**COLEGIO SAN RAFAEL I.E.D.**

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE BOGOTÁ, D. C.**

|  |  |
| --- | --- |
| **GUÍA** | **Material de apoyo**  |
| **ASIGNATURA** | **EDUCACIÓN FÍSICA JORNADA MAÑANA** |
| **GRADO** | **ONCES** |
| **PERIODO ACADÉMICO** | **PRIMER TRIMESTRE AÑO 2024** |
| **DOCENTE** | EDGAR ROMERO |  |
|  **Objetivo** | Conoce, entiende,comprende acerca del reglamento de microfutbol |
| **INDICACIONES GENERALES:** | 1-El estudiante leerá la parte teórica de este documento.2-El estudiante entregará por escrito las respuestas.3-Ver el video de acuerdo al link enviado para reforzar los contenidos sobre el reglamento del microfútbol,enviará y realizará un resumen de manera escrita.4- El o la estudiante entregará las respuestas de las preguntas de acuerdo a los criterios propuestos por el docente  |  |
| **EVALUACIÓN** | EVALUACIÓN: La evaluación tendrá en cuenta:1. Las respuestas de acuerdo a las preguntas propuestas.
2. Entrega de las respuestas completas, por escrito en las fechas establecidas por el docente.
 |
| **Microfútbol: un manual básico de sus reglas****Por Julián David Bernal Pulido****El Microfútbol o fútbol de salón llegó a Colombia hace más de medio siglo. Desde allí se ha convertido en un deporte, que se practica en casi todos los rincones de nuestro país. Sabemos que has visto nuestras transmisión de la Copa Profesional de Microfútbol y es por esto que te vamos a explicar las reglas del microfútbol:** **Las reglas del fútbol según la FIFA****La cancha****Lo primero que debemos mencionar es que la cancha tiene unas dimensiones que pueden variar entre un largo de 28 a 40 metros y un ancho de 16 hasta 20 metros. Para los torneos internacionales, el largo está entre los 36 y 40 metros, mientras que el ancho entre los 18 y 20 metros.****El área de penalti está delimitada por 3 líneas, una de ellas de 3 metros de longitud que es paralela a la línea final. De igual forma, el punto del penalti, está a 6 metros del medio del arco y el del doble penalti a 10 metros del centro del arco. Los arcos tienen 2 metros de altura y los postes verticales se distancias por 3 metros.****El balón****El balón de microfútbol es esférico y tiene una circunferencia mínima de 60 centímetros y máxima de 62 centímetros. Además, cuenta con un peso de entre 430 y 450 gramos.****El balón, también, tiene una calibración de 9 libras y en su condición aerodinámica en un lanzamiento desde 2 metros de altura, el primer bote no deberá pasar los 30 centímetros y el segundo no más de 10.****Para cada partido, se deben tener 3 balones, que el juez verifica. Uno es con el que se juega el partido y los otros dos quedan de reserva en la mesa de control.****En caso de que el balón de dañe, el árbitro puede detener el juego para cambiarlo. La reanudación se hará con un bote a tierra lo más cerca de donde se paró la jugada.****Para las categorías femeninas y masculinas de 13 a 16 años el balón tiene una circunferencia mínima de 58 cm y máxima de 60 cm con un peso entre 400 y 430 g. En las categorías menores de 12 años, "el útil" tendrá una circunferencia mínima de 53 cm y máxima de 55 cm con un peso comprendido entre 320 g y 350 g.****Los jugadores****Cada equipo cuenta con cinco jugadores, entre los que está un portero y uno que ejerce como capitán. Cada equipo, mínimo, podrá inscribir 7 jugadores y máximo 12. Entre ellos, se eligen 5 para iniciar el partido y los demás deben estar en el banco de suplentes, en condiciones para iniciar el juego.****De los suplentes, solo 4 jugadores pueden estar en zona de calentamiento y cada uno debe tener un chaleco de color diferente al de su equipo. Los movimientos precompetitivos se harán en un lugar determinado por el juez y no podrá ser detrás de los arcos.****El encuentro no se podrá realizar si el equipo no tiene los 5 jugadores inicialistas o si durante el compromiso queda con 3 o menos. En ese caso, el partido se da por finalizado.****El equipo puede tener hasta 5 integrantes del cuerpo técnico en el banco de suplentes. Ellos son: un director técnico, un asistente técnico, un kinesiólogo, un preparador físico y un médico. Todos deben estar inscritos en planilla y el médico debe tener un carnet que lo habilite para su función.