



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 1 de 16

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EDUCACIÓN FÍSICA	Hernán Dario Quintero Bolívar		11°	Junio 3	2

¿Qué es un refuerzo? Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo.	Estrategias de aprendizaje Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas: -Futbol de salón -Bádminton -Fixture -Kickball
Actividades de autoaprendizaje: talleres teóricos escritos,	

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Identifico los principios fisiológicos que permiten la realización de algunas acciones motrices básicas y otras más complejas.• Crea hábitos de higiene y auto cuidado personal, a nivel integral, como parámetros elementales de un estilo de vida sano.• Acata las normas de seguridad en el lugar en que se efectuara la práctica, es propositivo y proactivo durante las actividades designadas	<ul style="list-style-type: none">-Construcción de conceptos y argumentación de las preguntas planteadas Mediante la realización de talleres escritos planteados por el docente-Realización de las acciones motrices planteadas en cada una de las unidades y temáticas del área.	<ul style="list-style-type: none">-Talleres escritos 1, 2, 3 y 4 deberán resueltos a mano en su totalidad, y presentados, en hojas tamaño carta	<p>Evaluación de las actividades teóricas La calificación dependerá de la calidad en la presentación los trabajos y que se realicen según las instrucciones dadas</p> <p>La entrega debe ser en físico</p>

NOTA: Los talleres 1, 2, 3 y 4 deberán ser resueltos a mano en su totalidad, y presentados, en hojas tamaño carta, (21.6 cm X 27.9 cm) marcadas en la parte superior con nombre, grado, grupo, fecha y entregarlas grapadas.

(Trabajos impresos no aplicaran para ser calificados)

Taller 1: FÚTBOL DE SALÓN	Educación física
	Profesor: Hernán D. Quintero B.

ACTIVIDAD:

Realizar atentamente la lectura sobre el fútbol de salón y elaborar de manera escrita dieciséis preguntas con su respuesta, una por cada subtítulo resaltado en negrilla.

Origen

La creación de este deporte se remonta a 1930 en Uruguay. La selección de Uruguay había ganado el Campeonato del Mundo y la medalla de oro en los Juegos Olímpicos, viviéndose por ello en el país una auténtica afición por el fútbol.

Debido a la falta de campos libres en las calles de Montevideo, los niños comenzaron a jugar fútbol en campos de baloncesto. El fútbol de salón nació de la mano del profesor Juan Carlos Ceriani. Él, utilizando los salones de gimnasio de la Asociación Cristiana de Jóvenes, dibujó con tiza las porterías en la pared, para luego comenzar a utilizar las porterías de waterpolo.

El Fútbol de Salón se basó en el balonmano, el baloncesto, e incluso el waterpolo, para redactar las primeras reglas de un nuevo deporte. Algunas de las que se adoptaron fueron: cinco jugadores en el campo (baloncesto), duración del partido de 40 minutos (baloncesto), porterías pequeñas (balonmano), medidas del campo (balonmano) y reglamentación relacionada con los porteros (waterpolo).

Incursión en Colombia

En Colombia el fútbol de salón es uno de los deportes más importantes a nivel nacional debido a la popularidad del llamado microfútbol que se practica en todo el país particularmente en el interior donde se estructuró en los años 1970.

La selección tuvo su primera participación internacional destacada en el Sudamericano de 1977 donde ocupó el tercer

Concepto de juego

Es un deporte colectivo muy parecido al fútbol, presentando diferencias con respecto al terreno de juego, medidas de la cancha, medidas de la portería, peso y tamaño del balón y algunas reglas de juego. Se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno.

El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del contrario (esto se llama anotar un Gol o un tanto), y evitar que el contrario obtenga el balón y lo introduzca en tu portería.

Dentro de la cancha el portero es el único jugador que puede tocar el balón con sus manos, en su área de meta. El resto de los jugadores juegan con sus pies e incluso pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos. El terreno de juego deberá ser de asfalto, madera o cemento pulimentado, sin declive ni resbaladizo.

Campo de juego.

El terreno deberá ser rectangular, siendo su largo entre 28 y 40 m (36 y 40 m para partidos internacionales), y su ancho entre 16 y 20 m (18 y 20 m para partidos internacionales). La superficie de juego deberá ser lisa, libre de asperezas y no abrasiva; se recomienda que la superficie sea de madera, material sintético o calcáreo. Deberá evitarse el uso de hormigón o alquitrán.

Número de jugadores.

Cada equipo se compondrá de cinco jugadores en el campo de juego, incluyendo al portero y uno de ellos ejercerá la función de capitán. No se podrá iniciar un juego sin que los equipos presenten un mínimo de cuatro jugadores, tampoco proseguirá el mismo si alguno de ellos quedara reducido a menos de esa cantidad, en cuyo caso el Árbitro dará por finalizado el juego. Cada equipo podrá inscribir un máximo de 12 (doce) jugadores en el acta de juego, de los cuales cinco comenzarán y los restantes permanecerán sentados en el banco de suplentes junto a los integrantes del cuerpo técnico debidamente autorizados e identificados. Cada equipo podrá efectuar cambios y sustituciones de jugadores en número ilimitado estando el juego interrumpido, previo aviso al anotador, sin mediar ninguna otra acción o demora por este hecho. El jugador sustituido podrá volver al campo de juego mediante una posterior sustitución. El jugador expulsado durante el juego podrá ser sustituido y no deberá permanecer en el banco.

Duración.

Cuarenta (40) minutos cronometrados de juego efectivo, dividido en 2 (dos) periodos iguales de 20 (veinte) minutos con un descanso de 10 (diez) minutos entre ambos.

Tiempo muerto.

Los equipos tendrán derecho a solicitar 1 (un) minuto de tiempo muerto en cada uno de los períodos, respetando las siguientes disposiciones:

- Los técnicos de los equipos estarán autorizados a solicitar 1 (un) minuto de tiempo muerto al anotador.
- El anotador concederá el tiempo muerto cuando el balón esté fuera del juego, utilizando un silbato o una señal acústica diferente de la usada por los árbitros.

