de apuntes lo que comprendiste sobre las principales características del fútbol, además Para profundizar mas en el tema consulta el reglamento de este deporte. Para complementar tu aprendizaje analiza la siguiente infografía y luego escribe en tu libreta de apuntes lo que comprendiste sobre las principales características del fútbol, además Para profundizar mas en el tema consulta el reglamento de este deporte.



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS TALLER DE ACTUALIZACIÓN ACADÉMICA (T.A.A)

SEDE: ARENA DEL FUTURO

PESO:  
Entre  
425 y 475  
gramos



## El balón

### EL MATERIAL EXTERIOR

Es sintético, sustituyendo al cuero tradicional. Tacto suave y un agarre perfecto.

### EL MATERIAL INTERIOR

Formado de microesferas de espuma sintética que permiten una perfecta recuperación del balón.

## La portería



Los tiempos  
2 partes  
30 minutos reloj parado

## Sistemas de ataque

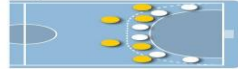
El balón circula rápido buscando hueco

3-3



Dos líneas para romper la defensa rival

2-4



## Sistemas defensivos

Cubre espacios y presiona al rival

5-1



Cubre toda el área, incluidos los extremos

6-0



## El lanzamiento

### Rectificado

Se apoya la pierna contraria al brazo de lanzamiento, con el tronco paralelo al suelo.



### De cadera

El jugador gira el tronco y lanza con el brazo que esconde del defensor.



### Suspensión

Mientras salta, el jugador gira el tronco y lanza con el brazo extendido.



## Las sanciones



## La pista



## Posiciones

- 1 Portero: Debe detener los disparos rivales y lanzar el ataque propio.
- 2 Central: Cerebro del juego ofensivo, es quien marca el ritmo.
- 3 Lateral: Suelen ser los mejores lanzadores del equipo.
- 4 Extremo: Ágiles y veloces, llevan el juego por las bandas.
- 5 Pivote: Se pelea con la defensa rival y busca abrir huecos para lanzar.

**Actividades de Aprendizaje:** investiga y responde correctamente en tu cuaderno

1. En un partido de fútbol, ¿Qué ocurre si en un saque de banda un jugador estorba al ejecutor del saque?
2. En un partido de fútbol, ¿Es válido un gol en un saque de esquina sobre la portería contraria?
3. En un partido de fútbol, ¿es legal un gol en un saque de banda sobre la portería contraria?
4. En un partido de fútbol, ¿Qué faltas son acumulativas?
5. ¿A partir de cuántas faltas acumulativas pueden lanzarse tiros libres sin barrera en un partido de fútbol?
6. ¿Cómo se sanciona no respetar la distancia en un saque de esquina, banda, tiro libre o meta en un partido de fútbol?
7. En un partido de fútbol, ¿En qué ocasión debe realizarse saque de meta?
8. ¿Cómo debe realizarse el saque de meta en un partido de fútbol?
9. En un partido de fútbol, ¿Se puede marcar gol directamente de un saque de meta?
10. ¿Para qué sirve la tarjeta amarilla en un partido de fútbol?
11. En un partido de fútbol, ¿Para qué sirve la tarjeta roja?
12. ¿Cómo señala el árbitro el tiro libre directo en un partido de fútbol?
13. En un partido de fútbol, ¿Cómo señala el árbitro el tiro libre indirecto?
14. ¿Qué ocurre si en un tiro libre indirecto el balón entra directamente en la meta contraria en un partido de fútbol?
15. En un partido de fútbol, ¿Qué ocurre si en un tiro libre indirecto el balón entra directamente en la propia meta?
16. Según las imágenes de los árbitros, dibuje las siguientes señales:



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER DE ACTUALIZACIÓN ACADÉMICA (T.A.A)**

1. Tiro libre Directo. (hacer el dibujo)
2. Tiro Libre indirecto (hacer el dibujo)
3. Saque de Banda. (hacer el dibujo)
4. Tiempo Muerto. (hacer el dibujo)
5. Quinta falta acumulable (hacer el dibujo)

**Evaluación: (Autoevaluación)**

1. ¿Qué fue lo que más te causo dificultad al resolver las tareas de este taller y del libro?
2. ¿Por qué crees que te causó dificultad?
3. ¿Qué fue lo que te pareció más fácil en el taller y el libro?
4. Con tus palabras escribe qué aprendiste.
5. ¿Qué crees que puedes hacer en el próximo taller para que entiendas mejor lo que se te propone?