****Uniformes****Los uniformes de los equipos constan de camiseta manga larga o corta, una pantaloneta corta y sin bolsillos, medias largas o tres cuartos hasta las rodillas, tenis de lona o cuero con suela lisa de goma, plástica o de un material similar, y canilleras. Además, pueden usar elementos ortopédicos o protectores.****Los arqueros, por su parte, tienen un uniforme diferente al del resto de jugadores y se les permite tener un pantalón largo, aunque no debe tener bolsillos ni cierre.****Los jugadores deben tener la camiseta dentro de la pantaloneta o el pantalón.****En cuanto a la numeración, esta debe ser del 1 al 20 y el estampado de la camiseta oscila entre los 15 y los 20 centímetros. Además, no se pueden repetir números y el 0 no es un número que pueda ser tomado. En la pantaloneta, deben estar los mismos números con un estampado de entre 10 y 12 centímetros en un lugar visible en la parte delantera.****Por otro lado, no se permite el uso de elementos como anillos, aretes, piercings, extensiones, pulseras de cualquier material o pinzas de metal.****El jugador que no cumpla con el uniforme será advertido y si no cumple con el reglamento, deberá ser retirado del campo de juego.****En caso de que un jugador sangre y tiene que ser atendido, a su reintegro al juego, el juez debe verificar que el uniforme no tenga manchas de sangre.****El juego no se va detener para que un jugador se amarre los cordones o se cambie los tenis. Tampoco para hacer cumplir las normas.****De igual manera, si se quiere sustituir al arquero con un jugador de campo, este debe tener una camiseta diferente a la de los otros jugadores de campo, pero con el mismo número que está registrado en la planilla.****El cuerpo técnico puede asistir en saco, camisa y corbata o con indumentarias deportivas uniformes. No se les permite tener bermudas, gorros o calzado playero. Quienes no cumplan con los requisitos, podrán ser excluidos del juego.****Los árbitros tienen que estar vestidos con un uniforme que tenga camiseta manga corta o larga de color, pantalón largo blanco, cinturón blanco, medias y tenis blancos. El uniforme de los árbitros de mesa y auxiliares es de color gris o similar al de los árbitros de campo.****Además, deben llevar en el costado izquierdo de la camiseta, el escudo de la entidad a la que pertenecen.****Cambios o sustituciones de jugadores****Cada equipo tiene cambios ilimitados durante el partido y estos se pueden hacer estando el juego detenido y con un previo aviso al árbitro anotador. El jugador que salga puede volver a entrar en una posterior sustitución, mientras que el jugador expulsado o descalificado, debe retirarse del banco de suplentes.****Si el equipo va a cambiar al arquero por un jugador, este cambio debe ser comunicado y autorizado por el árbitro. En caso de que haya un tiro penalti o un tiro de castigo, no podrá hacer una sustitución del arquero salvo que haya una lesión grave confirmada por el árbitro y el médico.****Para atender a jugadores lesionados se destinan máximo 15 segundos. En caso de superarse, el árbitro ordena un cambio. En el caso del arquero, el tiempo para atenderlo es de un minuto.****Los cambios se realizan por la zona de sustituciones y para que el jugador pueda entrar, su compañero debe haber salido completamente de la zona de juego.****Tiempo de juego****Cada partido de fútbol de salón dura 40 minutos divididos en 2 partes de 20 minutos cada una. El descanso entre cada tiempo es de 10 minutos. En el caso de las categorías menores a 16 años, el tiempo de juego es de 30 minutos y el descanso es de 10 minutos.****El reloj se para cada que el balón salga. Además, el árbitro puede solicitar parar el tiempo cuando lo considere necesario.****Por cada periodo, cada equipo tiene derecho a pedir un tiempo técnico. En total son 2 en el partido, aunque no es obligatorio pedirlos y no son acumulables para el segundo tiempo. Los tiempos se le piden al cronometrista mientras el balón está fuera del campo. El técnico se lo pide al cronometrista y el capitán se lo pide al árbitro.****El tiempo se podrá alargar si hay una ejecución de tiro penalti o de castigo. En ese caso, se ejecuta el cobro y cuando el balón termine su trayectoria, se acaba el partido.