Sustituciones de jugadores.

Cada equipo podrá efectuar cambios y sustituciones de jugadores en número ilimitado estando el juego interrumpido, previo aviso al anotador, sin mediar ninguna otra acción o demora por este hecho. El jugador sustituido podrá volver al campo de juego mediante una posterior sustitución.

El balón estará fuera de juego si:

- Traspasa completamente una línea lateral o de meta, ya sea por tierra o por aire.
- El juego se detiene por orden del árbitro.
- Golpea el techo.

El gol.

Se marcará gol cuando el balón traspase totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño sin que éste haya sido llevado, lanzado o golpeado intencionadamente con la mano o el brazo por cualquier jugador del equipo atacante, incluido el arquero y siempre que el equipo no haya contravenido previamente estas Reglas.

Tiro libre directo.

Será concedido al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes faltas de una manera tal que el árbitro juzgue imprudente, temeraria o con el uso de fuerza excesiva:

1. Dar o intentar dar un puntapié al adversario.
2. Hacer zancadillas al adversario ya sea mediante las piernas o deteniéndose delante o detrás suyo.
3. Saltar o abalanzarse sobre el adversario.
4. Cargar al adversario por detrás, salvo que éste obstruya o dificulte la jugada.
5. Cargar al adversario de manera violenta o peligrosa.
6. Agredir o intentar agredir, salivar o insultar al adversario.
7. Sujetar al adversario con las manos o impedirle la acción con cualquier parte del brazo o piernas.
8. Empujar al adversario con las manos o los brazos.
9. Disputar el balón frontal o lateralmente al adversario llegándole con la plantilla de uno o ambos pies en "plancha" para impedirle su acción.
10. Tocar, desviar, sostener o impulsar el balón con la mano o el brazo, intencionalmente, excluyendo al arquero ubicado en su área de meta.
11. Cargar o impedir el libre desplazamiento del arquero dentro de su área de meta.
12. Intervención del arquero más allá de la línea del medio campo caracterizándose su participación por el momento y punto exacto en que toca el balón, al jugador adversario, participando en cualquier acción o posibilidad de acción que impida el avance de una jugada adversaria.
13. Interponerse bruscamente entre el balón y un jugador adversario para impedir su normal desplazamiento, y obstaculizar intencionalmente la visión del adversario para evitar sus evoluciones.

Tiro penal

Se concederá un tiro libre penal si un jugador cometiera falta personal dentro del área de meta, independientemente de la posición del balón y siempre que éste se halle en juego.

Faltas técnicas.

Se sancionará con un lanzamiento lateral desde el sitio más cercano al lugar donde ocurrió la infracción.

1. El arquero que demorara más de cinco segundos la reposición del balón al juego, una vez que el mismo estuviera controlado y en condiciones de ser jugado.
2. El jugador que pisara o inmovilizara el balón con los pies contra el suelo durante más de cinco segundos, impidiendo que sea jugado libremente.
3. El jugador que impidiera una jugada sujetando o atenazando el balón con los pies, pierna o con el cuerpo, contra el suelo impidiendo que pueda ser jugado libremente, salvo el arquero, estando caído en su propia área para defender su arco.
4. El jugador que haya pateado un tiro libre, penal, doble penal, saque inicial o que haya efectuado un lanzamiento, el cual haya sido devuelto por uno de los postes o el travesaño o haya pegado accidentalmente en uno de los Árbitros, no podrá tocarlo por segunda vez antes de que otro jugador lo haga.
5. El jugador que demorara más de cinco segundos la puesta en juego del balón en ejecución de cualquier tiro libre, de meta, de pena máxima, de lanzamiento lateral o de esquina, desde el momento que el Árbitro da la orden para su ejecución. (En el tiro inicial la demora de los 5 seg no se considera falta técnica; en el lanzamiento de esquina si y se reinicia con lanzamiento lateral).
6. El jugador que, no estando debidamente uniformado, tocara el balón en juego.
7. El jugador que utilizara expresiones, movimiento de brazos para tratar de distraer o engañar al adversario o fingiendo ser compañero de equipo.
8. El arquero que recibiera, en reanudación o continuación de juego, un pase hecho por un compañero de equipo. El arquero al tener dominado el balón con los pies dentro del área no podrá tomarlo con las manos para continuar con la jugada (auto habilitación).
9. Si el arquero soltara o situará el balón en el suelo, inmóvil o rodando, intencionalmente, el mismo se hallará en juego para ser disputado o impulsado por cualquier jugador, no pudiendo el arquero jugarlo con los pies.
10. El equipo que demorase más de 15 (quince) segundos la posesión del balón en su medio campo.
11. El arquero que efectuara un lanzamiento de balón directamente más allá de la línea central, sin haber tocado su medio campo o a cualquier jugador situado en el mismo.

Indumentaria

El uniforme deberá constar de: camisetas mangas largas o cortas, pantalones cortos, medias tres cuartos y zapatillas de lona o cuero suave con suela lisa y revestimiento de goma o caucho. Podrán utilizarse elementos elásticos u ortopédicos, suspensores, protectores (canilleras o espinilleras) los cuales deberán estar cubiertos completamente por las medias y ser de un material apropiado (goma, plástico o un material similar) y deberán proporcionar un grado razonable de protección. Si se utilizan pantalones térmicos, éstos deberán tener el color principal.

Los arqueros utilizarán uniforme de color diferente al de los restantes jugadores; se les permitirá el uso de pantalones largos sin bolsillos ni cremalleras; no deberán llevar objetos que resulten peligrosos para ellos mismos o para los demás jugadores, incluyendo cualquier tipo de accesorio.

Se utilizarán obligatoriamente camisetas numeradas en las espaldas, comprendidas entre 1 (uno) y 20 (veinte) cuyas alturas no superarán los 20 cm., con un mínimo de 15 cms. Deberá ser necesaria una clara diferenciación de color entre los números y la camiseta evitándose la repetición de números en cada equipo; también será obligatorio el uso de números, igualmente seriados de entre 10 a 12 cm. de alto situados en un lugar visible, en la parte delantera de la camiseta. (No obligatorio en el pantalón corto).

