IES SANTA LUCIA CARTAGENA

Departamento de Educación Física

***Educación Física***

*Profesor: Diego Jesús Sánchez Soler*

*CURSO: 2* º ESO Ingles B/C

**TAREA 1: Lectura y comprensión del temario del deporte colectivo: FUTBOL SALA**

**1.- ORIGEN DEL FUTBOL SALA**

 EL futbol sala tiene su origen en Sudamérica, concretamente en ***Uruguay alrededor de 1930***. Aunque este deporte fue considerado deporte reglamentado en 1958.

Su práctica se fue extendiendo a todos los países de Sudamérica, y en los años 60 comienza a tener auge en Europa.

Su evolución, del futbol al futbol sala, pudo deberse a factores tales como:

* Falta de presupuestos y de espacios para la construcción de campos de futbol 11.
* En muchas ocasiones era difícil conseguir juntar a tantos jugadores, 22, para poder practicar el futbol.
* Etc.

**2.- DONDE SE JUEGA**

**Pista:** rectángulo cuyas dimensiones reglamentarias son de 40x20m aproximadamente, divididas en dos mitades por una línea central. En esta línea central se encuentra el círculo central en el centro de la pista, con un radio de 3m.

 Las dimensiones de **las porterías de futbol sala** son: 2 metros de alto y 3 metros de ancho

Áreas de penalti: área delimitada por una línea continuada dibujada a 6 metros de distancia desde la portería.

Punto de penalti: círculo pintado a una distancia de 6m del centro de cada portería, en la línea del área de penalti o área de portería.

Punto de doble penalti: pequeña línea pintada a una distancia de 10m desde el centro de la portería.

**3.- JUGADORES**

 Serian 5 jugadores en la pista por cada equipo, de los cuales uno será el portero.

En un partido oficial, los equipos pueden ser de hasta 12 jugadores, de los que 5, deben de empezar el partido, y 7 serían suplentes estando en el banquillo. El entrenador podrá realizar cuantos cambios quiera a lo largo del partido. Estos se harán en la zona delimitada a tal efecto.

**Posiciones de los jugadores en la pista y características:**

* Portero, encargado de proteger la portería.
* Cierre: jugador más atrasado del equipo (por delante del portero) y de características defensivas.
* Ala derecho e izquierdo: jugadores que atacan por las bandas derecha e izquierda. Son jugadores habilidosos y con gran disparo a portería.
* Pívot: jugador más adelantado, rápido y habilidoso, con un control excelente del balón.

**4.- OBJETIVO**

***El objetivo sería meter más goles que el equipo contrario.***

 El gol seria cuando el balón sobrepasa totalmente la línea de meta, entre los postes y el larguero.

**5.- EL JUEGO**

*Duración: dos partes de 20 minutos, con un descanso de 10 minutos entre cada parte.*

Cada equipo puede pedir un tiempo muerto de 1 minuto de duración en cada parte. Para solicitarlo, deberá de estar en posesión del balón.

**6.- REGLAS BASICAS**

 El **inicio del juego** se hace desde el círculo central del terreno de juego. Es una forma de iniciar o reanudar el juego, tanto al comienzo del partido, tras haber marcado un gol o al inicio de la segunda parte.

 **Si el balón sale de banda**, será puesto en juego con el pie desde la línea de banda. No se puede conseguir gol lanzando directamente desde el saque de banda.

 **Un saque de esquina** se realiza cuando un jugador contrario toca el balón y sale por la línea de fondo. Este se realiza desde el ángulo, golpeando el balón con el pie.

 Si un jugador comete una falta, se castiga con **tiro libre**. Este se ejecuta desde el punto donde se cometió la falta, mientras los defensores colocaran la barrera a una distancia de 5 metros. Salvo que haya sido dentro del área de penalti, dando lugar a un lanzamiento de penalti, a 6 metros de distancia y sin barrera.