****La prórroga se compone de 10 minutos de juego divididos en dos periodos iguales. En el caso de los tiempos técnicos, solo será considerados en la prórroga si no fueron utilizados en el segundo tiempo reglamentario.****El árbitro tiene la facultad de amonestar a quienes hagan exceder el tiempo de sustituciones o tiempos técnicos.****Cada equipo tiene 15 segundos de posesión para pasar la línea del medio campo. En el único caso en que se puede demorar es que el balón lo haya tocado un jugador rival. Esta regla tiene como propósito no perder tiempo, retardar el ritmo del juego y que no sea pasivo.****Antes de empezar el juego, el árbitro líder realiza un lanzamiento de moneda para decidir quién hará el saque inicial. Los equipos deben atacar hacia su banco de suplentes.****Para iniciar el partido, el juez líder dará la indicación y el jugador debe mover el balón hacia adelante. Los jugadores rivales deben estar a 3 metros del balón. Asimismo, quien mueva el balón no puede volver a tener contacto con este hasta que otro jugador lo toque.****Al efectuarse un gol, el partido se reanudará de la misma forma que un saque inicial. También cuando se reanuda el compromiso luego del descanso se hace un saque en la mitad de la cancha.****Árbitros****En un partido de microfútbol hay cuatro árbitros. Hay dos árbitros de campo, uno líder y el otro auxiliar; un árbitro anotador y un árbitro cronometrista. Los dos árbitros de campo hacen cumplir las reglas durante el partido, mientras que el anotador y el cronometrista llevan la cuenta de las faltas, un registro de las interrupciones de juego, los cambios y los amonestados, descalificados y expulsados.****Sus funciones iniciarán desde el momento en que entren al recinto deportivo. Los jueves tendrán la autoridad para advertir a cualquier jugador o miembro del cuerpo técnico que tenga "actitudes indecorosas". Estas advertencias se pueden convertir en amonestación o incluso la exclusión del juego dependiendo de la gravedad del hecho.****Faltas y sanciones****En el microfútbol hay tres tipos de infracciones: técnicas, personales y disciplinarias. Entre las faltas técnicas está la demora de más de 5 segundos en el saque del arquero o de un saque de banda, cuando el balón pasa la mitad de la cancha en el saque del portero o cuando un jugador sujeta o atenaza el balón impidiendo que este se pueda jugar.****Una falta personal es acumulable y tiene que ver con la imprudencia, la temeridad o con el uso de fuerza excesiva. Al acumular 5 faltas, todas las siguientes faltas, se cobran desde el punto de doble penalti. Además, si una falta personal es dentro del área, se sancionará penalti.****Una falta disciplinaria se sanciona con una amonestación y tiene que ver con infringir constantemente las reglas, discutir decisiones arbitrales, incurrir en conductas antideportivas, abandonar el campo sin permiso del árbitro, retrasar la reanudación del juego, realizar una mano, que el portero intervenga en el juego después de la mitad de la cancha o no respetar un saque de meta, lateral, de esquina o tiro libre.****Existen tres tipos de tarjetas: amarilla, azul y roja. La cartulina amarilla es una amonestación por una fuerte entrada. La azul es descalificación por acumular 5 faltas o ver la segunda amarilla o por realizar un hecho de indisciplina de relevancia, una acción violenta con el balón en juego manifestante peligrosa para la integridad del adversario. La tarjeta roja se muestra cuando un jugador cae en juego brusco grave y conducta violenta, escupe a un rival o cualquier otra persona, o si emplea lenguaje ofensivo, grosero y obsceno.****CUESTIONARIO****1-Dibuje la cancha de microfútbol, colocando las medidas,las zonas donde se ubican los porteros y los arcos.****2-Cuantos jugadores inician un partido,cuantos son suplentes y que deben llevar para no confundirsen con los jugadores que están en la cancha jugando.****3-Cuales son las características del tiempo de juego expliquelas.****4-Cuales son las faltas y sanciones expliquelas.****5-Observe el video y realice un resumen escrito.**[**https://youtu.be/bwjd3bJ4gjA**](https://youtu.be/bwjd3bJ4gjA) |