No se les permitirá la utilización de objetos peligrosos o inconvenientes para la práctica del juego; si a criterio de los Árbitros un jugador no obedeciese al ser requerido sobre estos extremos razonablemente, podrá ser amonestado.

El jugador que no se presenta debidamente uniformado según esta Regla será retirado temporalmente del campo de juego y podrá reintegrarse, una vez que reúna las condiciones normales de su uniforme y cuando el encuentro esté detenido.

Características del jugador

Los jugadores de cada equipo cada uno tiene su función, al igual que ocurre en cualquier otro deporte, y por eso tienen su nombre concreto. Más exactamente estas podemos decir que son las posiciones habituales:

Portero. Al igual que en el fútbol, se trata del jugador que se encuentra bajo la portería y que tiene como misión evitar que los lanzamientos del balón del jugador rival se conviertan en gol. Organiza el equipo, es el único jugador que ve el campo completo y puede corregir a sus jugadores por si les ganan alguna posición. El portero realiza jugadas al igual que sus compañeros llamadas salidas de presión.

Debe ser veloz, en desplazamientos cortos y en movimientos segmentarios (piernas y brazos), la velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento como jugador de campo, son fundamentales para realizar acciones eficaces en múltiples situaciones de juego.

Condiciones generales del portero de fútbol de salón:

Debe ser rápido en la toma de decisiones (percepción, solución mental, solución motriz) ya que su visión periférica dentro del campo es inmejorable para saber cuál es la mejor opción para dar continuidad al juego.

Debe poseer un buen desarrollo muscular y equilibrado entre el tren superior e inferior, ya que al margen de las acciones técnicas propias del portero dentro del área: paradas, despejes, rechaces, pases, etc., puede realizar acciones de jugador de campo en el resto de espacio: conducir el balón, pasar, controlar, disparar a portería, etc.

Debe tener una gran flexibilidad y movilidad articular ya que en múltiples acciones de juego esta capacidad se pone de manifiesto, Debe ser quién realice acciones de temporización durante el partido, inicie el ataque y/o el contraataque a partir del saque de portería, organice el equipo en defensa, dé confianza al equipo y no debe dejar de comunicarse con los jugadores de campo durante todo el partido. Debe ser un líder para el equipo, un eje de comunicación entre el banquillo y el campo, templado y equilibrado, pero con carácter, muy concentrado en sus acciones, debe poseer un alto grado de anticipación, tener una autoestima alta, la presión debe ser su aliada y no su adversaria.

Debe dominar la técnica específica defensiva de su puesto en el campo, así como determinadas acciones básicas del jugador de campo, la primera para evitar el gol y las segundas para ser el iniciador del ataque y posible integrante de este.

Pivote. Este es el jugador de máxima responsabilidad en la marca. Su trabajo es principalmente la defensa, debe marcar al libero, cerrar espacios y llegar a su zona defensiva si el balón pasa a esta zona. En las jugadas de balón detenido, es su responsabilidad marcar al pivote por delante. Se coloca en el punto penal del equipo contrario.

El pivote es el jugador más próximo a la portería contraria para meter gol lo que sería en fútbol 11 el delantero. El pivote normalmente suele ser el jugador más grande del equipo, se caracteriza por su juego de espalda para que le llegue ayuda para intentar marca gol y predomina su juego rematador y finalizador.

Libero. Tiene la responsabilidad de marcar al pivote, anticipar cualquier balón que ingrese a su posición, evitar los remates desde la zona defensiva. Se coloca normalmente frente a su área de meta, un poco atrás de sus demás compañeros, debe saber cubrir la espalda de los compañeros y moverse en los diferentes espacios que se presenten. Se ubica por delante del portero como base de la línea de tres jugadores al ataque y último jugador de campo a la defensiva. Este jugador suele ser el que mueve mucho el juego, y es uno de los jugadores, después del portero, que debe organizar al equipo.

Laterales. Su función es marcar a los laterales, cerrar espacios por dentro, por fuera, atrás y prever cualquier balón que ingrese a su posición. Son los jugadores que están más pegados a las bandas para abrir o ensanchar el campo estos jugadores son caracterizados por la velocidad por eso juegan en las bandas y depende de la colocación que quiera el entrenador juegan arriba con el pivote o abajo con el cierre por ejemplo formando un rombo con tres atrás y el pivote arriba 1-3-1 o formando un rombo con uno atrás y tres arriba 1-1-3 los laterales tienen que defender y atacar casi al mismo tiempo bien es cierto que en el fútbol de salón defienden y atacan todos pero los laterales más aún. Son jugadores que realizan el juego de cara a la portería contraria y su gran faceta son los contraataques gracias a su velocidad.

Caracterización del fútbol de salón

Es un deporte colectivo muy parecido al fútbol, presentando diferencias con respecto al terreno de juego, medidas de la cancha, medidas de la portería, peso y tamaño del balón y algunas reglas de juego.

Se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del contrario (esto se llama anotar un Gol o un tanto), y evitar que el contrario obtenga el balón y lo introduzca en tu portería.

Dentro de la cancha el portero es el único jugador que puede tocar el balón con sus manos, en su área de meta. El resto de los jugadores juegan con sus pies e incluso pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos.

Se puede afirmar que el fútbol de salón es una actividad de carácter aeróbico con frecuencia cardíaca en valores próximos a los del umbral anaeróbico, con fases muy frecuentes de alta intensidad en las que se realizan acciones explosivas y sprints que provocan una cierta acumulación de lactato, convirtiéndose en una actividad dinámica y variable. En cuanto al trabajo de la resistencia, la intensidad y el tiempo, son los factores más importantes, ya que determinan las vías metabólicas a través de la cual obtenemos la energía. La actividad física en cuestión determina si la fuente de energía es producida aeróbica o anaeróbicamente.

Taller 2: BÁDMINTON

Educación física

Profesor: Hernán D. Quintero B.

