

# DESARROLLO FISICO Y SALUD<sup>3</sup>



PERIODO DE  
REGULARIZACIÓN  
II ASESORIA COMPLEMENTARIA  
(CON UNA DURACIÓN DE 25 HR.)

MTRA. CLARA AVILA BALCON  
Grupo I, II y III

Del 10 al 19 de enero de  
2024

Nombre del alumno:

Grado y grupo:

## **Propósito**

**Favorecer en los estudiantes la conciencia de un desarrollo integral para la sociedad, siendo útiles, productivos y propositivos mediante los elementos del ejercicio físico y las diversas modalidades del deporte.**

**Reforzar el gusto por la práctica deportiva y el ejercicio físico generando hábitos positivos de disciplina, constancia y continuidad por el mismo que alejen a los estudiantes de prácticas nocivas para la sociedad.**

**Concientizarlos acerca de la importancia por el ejercicio y la Educación Física para el cuidado y fomento de la salud física, mental y social estudiantil.**

**Asumir el compromiso como bachiller de mantener su cuerpo sano, evitando conductas y prácticas de riesgo, para favorecer un estilo de vida activo y saludable.**

## **Temario:**

Bloque I. Tiempo libre

¿Qué es el Tiempo libre?

Deportes alternativos

Tochito bandera

Korfball:

Lacrosse:

Bloque II. Preparación física en el futbol

Historia del Futbol

Conocer para disfrutar

El Balón

Jugadores y Juego

Preparación física en el futbol

Importancia de la preparación física

Bloque III. Fundamentos del futbol

Fundamentos del futbol

La conducción del balón

Recepción de balón

Los pases del balón

Tiro a gol

## **Métodos de entrega**

\***Presencial** en la institución educativa: jueves y viernes de 11:30-1:10pm

**NOTA:** Para tener derecho a la calificación de regularización, es indispensable contar con los siguientes parámetros:

- \*Responder la totalidad de los ejercicios.
- \*Responder a mano con bolígrafo color **negro**.
- \*Subrayado con **color rojo**.
- \*Material de regularización en buen estado (sin manchas, que no estén llenas de corrector o demasiadas borraduras).
- \*Haber asistido a las asesorías.
- \*Tener su lista de asistencia con todos los sellos.
- \*Que su trabajo sea acorde a las listas de cotejo por actividad.
- \*Entregar en la fecha y hora indicada: **viernes 19 de enero a la 1:10pm**.

**\*Inicio del curso: miércoles 10 de enero 2024. \*Término del curso: viernes 19 de enero de 2024**

**Lista de asistencia y asesoría complementaria.**

# Sesión	Tiempo designado	Fecha / hora	Sello del docente/Firma	Sello del orientador/Firma
1	4hr Casa	Jueves		
2	4hr Casa	Viernes		
3	3hr casa 50min en esc.	Lunes		
4	4hr Casa	Martes		
5	4hr Casa	Jueves		
6	4hr. Casa	Viernes		

## Rubricas

Producto	Calidad presentada según requisitos			
	Bajo 2	Regular 6	Excelente 10	Total
<b>Actividad de aprendizaje 1:</b> Lee y subraya las ideas principales con color rojo y realiza un cuadro sinóptico del tema.				
<b>Actividad de aprendizaje 2:</b> Investiga la Historia y reglas de los deportes alternativos Kinball y Tchoukball.				
<b>Actividad de aprendizaje 3:</b> Lee y subraya con color rojo las ideas principales y explica con tus propias palabras la importancia de la preparación física y las consecuencias de no seguir un protocolo de calentamiento.				
<b>Actividad de aprendizaje 4:</b> Resuelve la sopa de letras.				
<b>Actividad de aprendizaje 5:</b> Colorea el jugador de fútbol y el balón con al menos 10 colores diferentes.				
<b>Actividad de aprendizaje 6:</b> Menciona alguna de las reglas del fútbol.				
<b>Actividad de aprendizaje 7:</b> Realiza un micro video ejecutando una finta.				
<b>Actividad de aprendizaje 8:</b> Realiza un micro video ejecutando pases.				
<b>Actividad de aprendizaje 9:</b> Realiza un micro video ejecutando penales.				
<b>Actividad de aprendizaje 10:</b> Realiza un micro video ejecutando dominada de balón.				