 Las faltas de cada equipo, se irán acumulando en cada una de las partes, y a partir de la 6ª falta se sancionara con **doble penalti**. Si la falta se cometió próxima al área de portería, más cerca de la portería que la línea de lanzamiento de doble penalti, el equipo podrá elegir si realizar el lanzamiento desde la línea de doble penalti o donde se cometió la falta. Este tiro libre, en ambos casos, será sin barrera.

 En el **saque de puerta,** el portero debe sacar con la mano, y el balón debe salir del área de portería. El portero puede jugar con los pies con sus compañeros una vez que esta el balón en juego.

**7.- ASPECTOS TECNICOS**

Entendemos como técnica individual todas aquellas acciones que es capaz de realizar un jugador de futbol sala dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de los demás compañeros.

**Principales gestos técnicos:**

* **Conducción**: acción de control y manejo del balón en su desplazamiento por la pista. Debemos de realizarlo utilizando las diferentes superficies de los pies, y ambas piernas.
* **Control de balón**: acción mediante la cual el jugador se apropia el balón dejándolo en condiciones de ser jugado seguidamente. El control más habitual en el futbol sala se hace con la planta del pie, pisando el balón, aunque hay muchos más controles utilizando el exterior, el interior, empeine, etc. además también se pueden hacer controles con el pecho, muslo, etc.
* **El pase**: acción que nos permite establecer una relación entre dos o más compañeros de un equipo pasándonos el balón a través de un golpe al balón: pase con el interior, con el exterior, etc. El más común es con el interior del pie.
* **El regate**: acción que no permite conducir el balón gracias al control de este dejando atrás a adversarios.
* **El saque**: acción de poner en juego el balón.
* **El tiro a portería/libres directos**: acción técnica de golpear el balón con el pie con la intención de conseguir un gol.

**8.- ASPECTOS TACTICOS**

La táctica se define como todas aquellas decisiones que deben tomar los jugadores, tano a nivel ofensivo como defensivo, con la intención de sorprender o contrarrestar a los adversarios durante el transcurso del partido con el balón en juego.

**Aspectos tácticos ofensivos**: desmarques, ataques, contrataques, ocupación de espacios libres, paredes, apoyos, rotación y bloqueo.

**Aspectos tácticos defensivos**: marcajes, repliegues, coberturas, anticipación, interceptación, pressing, etc.

**9.- SISTEMAS DE JUEGO**

Los dos sistemas de juego más utilizados en el futbol sala son:

* El sistema 3-1 o el 1-2-1 o rombo.
* El sistema 2-2 o cuadrado.

**TAREA 2: Completar la siguiente ficha.**

**1.- El futbol sala tiene su origen en España, en el año 1979.**

A. Verdadero.

B. Falso.

Justifica tu respuesta:……………………………………………………………………...........................................

**2.- Al futbol sala se juega en un terreno de juego con las siguientes medidas: (señala la correcta)**

A. Una pista rectangular con unas dimensiones de 40x30m, y unas porterías con unas medidas de 2m de ancho x 2m de alto.

B. Una pista rectangular con unas dimensiones de 20 x 30m, y unas porterías con unas dimensiones de 4m de ancho x 2m de alto.

C. Una pista rectangular con unas medidas de 40m x 20m y unas porterías con unas dimensiones de 3 metros de ancho x 2 metros de alto.

**3.- En un equipo de futbol sala, durante el partido ¿Cuantos jugadores hay en el terreno de juego y cuantos hay en el banquillo?**

A. 5 jugadores de campo y 7 en el banquillo.

B. 6 jugadores de campo y 6 en el banquillo.

C. 7 jugadores de campo y 5 en el banquillo.

**4.- ¿A qué distancia del centro de la línea de portería se realiza el doble penalti?**

A. 6 metros.

B. 10 metros.

C. 12 metros.

**5.- ¿Cuáles son las posiciones de los jugadores en la pista y sus características?**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..**

**6.- La duración de un partido de futbol sala es:**

A. Dos partes de 20 minutos, con un descanso de 20 minutos entre las dos partes.

B. dos partes de 20 minutos, con un descanso de 10 minutos entre las dos partes.

C. Dos partes de 20 minutos, con un descanso de 30 minutos.

**7.- Reglas básicas de futbol sala. Señala la correcta:**

A. Si el balón sale fuera del terreno de juego, por la línea de banda, el equipo pondrá el balón en juego desde la línea de banda, con la mano.