ACTIVIDAD:

Realizar atentamente la lectura sobre el bádminton y resolver de manera escrita los diecinueve puntos.



1. ¿Describe las características de la Superficie de juego?
2. ¿Qué características presentan las líneas límites?
3. ¿Y cómo se juega al bádminton?
4. ¿Porque existen dos tipos de volante?
5. ¿Cuál es el Fundamento y reglamento básico del bádminton?
6. ¿Cuáles son los Pasos para seguir, para realizar un partido?
7. ¿Cómo es la Cancha de bádminton?
8. ¿Cómo debe ser El atuendo adecuado para la práctica del bádminton?
9. ¿Cuáles son las características de la Red su altura y la de los Postes?
10. ¿Qué es El volante y cuáles son sus Características de velocidad y vuelo?
11. ¿Cuál es la diferencia básica de los diferentes modelos de raquetas de bádminton existentes y en qué circunstancias se utilizan unos modelos u otros?
12. ¿Preferiblemente como debe ser la Iluminación del campo de juego y por qué?
13. ¿Cómo es El partido, como se gana, como se desempata, como es la puntuación?
14. ¿Cuáles son las principales diferencias entre el partido de los hombres y las mujeres?
15. ¿Cómo debe hacerse el saque o servicio?
16. ¿Qué necesita y debe hacer un jugador para anotar punto?
17. Explica cinco faltas en el servicio
18. ¿Describe en cinco renglones o líneas con tus propias palabras que es el deporte del bádminton?
19. Realiza un dibujo que ilustre la descripción que hiciste del bádminton. (no dibujos de palitos)



Bádminton (lectura)

El bádminton es un juego de raqueta y pelota (llamada volante), en apariencia ligero y agradable. Pero el hecho de que la pelota pese tan solo unos pocos gramos no impide que se trate en realidad de un deporte duro y exigente, de movimiento continuo, que requiere elasticidad y resistencia.

Los orígenes del bádminton pueden encontrarse en el juego de volante, que se remonta nada menos que a la China milenaria. En el año 2000 antes de Jesucristo, y bajo el reinado del emperador Huang-Ti, se jugaba enviando con fuerza un volante o disco con plumas que los deportistas colocaban y recuperaban en el hueco de la mano.

El bádminton se juega individual o por parejas y el objetivo consiste en lanzar una pelota o volante de corcho y plumas por encima de una red en una pista señalizada. El jugador lo lanza, lo recibe y lo vuelve a lanzar. Todo ello sin permitir que llegue a tocar el suelo.

La red mide 75 cm de ancho y 6.20 mts de largo. Está colocada verticalmente sobre el eje de la línea central para dividir el espacio de juego en dos mitades. La altura de la red es de 1.52 mts. en el centro medido desde el suelo y a 1.55 mts desde el suelo hasta la fijación con el poste en los extremos. Los postes se levantarán 1.55 mts. del piso. Serán lo suficientemente firmes como para mantener la red extendida y se colocarán en las líneas delimitadoras laterales de la cancha

El volante es una ligera bola de corcho que pesa entre 4,74 y 5,50 gramos como máximo. Esta base suele ir recubierta de cuero o piel de cabrito y en ella se insertan 16 plumas de ganso. Un volante menos caro, que se utiliza en los juegos de entrenamiento, se fabrica en nilón y corcho. La raqueta del juego de bádminton es muy ligera y de largo mango. Pesa generalmente entre 90 gramos (aluminio, grafito...) y 140 gramos (madera).

Existen dos tipos de volantes: los sintéticos y los de pluma natural. El volante de nilón se utiliza como volante escolar y por jugadores principiantes por ser más barato y duradero. El volante de pluma es más frágil y lo utilizan los jugadores de cierto nivel para sus entrenamientos y competiciones oficiales.

Se considerará que un volante tiene la velocidad correcta, si cuando un jugador de fuerza regular lo golpea de abajo, desde un plano inmediatamente encima de una de las líneas límites de fondo, de forma paralela a las líneas laterales y en ángulo ascendente, cae en una distancia no inferior a 30 cm y no superior a 75 cm delante de la otra línea límite en el fondo.

Tanto la camiseta como el pantalón deben ser cómodos permitiendo la libertad total de movimientos, aconsejándose que la camiseta sea de tejido de algodón por absorber mucho más el sudor. Al igual que en otros deportes de raqueta los colores de la ropa son preferentemente blanco, aunque no existen limitaciones en uso de otros colores.

Especial atención debemos prestar a las zapatillas. Estas deben ajustarse perfectamente a los pies y, si fuera necesario, algunos jugadores deber usar 2 calcetines para evitar las rozaduras. Asimismo, la suela será antideslizante para que permita frenar y acelerar sin resbalar, permitiendo el juego de las piernas, esencial en el Bádminton "no valen" las zapatillas para correr.

La raqueta de bádminton es muy ligera (90-140 gramos). Esto es esencial, ya que el volante es tan ligero que hay que golpearle con una tensión y dirección que solo es posible imprimir utilizando casi únicamente la muñeca.

Existen en el mercado muchos modelos de raquetas que se diferencian básicamente por el material del que están hechas. Las más baratas son las metálicas y se utilizan como raquetas de iniciación o raquetas escolares. Los siguientes modelos en cuanto a calidad-precio suelen tener la cabeza metálica y la caña, de carbono o grafito. Por último, las raquetas de competición son todas de una pieza de carbono y su calidad varía según la cantidad de láminas de carbono que tiene en su estructura.

Las dimensiones de un campo de Bádminton son de 13,40 m. de longitud por 6,10 m. de ancho para los encuentros dobles; en individuales, las dimensiones son de 13,40 m. por 5,18 m. de ancho. Las líneas que limitan el campo deben ser preferentemente amarillas y de una anchura de 4 cm. La línea media que divide las áreas para el saque estará partida de manera que 2 cm caigan en la zona del servicio derecha y otros 2 cm en la izquierda. Alrededor del campo tendrá que haber un espacio libre de obstáculos de por lo menos 0,50 m. en los laterales y 1,00 m. en los fondos. La superficie del campo puede ser de manera o sintética siempre y cuando no sea resbaladiza y asegura una buena adherencia a los jugadores. En competiciones internacionales el espacio libre es de por lo menos 12 metros de altura a partir del suelo.