## RUBRICA CUADRO SINÓPTICO

CATEGORÍA	Excelente 10	Regular 6	Bajo 0	Total
<b>TITULO</b>	Hace referencia al texto que se resume.	Es rebuscado, extenso y confuso en relación con el texto que se resume.	El titulo no tiene relación alguna con el texto resumido.	
<b>RESUMEN</b>	Define el tema englobando la idea principal que se desarrolla en el escrito	La idea principal no es clara de manera que no introduce al lector en el tema	No existe introducción.	
<b>REPRESENTACION GRAFICA</b>	Refleja en su totalidad la estructura de los contenidos que aparecen en el texto original	Refleja de manera parcial el contenido del texto original	Falta gran parte del contenido del texto original	
<b>ORTOGRAFÍA</b>	Ortografía: Sin errores.	De uno a dos errores	Tres o más errores	
<b>TOTAL</b>				

**ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 217**  
**C.C.T 15EBH0403H**

**LISTA DE COTEJO DE 1° PERIODO DE REGULARIZACIÓN**

Desarrollo Físico y de Salud III

NOMBRE DEL ALUMNO: \_\_\_\_\_

GRADOY GRUPO: \_\_\_\_\_

	Actividad	Si	No	Valor	Puntos
1	ACTIVIDAD 1			1	
2	ACTIVIDAD 2			2	
3	ACTIVIDAD 3			1	
4	ACTIVIDAD 4			1	
5	ACTIVIDAD 5			2	
6	ACTIVIDAD 6			1	
7	ACTIVIDAD 7			2	
8	ACTIVIDAD 8			2	
9	ACTIVIDAD 9			2	
10	ACTIVIDAD 10			2	
<b>Total</b>				<b>16</b>	

**ACTIVIDAD 1:** Lee y subraya las ideas principales con color rojo y realiza un cuadro sinóptico del tema.

### **Tochito bandera:**

El tochito bandera, tochito cinta, tocho bandera o fútbol bandera es una variación del fútbol americano que se juega sin tackleo, es decir, sin impactos fuertes que derriben al contrincante. En lugar de los placajes, la modalidad defensiva consiste en arrebatar una de las dos cintas o banderines que el rival resguarda a ambos lados de la cintura.

La cinta o el banderín son el principal distintivo de esta modalidad, ya que su uso sustituye al popular down que marca la pauta en el fútbol americano. En el tochito bandera tampoco se emplean utensilios de protección personal. Por ende, no se emplean cascos, caretas faciales, rodilleras u hombreras

Puede ser jugado indistintamente por hombres y mujeres, incluso está permitida la configuración de equipos mixtos con jugadores de ambos géneros. Se trata de una práctica sumamente común en Estados Unidos y Centroamérica, especialmente en México, Honduras, Panamá, República Dominicana, El Salvador y Guatemala.

El tochito bandera mantiene la esencia del fútbol americano en lo que se refiere a la adrenalina del juego en toda su dinámica: pases, atrapadas, carreras de velocidad con la pelota, etc.

La única modificación de base consiste en el arrebato del banderín o cinta, en sustitución del tackle. El resto de la ejecución del juego es muy similar.



### **Historia del tochito bandera**

El tochito bandera, también conocido como fútbol bandera o flag football, se deriva del fútbol americano, cuyo auge se remonta a mediados del siglo XIX en Estados Unidos.

Las reglas del fútbol bandera tal como se conocen hoy en día fueron desarrolladas en bases militares estadounidenses a principios de los años 1940.

En un principio fue concebido como una actividad recreativa para los militares, dado sus orígenes populares y por ser una modificación accesible del fútbol americano. Además, su práctica ofrecía notables ventajas para el personal militar, ya que los jugadores no corrían peligro de lesionarse gravemente antes de ir a la guerra.

Luego de la Segunda Guerra Mundial se desarrollaron ligas recreativas para la coordinación de torneos de fútbol bandera en todo el territorio estadounidense.

