



COLEGIO "SAN RAFAEL" I.E.D.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE BOGOTÁ, D. C.
Resoluciones de Aprobación: Primaria 5581- 97 y Bachillerato 4876 de 11-07-01
CÓDIGOS: DANE 11100113173, NIT: 830.064.875-3
Calle 42B Sur No.78 - I - 05, Telefax: 273 4729
JORNADAS MAÑANA Y TARDE - SEDES A Y B.

GUIA EDUCACIÓN FÍSICA PRIMER PERIODO GRADO OCTAVO

DOCENTES:

EDGAR EVELIO ROMERO JM Y ANGELA PARDO JT

TEMATICA:

1. **Nutrición**
2. **Capacidades coordinativas: Microfútbol**

NUTRICIÓN

Una buena nutrición es importante para mantener a las personas sanas durante toda su vida, cuando son bebés, niños pequeños, niños, adultos y luego personas mayores. La nutrición puede ayudar a las personas a vivir más tiempo y reducir el riesgo de problemas de salud como enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, obesidad y más.

Una buena nutrición consiste en una alimentación saludable. Esto significa elegir regularmente alimentos y bebidas sanas. Un plan de alimentación saludable debe brindarle a su cuerpo la energía y los nutrientes que necesita todos los días. Los nutrientes incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. El plan también debe tener en cuenta sus preferencias, tradiciones culturales y presupuesto.

Una alimentación saludable no significa que deba seguir una dieta muy estricta o comer solo unos pocos tipos de alimentos específicos. No significa que nunca pueda comer sus comidas favoritas. Puede comer una variedad de alimentos, incluyendo sus favoritos menos saludables. Pero es importante no comer demasiado de estos alimentos ni consumirlos muy seguido. Puede equilibrar esos alimentos con alimentos más saludables y hacer actividad física regular.

Las claves para un plan de alimentación saludable incluyen:

- Comer una variedad de alimentos, incluyendo vegetales, frutas y productos integrales
- Comer carnes magras, aves, pescado, frijoles y productos lácteos bajos en grasa
- Obtener suficiente fibra
- Beber mucha agua
- Limitar la sal, los azúcares añadidos, el alcohol y las grasas saturadas
- Asegurarse de obtener suficientes nutrientes, especialmente calcio, vitamina D y potasio

Aspectos a tener en cuenta

Estar sano es más que una dieta – es un estilo de vida. Combine la elección de alimentos saludables con el ejercicio regular y hábitos inteligentes. Los adultos deben hacer por lo menos 150 minutos de ejercicio moderado por semana. Los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de ejercicio por día. Si fuma, debe dejar de fumar. También debe limitar su consumo de alcohol. Las mujeres no deben tomar más de una bebida por día. Los hombres no deben tomar más de dos bebidas por día. Hable con su médico si necesita ayuda para dejar de fumar o beber.

Al comprometerse con un estilo de vida saludable, puede reducir el riesgo de ciertas afecciones. Estas incluyen la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas y el cáncer. Si está preocupado, trate de hacer

pequeños cambios en su dieta con el transcurso del tiempo. Hable con su médico de cabecera o con un dietista si tiene alguna pregunta.

Tomado de: <https://medlineplus.gov/spanish/nutrition.html>

VIDEO SOBRE HABITOS SALUDABLES: <https://youtu.be/qhwyGwNj06E>

Capacidades coordinativas: Microfútbol

El microfútbol, también conocido como futsal, es una emocionante variante del fútbol tradicional que se juega en espacios reducidos. Si buscas un deporte rápido y técnico que desafíe tus habilidades, el microfútbol podría ser la opción perfecta. Aquí te contamos todo lo que necesitas saber sobre esta modalidad y cómo se diferencia del fútbol sala.

Origen del Microfútbol

El microfútbol tiene sus raíces en la búsqueda de un juego adaptado a espacios cerrados, similar al fútbol sala pero con algunas diferencias notables. Originado en América Latina, el microfútbol ha crecido en popularidad y ahora se juega en muchos países alrededor del mundo.

Instituciones que Rigen el Microfútbol y el Fútbol Sala

Es importante destacar que el microfútbol y el fútbol sala son dos modalidades diferentes que, aunque similares, tienen distintas organizaciones que las regulan.

Microfútbol (Futsal): Está regido por la Asociación Mundial de Fútbol (AMF). La AMF establece las reglas y normativas específicas para este deporte, que se juega con un balón más pequeño y menos reboteante, diseñado para facilitar el control y el juego en espacios reducidos.

Fútbol Sala: Es regulado por la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociado). Aunque comparte muchas características con el microfútbol, el fútbol sala tiene algunas diferencias en cuanto a reglas y organización, adaptadas al contexto del fútbol tradicional.

Beneficios del Microfútbol

El microfútbol es ideal para desarrollar habilidades técnicas, mejorar el control del balón y aumentar la agilidad. La naturaleza rápida del juego ayuda a los jugadores a perfeccionar su precisión en los pases y su capacidad para tomar decisiones bajo presión. Además, es una excelente manera de mantenerse en forma y desarrollar una excelente condición física.

Las reglas básicas del microfútbol

Para la cancha

Debe ser rectangular, y las medidas están comprendidas entre 38 y 42 metros de largo y 18 y 25 metros de ancho

El área de penalti debe estar paralela a 3 metros de la línea de fondo y las líneas que lo unen a la línea de fondo deben ser curvas.

El punto de penalti debe estar a 6 metros de cada portería y el de doble penalti a 10 metros de cada portería señalado con un por una línea de 10 cm.

Las porterías deben medir 3 metros de ancho y 2 metros de largo.

El terreno debe ser totalmente liso y hecho de madera, de parquet, asfalto, cemento... El campo no puede ser de hierba. Los partidos se deben jugar bajo techo a 4 metros de altura

Jugadores

Cada equipo consta de 5 jugadores, 4 de cancha y un portero

Los cambios son ilimitados

Un jugador expulsado no podrá volver a ingresar

Reglas:

Se juegan dos tiempos de 20 minutos con un descanso intermedio de 10 min

Se pitará falta cada vez que se incumpla el reglamento o haya agresión

Si la falta se produce dentro del área se pitará penalti

Si un equipo pasa de 5 faltas cada vez que se produzca una se tirará desde el punto del doble penalti.

Tomado: https://khanprocolombia.com/blogs/blogs/que-es-el-microfutbol?srsId=AfmBOor6rTJ0TygHUXKKDCTRp2KRp2ZTtrRoH941OhNedGSUrvjyC_Ao

CUESTIONARIO

1. ¿Que entiende por microfútbol?
2. Dibuje la cancha y ubique las medidas
3. Explique cómo se manejan los tiempos de juego
4. Dibuje el uniforme de los jugadores
5. Dibuje el uniforme del arquero o guardameta