Como el volante es blanco, tanto la pista como los muros deben ser de un color oscuro, preferentemente verde, para facilitar la visión correcta de los jugadores. La iluminación debe ser suficiente y uniformemente repartida por todo el terreno. Lo ideal es colocar los focos exactamente encima de la red.

La superficie debe ser plana, horizontal y uniforme.

La superficie de juego no debe presentar ningún peligro de lesión para los jugadores. Se prohíbe jugar sobre una superficie rugosa, mojada o resbaladiza, por ejemplo: cemento, arena, etc.

La superficie de la cancha debe ser de color uniforme y claro.

Todas las líneas deben tener 4 cm de ancho. Serán de color blanco o de color claro y diferentes al color del piso.

Dos líneas laterales y dos de fondo limitan la cancha (5.18 metros x 13.40 metros en individuales y 6.10 metros x 13.40 en dobles), trazadas todas ellas en su interior.

El bádminton se basa en lo mismo que el voleibol prácticamente. El objeto que se golpea (en este caso el volante), debe tocar el suelo contrario, para que puedas ganar el punto (si ya tienes el saque en tu poder) o recuperar el saque (si este ha sido realizado por el adversario).

Bueno "debe de tocar el suelo contrario" para ganar el punto, pero hay otras maneras de ganar el punto: que el jugador contrario toque la red, que invada tu campo, que lance el volante fuera del campo...

Los partidos pueden ser individuales, dobles o mixtos, y se disputan a dos sets ganados. En caso de empate se disputa un tercer set. En hombres, en el set de desempate se cambia de campo en el punto 8 y en las mujeres en el punto 6.

El set de hombres es de 15 puntos. Si se llega a un 13-13, el jugador que ha alcanzado primero ese tanteo puede optar, si quiere, a un desempate a cinco puntos; si se llega a un 14-14, la opción será de dos puntos. Sea como sea, siempre hay que tener en cuenta, que debe de haber 2 puntos de diferencia, como mínimo, para poder ganar.

El set de mujeres es de 11 puntos. En caso de llegar a un 9-9, la jugadora que llega antes a ese tanteo tiene opción a desempatar a tres puntos.

Solo anota punto el jugador que tiene el saque en su poder. En caso contrario, solamente se produce un cambio de servicio.

Se inicia con el saque (o servicio), que se hace desde el área de servicio de la banda derecha al área de servicio diagonalmente opuesta.

Si comete falta el jugador (o equipo) que recibe, continuará sacando el adversario, pero ahora desde el área de servicio de la izquierda. Si comete falta el que sirve, perderá el saque, el cual pasará al adversario.

Los saques siempre se hacen teniendo en cuenta la puntuación propia. Con puntuación par o 0, los jugadores sirven desde la banda derecha; si la puntuación es impar, desde la banda izquierda.

El servicio se ha de hacer de manera que la cabeza de la raqueta esté, en el momento del golpe, más baja que la mano del servidor que coge la raqueta. En el momento del golpe, la raqueta no ha de sobrepasar la cintura.

Es la puesta en juego del volante por alguno de los jugadores y se considera efectuado cuando el volante toca alguna parte de la raqueta o del cuerpo del jugador.

Hay falta en el servicio, si en el momento en que el volante es golpeado al sacar por el servidor, el volante se halla más alto que la cintura del servidor, o si cualquier parte de la cabeza de la raqueta en el momento del impacto, está más alta que la mano que sujeta la raqueta.

Hay falta si al realizar el servicio, el volante cae dentro de un área de servicio equivocada, o sea la que no está diagonalmente opuesta al jugador que saca, o no llega a la línea de servicio corto o cae más allá de la línea de servicio largo o fuera de las líneas laterales del área de servicio que corresponda.

Hay falta si, al servir, no pasa por encima de la red.

Durante el servicio tanto los pies del servidor como del contrario, deben estar en el área de servicio que corresponda y en posición estacionaria, es decir, una parte del pie debe permanecer estacionaria y en contacto con el suelo, hasta consumarse el servicio.

La posición de las parejas de los servidores en los partidos de dobles, no deben estorbar la visión de sus adversarios. Todos los jugadores en el momento del servicio deben estar bien situados en sus puestos y no moverse.

Hay falta si antes o durante el servicio cualquier jugador hace amagos preliminares o molesta intencionadamente de otra manera a su adversario.

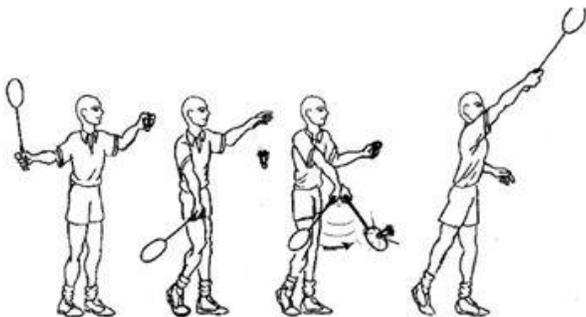
Hay falta si antes o durante el servicio, el jugador realiza una finta preliminar, entendiéndose por finta todo acto o movimiento del servidor teniendo por intención quebrar la continuidad del servicio.

Si el servidor no espera a que su adversario esté colocado, habrá repetición del servicio, se considera preparado si el receptor intenta devolver el servicio.

Hay falta si en el servicio o en el juego, el volante cae fuera de los límites del campo, o pasa a través o por debajo de la red o no la pasa, o toca el techo o paredes laterales, o la persona o la ropa de un jugador. Un volante que cae sobre una línea, se considerará como caído dentro de la cancha o área de servicio limitada por dicha línea.

Hay falta si un jugador pisa una línea de la zona de servicio en el momento del saque.