### **¿Cómo se juega al tochito bandera?**

– El tochito bandera debe ser practicado por dos equipos de siete jugadores cada uno, en un



campo rectangular con las siguientes dimensiones: 100 yardas de largo por 40-53 yardas de ancho.

– El campo debe estar dividido en seis secciones:

– Cada equipo debe tener al menos 5 jugadores activos, quienes deben mantenerse en el campo hasta finalizar el partido. De lo contrario, el juego será ganado por el equipo contrario por la regla del forfeit.

– Se juega con un balón inflado de forma ovalada y hecho a base de piel (natural o sintética). Este debe ser lanzado de forma aérea para alternar la posesión del balón entre los jugadores de un mismo equipo.

– No existe la figura del empate. En caso de que los dos equipos tengan la misma puntuación al final de los dos tiempos, se determinará al ganador del juego mediante muerte súbita.

### Duración

El juego se desarrolla en dos mitades, cuya duración oscila entre 20 y 30 minutos cada una. Cuenta con un intermedio que contará entre 5 y 10 minutos.

Además, cada contendiente puede contar con tres “tiempos fuera” en cada mitad del juego, con una duración de 45 segundos cada uno, los cuales serán empleados a discreción de cada equipo.

Los últimos 2 minutos serán cronometrados, es decir, el reloj detendrá su conteo si ocurre un tiempo fuera, una lesión de un jugador, o alguna situación que lo amerite según el criterio del árbitro.

### Puntuación

La puntuación en el tochito bandera va de la siguiente manera:

Jugada	Puntos para el equipo
Anotación ( <i>touchdown</i> )	6
Punto extra jugado desde la yarda 5	1
Punto extra jugado desde la yarda 12	2
Punto extra jugado desde el medio del campo	3
Auto-anotación ( <i>safety</i> )	2
<i>Forfeit</i> o <i>default</i> concedido al oponente	30
<i>Fourfitte</i> (rompimiento de reglas)	20

El punto extra se entiende como la oportunidad de anotar uno o dos puntos adicionales después de haber alcanzado un touchdown. La anotación tiene lugar cuando un jugador tiene el balón en posesión legal y alcanza la línea de anotación del equipo contrario.

**Cuadro sinóptico:**

**ACTIVIDAD 2:** Investiga la Historia y reglas de los deportes alternativos Kinball y Tchoukball.

**ACTIVIDAD 3:** Lee y subraya con color rojo las ideas principales y explica con tus propias palabras la importancia de la preparación físicas y las consecuencias de no seguir un protocolo de calentamiento.

## **PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL**

La preparación física en etapas formativas, es considerar, tanto las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) como las capacidades coordinativas (reacción, orientación, readaptación, equilibrio, ritmo, acoplamiento, diferenciación y sus coordinaciones especiales, dentro de las cuales aparece la técnica).

La práctica del fútbol requiere diversas capacidades y destrezas, entre las que se incluyen la resistencia, la agilidad, la velocidad, y la comprensión técnica y táctica del juego. Todos estos aspectos se enseñan y mejoran en la sesión de entrenamiento, pero jugar al fútbol, implica también un considerable riesgo de lesión. Por tanto, una sesión ideal de entrenamiento debería también incluir ejercicios destinados a reducir el riesgo de lesión.

Objetivos (etapa juvenil)

- Técnica.
- Táctica.
- Fuerza máxima, fuerza rápida, fuerza resistencia, resistencia a la fuerza rápida.
- Rapidez o Velocidad.
- Resistencia aeróbica y anaeróbica.

Hipertrofia muscular en el futbolista. La hipertrofia muscular se refiere al aumento significativo de la masa muscular, y por ende, de la fuerza. El futbolista debe poseer una estructura corporal importante debido al contacto que posee en el juego. De hecho, se ven jugadores cada vez más fuertes y con grandes habilidades para chocar, friccionar, cargar o ser cargado, ser rápido y potente a la hora de patear, correr o saltar. Ahora bien, ¿El entrenamiento tradicional de hipertrofia contribuye con estas acciones específicas del deporte? ¿Qué tipo de hipertrofia es funcional a un jugador de fútbol? ¿Los métodos y medios de entrenamiento utilizados para mejorar estas prestaciones, son los correctos?

