CONTINUIDAD PEDAGÓGICA

EDUCACION FISICA

FUTBOL 2° A 6°

1. Cuántos jugadores conforman un equipo de fútbol en el campo?
2. ¿Cuál es la duración de un partido de fútbol reglamentario?
3. ¿Qué significa fuera de juego en el fútbol?
4. ¿Cuál es la función del árbitro en un partido de fútbol?
5. ¿Cuándo se otorga un tiro de esquina en el fútbol?
6. ¿Qué sucede si un jugador comete una falta dentro del área?
7. ¿Cuál es la diferencia entre una tarjeta amarilla y una tarjeta roja en el fútbol?
8. ¿Cómo se determina quién inicia el partido y quién tiene el saque inicial?
9. ¿Qué es un tiro libre directo en el fútbol?
10. ¿Cuándo se puede realizar un cambio de jugador durante un partido de fútbol?
11. ¿Qué sucede si el balón sale del campo por la línea lateral?
12. ¿Cuál es la función de los jueces de línea en el fútbol?
13. ¿Qué ocurre si un jugador comete una falta táctica para evitar un contraataque?
14. ¿Cuánto tiempo tiene un jugador para ejecutar un tiro de esquina o un saque de banda?
15. ¿Qué sucede si un arquero toca el balón con las manos fuera de su área?
16. ¿Cuál es la diferencia entre un saque de meta y un saque de banda?
17. ¿Puede un jugador marcar un gol directamente desde un saque de banda?
18. Dibuje una cancha de futbol con sus referencias.
19. ¿Cuál es el límite de tiempo para un saque de meta?
20. ¿Cuándo se otorga un saque de arco?
21. ¿Qué acciones pueden resultar en una tarjeta amarilla según las reglas del fútbol?
22. ¿Cuándo se detiene el reloj durante un partido de fútbol?
23. ¿Qué es un saque de falta indirecto en el fútbol?
24. ¿Puede un jugador tocar el balón dos veces consecutivas en un saque de banda?
25. ¿Qué sucede si un jugador comete una falta grave dentro de su propia área ?
26. ¿Cuál es la distancia mínima que debe mantener un equipo defensor en un tiro libre?
27. ¿Puede un arquero marcar un gol desde su propia área?

28. ¿Cuándo se concede un gol en propia meta?
29. ¿Qué sucede si un jugador comete una falta fuera del campo de visión del árbitro?
30. ¿Qué determina si un partido de fútbol se va a tiempo extra o a una tanda de penales?

CAPACIDADES CONDICIONALES

1. ¿Qué son las capacidades condicionales y por qué son importantes en la actividad física?

2. ¿Cuál es la diferencia entre fuerza máxima, fuerza explosiva y fuerza resistencia?

3. Menciona dos ejercicios que ayuden a mejorar la resistencia aeróbica y dos para la resistencia anaeróbica.

4. Explica cómo se puede desarrollar la velocidad en un entrenamiento.

5. ¿Por qué es importante la flexibilidad y cómo se puede mejorar?

6. ¿Cómo influye la alimentación en el desarrollo de las capacidades condicionales?

7. ¿Qué tipo de deportes requieren mayor desarrollo de la fuerza? Menciona al menos tres.

8. ¿Cómo se puede evaluar la resistencia en una clase de educación física?

9. Explica la diferencia entre velocidad de reacción y velocidad de desplazamiento.

10. Menciona una rutina básica para mejorar la flexibilidad en todo el cuerpo.