Si el servidor, al tratar de sacar, yerra el volante no es falta, pero si la raqueta toca el volante, se produce automáticamente la falta. Las faltas principales son: Servir por encima de la cintura, o si la cabeza de la raqueta, al golpear el servicio, está por encima de la mano que sostiene la raqueta. Si al servir, el volante cae fuera del área de saque correspondiente. Si en el momento del saque el servidor, o el que recibe, están fuera del área que les corresponde. Si durante el juego el volante cae fuera del campo. Si se golpea el volante en campo contrario. Si durante el juego un jugador toca la red o los palos. Si el volante queda atrapado en la red, o en la raqueta de un jugador, o si se golpea dos veces consecutivas en el mismo campo.



ACTIVIDAD:

Resuelve los siguientes puntos y/o preguntas con base en la lectura.

1. ¿Habías escuchado la palabra fixture y su significado?
2. Basándote en tus conocimientos previos sobre este tema, o apoyándote en la lectura. Explica ¿qué es un fixture y porque los hay de dos tipos?
3. ¿Qué son los torneos: triangular, cuadrangular, pentagonal, hexagonal?
4. Explica con tus propias palabras que es la final cruzada.
5. ¿En qué consiste la eliminación doble, cuál es su principal ventaja y desventaja?
6. ¿En que consiste el tipo de competición llamada liguilla o round-robin?
7. Menciona dos disciplinas deportivas diferentes en las que se podría aplicar el Sistema de Pirámide, Desafío o Ranking y justifica porque aplican para este sistema.
8. N = Número total de participantes.
 $N - 1$ = Número total de fechas.
 $N/2$ = Numero de partidos en una fecha
Basándote en las anteriores convenciones determina
-cuantas fechas y partidos por fecha tendría un fixture para 4 y para 8 equipos.
-cuantas fechas y partidos por fecha tendría un fixture para 7 y para 9 equipos.
9. Realiza el fixture para 4 y 7 equipos con los siguientes nombres equipos:
Liverpool – PSG - Tottenham – Juventus
Barcelona – Arsenal – Chelsea- Bayern - LA Galaxy – Mónaco – Borussia
10. ¿Bajo qué circunstancias un torneo se realiza en la modalidad todos contra todos por grupo y cita un ejemplo?
11. ¿Qué es la eliminación sencilla y cuáles son sus ventajas y desventajas?

FIXTURES Y SISTEMAS DE COMPETENCIAS (lectura)

Fixture:

Un fixture es una tabla de emparejamientos de equipos o jugadores en un torneo por sistema de "todos contra todos". Existe el fixture para cuando la cantidad de equipos participantes es par y para cuando es impar.

Sistema de competencia o eliminación:

Es un diseño gráfico que nos permite determinar contendores, partidos fechas, horas, desarrollo de un torneo o de una actividad deportiva, permitiéndonos elegir un campeón.

Algunos sistemas de eliminación más usados

Todos contra todos: Sistema en que todos los participantes del torneo se enfrentan entre ellos en un número constante de oportunidades (habitualmente una o dos). Este tipo de competición es también llamado liguilla o round-robin. Un torneo de todos contra todos puede adoptar un nombre particular -como triangular, cuadrangular, pentagonal, hexagonal, etc.- según la cantidad de participantes.

Ejemplo para torneo de todos contra todos con equipos participantes par $N =$ Número total de participantes.

$N - 1 =$ Número total de fechas.

$N/2 =$ Numero de partidos en una fecha

Fechas x partidos de una fecha (F*PF) = Cantidad de partidos en un torneo

Ejemplo: $N = 6$ equipos participan del torneo

Debo de saber cuántas fechas se juegan $N - 1 = 6 - 1 = 5$ (5 fechas) Número de partidos que se

juegan por fechas $N/2 = 6/2 = 3$ Cantidad de partidos del torneo $F*PF = 5*3 = 15$

Después de saber lo anterior, se procede a realizar el Fixture, estacionando el 1 y los demás números se rotan en sentido contrario a las manecillas del reloj

Fecha 1	Fecha 2	Fecha 3	Fecha 4	Fecha 5	
1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 5	1 - 6	Partido 1
6 - 3	2 - 4	3 - 5	4 - 6	5 - 2	Partido 2
5 - 4	6 - 5	2 - 6	3 - 2	4 - 3	Partido 3

*Nota: es posible también realizarlo en el sentido de las manecillas del reloj dejando el uno estático.

Después de tener el fixture, los números se reemplazan por los equipos Ejemplo

1 santa Fe 2 Nacional 3 Medellín 4 Envigado 5 Tolima 6 Junior

Fecha 1	
Santa Fe 1	vs 2 Nacional
Junior 6	vs 3 Medellín
Tolima 5	vs 4 Envigado

Ejemplo para torneo de todos contra todos con equipos participantes impar $N =$ Número total de participantes.

$N = N$ Número total de fechas. (El número total de fechas es el mismo número de equipos participantes)

$(N - 1)/2$ = Numero de partidos en una fecha

Fechas x partidos de una fecha (F*PF) = Cantidad de partidos en un torneo

Ejemplo: N= 5 equipos participan del torneo
Debo de saber cuántas fechas se juegan N= 5 fechas
Número de partidos que se juegan por fechas $(N - 1) / 2 = (5 - 1) / 2 = 4 / 2 = 2$ Cantidad de partidos del torneo $F*PF = 5*2=10$

Después de saber lo anterior, se procede a realizar el Fixture, se tiene en cuenta que por fecha siempre habrá un equipo sin rival por lo que “descansa”. Se aconseja que el primero en descansar sea el uno y el último sea N siguiendo el orden.