## **LA IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA**

La importancia de la preparación física en el deporte es prioritaria, en el fútbol es absolutamente necesaria; por lo que un futbolista que no se entrene adecuadamente no rendirá en los partidos como otro que sí lo haga.

El plan de preparación física se divide en dos partes: Actividades de fondo en larga distancia (aerobias) y carreras de velocidad (anaerobias).

Para conocer si el estado físico de los futbolistas es el óptimo, o por el contrario tuviera deficiencia, existen medios como un examen médico, para diagnosticar si la preparación física se lleva a cabo correctamente, o se tiene que modificar el entrenamiento.

## **Electrocardiograma.**

La electrocardiografía es el estudio de la fuerza electromotriz desarrollada por el músculo cardíaco durante su contracción. Por medio de un electrocardiograma se captan las ondas cardíacas y se hace un gráfico, un trazado que representa la curva de las variaciones eléctricas durante las diversas fases de la revolución cardíaca. El estudio de la relación de las diferentes muestras también si el desarrollo de las partes derecha e izquierda del corazón es armonioso, es decir, si la dosificación de los procedimientos de entrenamiento en velocidad y en el endurecimiento es conveniente. Una desarmonía en el crecimiento del corazón significaría una revisión del entrenamiento.

Explicación:

Consecuencias:

ACTIVIDAD 4: Resuelve la sopa de letras.

# Sopa de Letras de Fútbol



S B C C A R C O M Z E C M L V D J V A F W H T G  
P C L L D T F M L A W P R E X V I T O U F J B M  
O A U U N U H K T Y N R S V P V L B M L I U R I  
R B B B C U N L M C M C A V A B T O A H X S J L  
T O L A A T N I E E H P H Z E S V L O A K Q A A  
L C I T V R G I V T T E I E A I C V S M L Z K N  
I A B L É M S A X E I A L Q S L N O X F J H N A  
S J E É L F R E D Z R C L S U T K D D C C O U C  
B U R T E C S E N V I S C I E E E M H A V R H M  
O N T I Z S S W A A F C I L S A L R A O G M V J  
A I A C S C C G N L L C M D U T F Y C A V A H E  
E O D O A H N E W R M F B T A B C C O I R E M K  
B R A D R A A K N D Q A C A N D D H L N T V N A  
E S S E S L P I W V D V D L R F D E A O N Y O B  
N Y U M F K O P I D Z Z Y R O C C E B R N A F V  
F L N A I E L U E W S E U Z I N E Z C I K D I C  
I B C D E J I V X Z O O Y I P D D L P H L I O S  
C R I R L S X S A N T O S F C R C O O U I B V N  
A R Ó I D B C V A L E N C I A C F F N N A L A U  
W N N D F C B A Y E R N M Ü N C H E N G A Q E O

PSV EINDHOVEN  
CHELSEA FC LONDON  
CLUB LIBERTAD ASUNCIÓN  
VALENCIA CF  
REAL MADRID CF  
CA VÉLEZ SANSFIELD

FC BARCELONA  
FK METALIST CHARKIV  
CD UNIVERSIDAD DE CHILE  
FC SCHALKE  
CA BOCA JUNIORS  
SANTOS FC

FULHAM FC  
AZ ALKMAAR  
ATHLETIC CLUB DE BILBAO  
CR VASCO DA GAMA  
OLYMPIQUE LYONNAIS  
FC BAYERN MÜNCHEN

MANCHESTER CITY FC  
SPORT LISBOA E BENFICA  
SSC NAPOLI  
ARSENAL FC LONDON  
MILAN AC  
CLUB ATLÉTICO DE MADRID

**ACTIVIDAD 5:** Colorea el jugador de mándala con al menos 10 colores diferentes.



**ACTIVIDAD 6:** Menciona alguna de las reglas del fútbol.



**ACTIVIDAD 7:** Realiza un micro video ejecutando una finta.

**ACTIVIDAD 8:** Realiza un micro video ejecutando pases.

**ACTIVIDAD 9:** Realiza un micro video ejecutando penales.

**ACTIVIDAD 10:** Realiza un micro video ejecutando dominada de balón.