



Guía entrenamiento de Fútbol:
8° básico
30 de Noviembre

Recuerda:

- 1.- **Usar ropa adecuada:** Cómoda que permita moverte sin problemas.
- 2.- **Realizar un buen calentamiento:** con movilidad articular y activación muscular.
- 3.- **Tomar agua** antes, durante y/o después del entrenamiento.
- 4.- **Realizar elongaciones** después del entrenamiento.
- 5.- **Asearte y cambiarte ropa** después del entrenamiento.

CALENTAMIENTO	Actividad: Pega 3 cintas de unos 30 cms, a unos 30 cms, de separación app. Como se observa en la imagen.		Tiempo ejecución	Tiempo de descanso
	-Trota en zigzag sin tocar las líneas de frente y en forma lateral. -Pasa sobre las líneas, sin tocarlas, con rodillas arriba, con talones, a pies juntos y pasada lateral hacia adelante y atrás. -Toma el balón, llévalo arriba, abajo, a un lado y al otro.		5 minutos	30 seg
DESARROLLO 	1	Taca el balón 5 veces con plantas alternadas, salta a pies juntos pasando las tres líneas, vuelve hacia atrás (retrocediendo) y empieza de nuevo.	30 seg	30 seg
	2	Toca el balón alternadamente con el borde interno de tus pies 5 veces, pasa las líneas con desplazamiento lateral en zig zag, luego vuelve hacia atrás y empieza de nuevo.	30 seg.	30 seg.
	3	Pon el balón en el piso y pasa alrededor 3 veces hacia cada lado, siempre mirando hacia adelante, luego pasa las líneas con rodillas arriba.	30 seg.	30 seg.
	4	Toma el balón y golpéalo suavemente, una vez con cada muslo , pasa la línea y repite, al llegar al final vuelve a empezar.	30 seg.	30 seg.
	5	Toma el balón y golpéalo suavemente una vez con cada empeine , tómallo nuevamente con tus manos, pasa las líneas con desplazamiento lateral en zig zag, luego vuelve hacia atrás y empieza de nuevo.	30 seg.	30 seg.
	6	Conduce el balón con el borde interno , pasando en zigzag por las líneas. Vuelve por fuera al inicio.	30 seg.	30 seg.
	7	Conduce el balón con el borde interno , pasando en zigzag por las líneas. Retrocediendo , Vuelve por fuera al inicio.	30 seg.	30 seg.
	8	Conduce el balón con el borde externo , pasando en zigzag por las líneas. Vuelve por fuera al inicio.	30 seg.	30 seg.
	9	Ubícate detrás de la línea, conduce el balón , dando una vuelta en cada línea, sin salir de tu lugar, luego avanza a la siguiente, al llegar al final, vuelve por fuera al inicio.	30 seg.	30 seg.
	10	Conduce el balón formando un ocho con dos líneas.	30 seg.	30 seg.
VUELTA A LA CALMA	Elongaciones principalmente del tren inferior.		5 minutos	



Colegio Sagrada Familia de Nazareth

Deporte en casa: FUTBOL.

Nombre: _____ curso: _____ fecha: 30 de Noviembre

Preguntas para guía interactiva según el video observado:

1. Une la imagen con la técnica correspondiente:



- Control.

- Conducción.

- Remate.

-Pase.

2. A que superficie de contacto corresponde las imágenes:



3. Para la conducción corta el balón debe estar
LEJOS DEL PIE **CERCA DEL PIE**

DEPENDE DEL JUGADOR

4. Marca las tarjetas utilizadas en el fútbol.

Verde

Amarilla

Azul

Roja

Blanca

5. ¿Cómo te sentiste al realizar la guía de futbol?

Muy cansado.

Cansado.

Solo acalorado.

6. Nombra y describe dos acciones a considerar en la **conducción del balón**.

Esríbenos y mándanos tus guías:

Si eres del 8° A: e.rojas@colegiosfnvalpo.cl Si eres del 8° B: j.toloza@colegiosfnvalpo.cl

O al WhatsApp de Educación Física +569 37799484.