Para este caso todos los números los rotamos en el sentido contrario de las manecillas del reloj

Fecha 1	Fecha 2	Fecha 3	Fecha 4	Fecha 5	
1	2	3	4	5	Descansa
5 - 2	1 - 3	2 - 4	3 - 5	4 - 1	Partido 1
4 - 3	5 - 4	3 - 5	2 - 1	3 - 2	Partido 2

Después de tener el fixture, los números se reemplazan por los equipos Ejemplo

1 Santa Fe 2 Nacional 3 Medellín 4 Envigado 5 Tolima

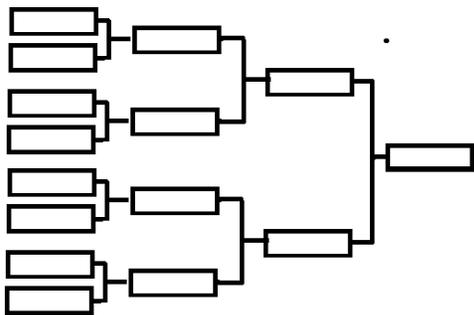
Fecha 1	
Santa Fe	
Tolima	5 vs 2 Nacional
Envigado 4	vs 3 Medellín

Todos contra todos por grupo: Este es un complemento del anterior, y es un recurso, cuando los competidores son muchos, se dispone agrupando a los competidores en dos o más grupos, los cuales tienen el mismo número de participantes, quienes juegan con el sistema de todos contra todos en grupo, clasificando para la siguiente ronda equis número de participantes por grupo. Con los clasificados se van eliminando hasta obtener los puestos definitivos del torneo o evento.

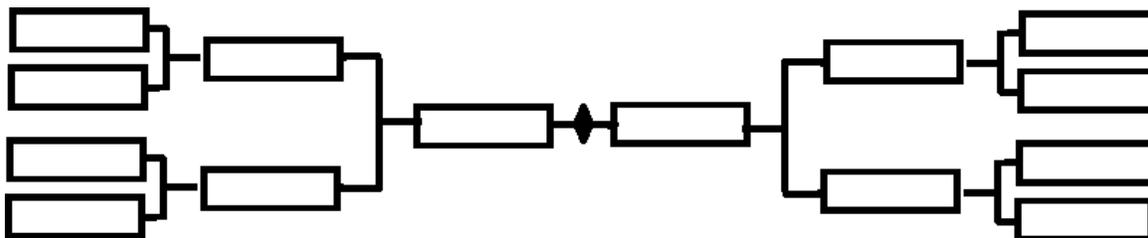
Ejemplo: Si tenemos 20 equipos los podemos agrupar en 4 grupos A, B, C y D (dependiendo de la necesidad de la competencia deportiva) y se procede a realizar el fixture.

Eliminación sencilla: Es el menos equitativo de todos, debido a que los participantes, al perder su primer partido, quedan eliminados. Dicha característica lo hace el más empleado de todos y el más rápido, siendo este utilizado cuando hay muchos competidores y se dispone de poco tiempo para su clasificación. Ideal para cuando participan 2,4,8,16,32, 64 o más equipos

Ejemplo de fixture para 8 equipos



Ejemplo eliminación sencilla 8 equipos divididos en dos grupos de 4



Eliminación doble: Se busca dar mayor oportunidad a los participantes, a los cuales a la pérdida del primer partido no quedan excluidos, dándoles con esto mayor oportunidad, ya que se les da una segunda opción jugando del lado de los perdedores. El fixture se hace utilizando los dos ejemplos anteriores.

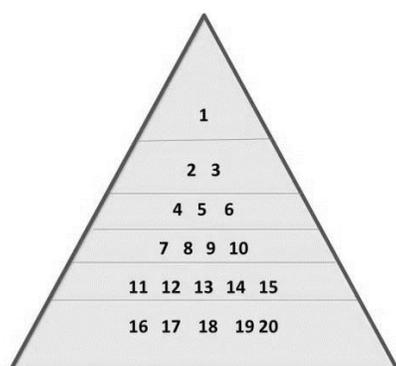
Ejemplo para 8 equipos



Final Cruzada: Es un complemento para cualquier otro de los estudios, cuando se desea hacer público para todo el mundo el resultado del evento. Consiste en tomar los cuatro mejores competidores de todo el torneo, y por medio de sorteo o previo acuerdo, enfrentarlos en dos instancias, en la primera juegan y salen ganadores y perdedores, y en la segunda se enfrentan entre sí los de la misma condición, o sea ganadores juegan por campeón, y los perdedores por tercer y cuarto puesto.

Sistema de Pirámide, Desafío o Ranking: Se dispone a los jugadores en una pirámide de líneas horizontales, que van ordenadas de manera ascendente desde el vértice de la figura y hacia abajo hasta llegar a la base. Opera por medio de retos o desafíos que un jugador de una posición inferior hace a uno de más arriba, en caso de ganar el retador, esta toma el puesto del perdedor, y el perdedor desciende. (Nunca se puede retar al de la posición inferior)

Ejemplo:

