

Escuela Preparatoria no.3

Área Académica: Cultura Física.

Tema: Fútbol “Golpeo”

Profesor: L.E.F Antonio Hernández Cabrera

Periodo: Julio – Diciembre de 2021.

# Tema: Fútbol

## Resumen:

El proceso de enseñanza-aprendizaje en el deporte tiene un componente didáctico esencial, la aproximación a la realidad del juego en la modelación del contenido de la preparación del deportista podría mejorar el proceso de adquisición y perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas en el futbolista de iniciación. En tal sentido, el objetivo a investigar es perfeccionar las técnicas de conducción, golpeo del balón y recepción en futbolistas

**Palabras clave:** fundamentos del futbol, técnica individual, golpeo, recepción, conducción.

# Theme: Soccer Summary:

The teaching-learning process in sport has an essential didactic component, the approach to the reality of the game in the modeling of the content of the athlete's preparation could improve the process of acquisition and improvement of the specific motor skills in the initiation soccer player . In this sense, the objective to be investigated is to improve the techniques of driving, hitting the ball and receiving in soccer players.

**Keywords:** soccer fundamentals, individual technique, hitting, reception, driving.

# Datos del Tema:

**Bloque 3:** Introducción deportiva al futbol

**Objetivo General:** Conocer los fundamentos básicos del futbol mediante ejercicios específicos de este deporte para su progresión deportiva garza.

**Competencias Genéricas:** Formación. Atributos: 3.1 y 3.3

**UAEH: Formación Atributos:**

3.1. Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

3.3. Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodea.

**Competencias RIEMS:**

3.- Elige y practica estilos de vida saludable.

**Ciencias experimentales:**

12.- Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.

**Aprendizaje esperado:**

Identifica los principios básicos de anatomía, tomando en cuenta el somatotipo y los tipos de contracciones con la finalidad de conocer estructuralmente su cuerpo y biomecánica de movimiento.

# Desarrollo del tema.

## ¿Qué es el golpeo ?

es la acción biomecánica del cuerpo humano de realizar un contacto con el esférico con una parte del cuerpo permitida por el reglamento de la federación internacional de futbol asociación.

## ¿tipos de golpeo ?

Hay 3 partes del cuerpo NATURALES con las que se realiza el golpeo, que son:

- 1) Parte interna: es la parte mas amplia de pie la cual permite mayor perfección y dirección del golpeo.
- 2) Cabeza (parietal derecho, parietal izquierdo y frontal, son las partes de la cabeza que podemos realizar un contacto con el balón ya sea para meter gol o desviarlo.
- 3) Empeine: en esta parte del pie es fundamental ya que en ella puedes aumentar la fuerza para enviar el balón a una distancia mas larga, realizando cambios de juego o meter un gol.

Las circunstanciales son las que no se trabajan pero pueden salir en una situación real de juego.

# Historia del fútbol

El fútbol es uno de los deportes más populares del mundo. Es practicado en prácticamente todos los países del mundo, los cuales se dan cita cada cuatro años para disputarse la copa mundial, y mantienen a lo largo del año sus distintas ligas regulares.

Se estima que el fútbol tiene alrededor de 250 millones de jugadores en todo el mundo, y que moviliza alrededor de 1.800 millones de interesados y fanáticos en el globo entero. Es uno de los deportes olímpicos, y su jefatura internacional la ejerce la Federación Internacional de Asociaciones de Fútbol (o FIFA, por sus siglas en francés).

Los orígenes antiguos de este deporte son inciertos, pero en el siglo III a. C. en China se practicaba un deporte similar. En este remoto antecedente del fútbol, los soldados de la Dinastía Han practicaban un ejercicio llamado *ts'uh Kúh* (también llamado *luju* o *tsu chu*), que consistía en arrojar una bola con los pies hacia una pequeña red. En algunas variantes, el jugador debía hacerlo mientras se defendía del ataque físico de sus rivales.

Siglos después hubo prácticas más semejantes al fútbol moderno, como el *kemari* japonés, de tipo más ceremonial, en el que una pelota debía ser mantenida en el aire el mayor tiempo posible, pasándosela entre jugadores sin usar las manos.

- Fuente: <https://concepto.de/historia-del-futbol/>

# Conclusiones:

*En conclusión podríamos decir que el fútbol es un deporte muy reconocido a nivel mundial también se podría decir que es un excelente ejemplo para los jóvenes en la actualidad , también es muy reconocido por sus enfrentamiento de las barras contrarias que deja muchas consecuencias . También podríamos decir que este deporte es el que mas se practica y realizan los jóvenes a nivel mundial tras que es muy divertido y sirve para hacer ejercicios .Con este deporte cada club tiene su propio estadio con los diseños que prefieren y el tipo de pasto que les beneficie a los jugadores para jugar. En fin el fútbol es un deporte tan reconocido que las barras y los hinchas asen lo que puedan por alentar a su equipo.*

# Bibliografía.

[https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=historia+del+futbol+2017&btnG](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=historia+del+futbol+2017&btnG)

=

<https://concepto.de/historia-del-futbol/>

Elaboró: L.E.F Antonio Hernández Cabrera  
Adscrito a la Escuela Preparatoria número 3  
email. [Hcabrera@uaeh.edu.mx](mailto:Hcabrera@uaeh.edu.mx)