B. La colocación de la barrera a la hora de defender un tiro libre, será a 5 metros del balón.

C. El saque de esquina, al igual que el saque de banda, se realiza con la mano.

**8.- ¿Cuáles son las diferencias entre el penalti y el doble penalti?**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..**

**9.- ¿Cuáles son los principales gestos técnicos del futbol sala?**

**……..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**10.- ¿En qué consiste la estrategia portero-jugador durante un partido de futbol sala?**

**……..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**TAREA 3:** Read and learn Basic vocabulary of FUTBOL SALA

|  |
| --- |
| **BASIC VOCABULARY** |
| **English** | Español |
| **Ball control** | Control de balón |
| **Beating opponents** | Superar al adversario |
| **Down the line!** | Pasa sobre la línea! |
| **To dribble the ball** | Conducir, llevar la pelota |
| **Field players** | Jugadores de campo |
| **Forward “Pivot”** | Pivote  |
| **A free kick** | Lanzamiento libre directo |
| **Goal-keeper (also Goalie or Keeper or GK)** | Portero |
| **A header** | Golpeo de cabeza |
| **I’m open!** | Estoy libre! |
| **Kick off** | Saque de centro |
| **Left wing player** | Ala izquierdo |
| **Moves** | Movimientos |
| **One on one defense (also man to man defense)** | Defensa individual |
| **Out of “bounds”** | Fuera |
| **Over here!** | Aquí! (pidiendo el balón) |
| **Referee (also “ref”)** | Árbitro |
| **Right wing player** | Ala derecho |
| **Substitute (also “sub”)** | Jugador reserva |
| **Sweeper** | Cierre (también “escoba”) |
| **Stopper** | Central |
| **The box** | Área |
| **The centre line** | Linea del medio campo |
| **The goal line** | Línea de portería |
| **The side line** | Linea lateral |
| **Stopped time** | Juego a “reloj parado” |
| **To chip a ball** | “Picar” el balón por encima del adversario |
| **To get open** | Desmarcarse |
| **A kick in**  | Saque de banda |
| **Open Space** | Espacio libre |
| **To pass** | Pasar |
| **To receive the ball (to cushion or to trap the ball)** | Controlar el balón |
| **To shoot** | Disparar |
| **To slide** | “Segar” o entrar por el suelo al adversario con balón |
| **To tackle** | Tratar de robar el balón al adversario que lo tiene |
| **Zone defense** | Defensa zonal |

**REVIEW ACTIVITIES:**

**TAREA 4: Colour the parts of the body and identify the joints of the body.**

* ARMS in green
* HANDS in yellow
* LEGS: thighs in red and GALVES in blue.
* STOMACH (BELLY) in Pink
* FEET in Brown
* CHEST in Orange
* HEAD in purple



**Identify the joints of the body**. **join with arrows**

**TAREA 5: BADMINTON COURT.**



**Activity**: Draw the same image of badminton court with its measurements.

Como apoyo a la asignatura, los alumnos dispondrán de diferentes materiales, (audiovisuales, archivos en Word o pdf, artículos, etc.) disponibles en:

* **Aula de edmodo**. Contraseña: fdp89s

***Plazo de entrega: hasta el 15 de mayo.***

Los alumnos pueden contactar con el profesor a través del centro por correo electrónico: diegojesus.sanchez@murciaeduca.es