

 <p style="text-align: center;">COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL IED P.E.I. EDUCACIÓN EN TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA</p> 		
DOCENTES: Daniel Blanco – Steven Mendoza	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO - CURSO: Bachillerato
FECHA: Sep. 6 de 2021	TEMA: DEPORTES DE CONJUNTO - FUTBOL	

Cordial saludo,

Apreciados estudiantes, esta es la actividad 1 del tercer trimestre, donde se está trabajando la temática de deportes individuales, y como primera prueba o test, se desarrollará un ejercicio de dominio de balón para él fútbol, ojalá la pueda presentar en el **encuentro virtual**, si no puede, entonces:

Enviar al correo daniel.blanco@iedtecnicointernacional.edu.co o al WhatsApp 3115918918 para los grados 6°, 7° y 801 y al correo steven.mendoza@iedtecnicointernacional.edu.co los grados 802 a 1102

1. CONCEPTUALIZACIÓN:

FUTBOL

Se considera al **fútbol** como un deporte acíclico, de características motrices intermitentes, de habilidades abiertas; de gran complejidad en comparación con otros, ya que como el nombre lo indica, además de la cabeza, rodilla y pecho, se juega fundamentalmente con el pie, el arquero solamente puede jugar con las manos

DOMINADAS O VEINTIUNA

Las **dominadas o veintiuna**, con el balón son un excelente ejercicio para trabajar el sentido del equilibrio y controlar la pelota. Los grupos musculares de las piernas y los abdominales son los que más se fortalecen. ... A medida que vayas controlándolo, da toques algo más fuertes para que el balón suba más.

2. DESEMPEÑO PARA EVALUAR:

Realizar por lo menos 10 dominadas o veintiunas consecutivas a un balón cualquiera, si eres más hábil, puede ser a una pelota pequeña y si no eres tan hábil, lo puedes hacer con un bomba o globo inflado.

3. ACTIVIDAD

- a. Observe los siguientes videos

<https://www.youtube.com/watch?v=hlqr2V81pYg>

<https://www.youtube.com/watch?v=ATR2gFYChWI>

- b. Consiga 1 pelota, balón, globo, etc. Luego intente realizar al menos 10 dominadas o veintiunas consecutivas, si puede hacer más mucho mejor, si puede combinar los pies, mucho mejor....

4. AUTOEVALUACIÓN.

De 1 a 10, que tan buen jugador de fútbol, futsal, futbol de salón se considera usted



Mi calidad futbolística es _____