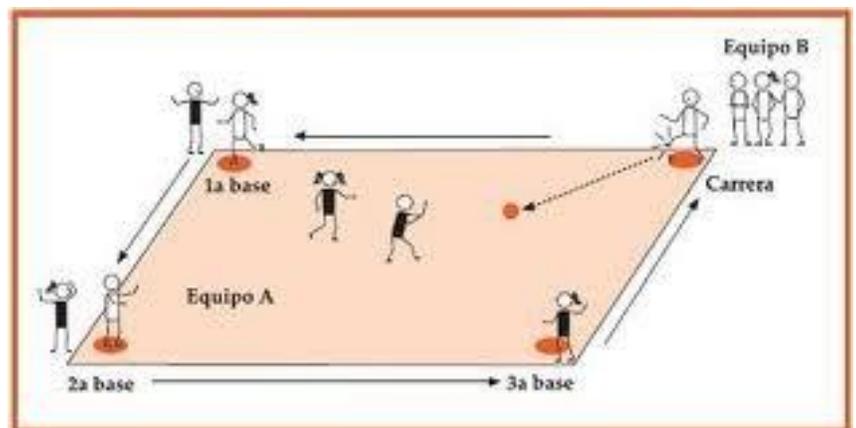


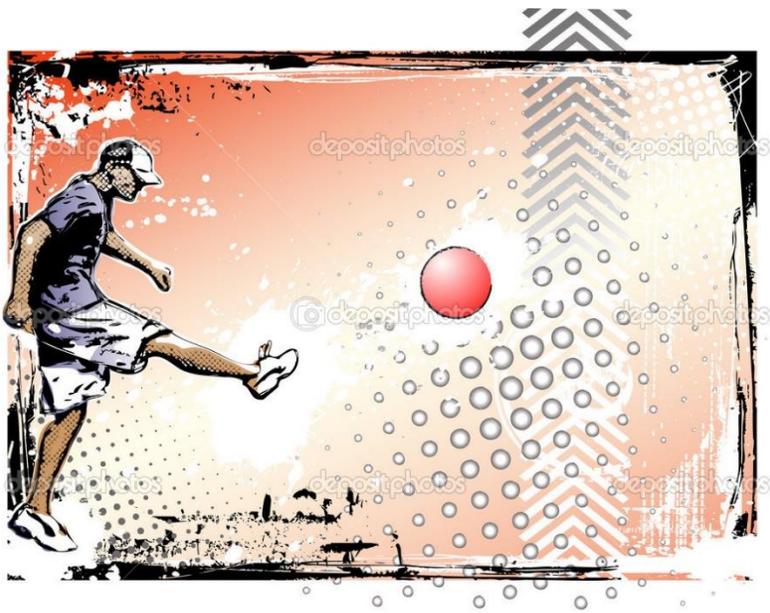
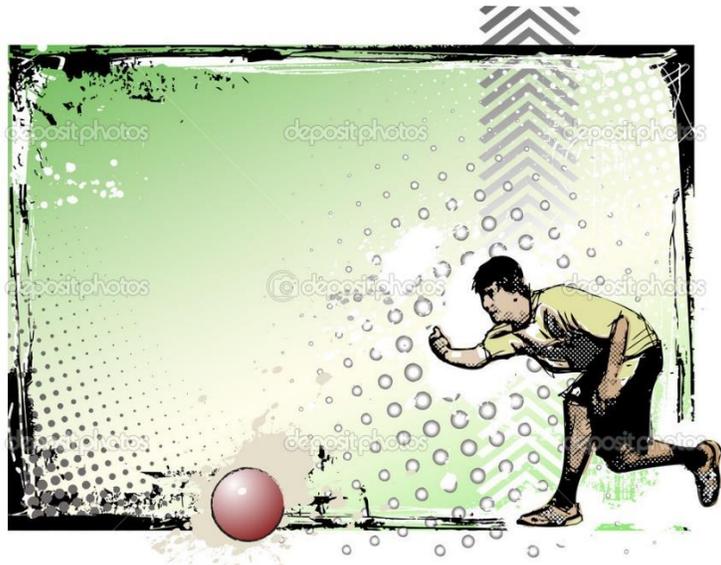
sean eliminados para terminar la entrada.

ACTIVIDAD

Resuelve los siguientes puntos y/o preguntas con base en la lectura.

1. ¿Cómo se juega al Kickball?
2. ¿Como se anotan las carreras?
3. ¿Cuál es la duración de un partido de Kickball: y Porque este tiempo puede variar?
4. ¿Qué es el Kickball?
5. ¿Cuáles son los objetivos del Juego de Kickball?
6. Como se organiza El Equipo de Kickball en la Ofensiva y en la Defensiva
7. ¿Cuántos tipos de jugadores hay a la ofensiva, describe cada uno de ellos (como se llaman y que hace cada uno)
8. Describe las Posiciones Defensivas
9. ¿Qué es un Lanzamiento en Bola Mala e Ilegal?
10. ¿Qué es un Lanzamiento en Strike?





ANÁLISIS DEL JUEGO DE KICKINGBALL (lectura)

El Kickball es un juego que consiste en patear un balón y hacerlo rodar por el Campo de Juego hacia el terreno considerado como válido, recorriendo las 3 almohadillas ubicadas en él (en sentido contrario al de las agujas del reloj), y llegando hasta la placa circular de donde pateó para anotar un tanto conocido como "carrera". (A las 3 Almohadillas y a la Placa Circular, ubicadas en el Campo de Juego, se les llaman "Bases").



El Kickball tiene como objetivo el que dos equipos compuestos por diez (10) jugadores cada uno, anotar la mayor cantidad de carreras que sean posibles y evitar que el otro equipo anote carreras, ganando al final del partido, el equipo que haya anotado más carreras, en conformidad con el Reglamento Oficial y bajo la jurisdicción de uno o más Árbitro y un Anotador Oficial.

El juego se realizará entre 2 equipos que contendrán 10 jugadores cada uno. Un equipo estará en el Terreno de Juego mientras que el otro estará consumiendo su turno de pateo. Al equipo que patea se le llama "Ofensiva" y al equipo que está en el Terreno de Juego se le llama "Defensiva".

Los jugadores de la Defensiva se ubicarán dentro del Campo de Juego en unas "posiciones definidas", en el cual, una de ellas tendrá el balón en sus manos y se lo enviará rodándolo por el suelo a cada una de las Jugadores de la Ofensiva, quienes consumirán uno a uno su turno de pateo en un orden preestablecido. Éstas patearán el balón hacia el Campo de Juego y correrán para alcanzar la primera base y las siguientes, siempre que puedan, hasta lograr llegar a donde inició pateando y anotar carreras; mientras que los Defensores por su lado, harán lo posible para "Eliminar" a la de la Ofensiva que pateó el balón. Para poder eliminarlo, deberán tocarlo con el balón, o tocar la base a la cual se dirige antes de que éste el toque primero, o atrapar el balón pateado de aire antes que éste toque el suelo.

Cuando la Defensiva logra eliminar a 3 jugadores de la Ofensiva, éstas terminan su turno de pateo, y ahora los papeles se intercambian: "El equipo que estaba pateando le tocará Defender y al que estaba Defendiendo le tocará Patear". Y así sucesivamente.

La acción del juego se da cuando un equipo intenta anotar carreras mientras que el otro lo trata de evitar eliminando a 3 de sus jugadores.

Los jugadores de la Ofensiva son aquellos que patean y corren, intentando alcanzar todas las bases para anotar carreras.

Hay 2 tipos de jugadores a la Ofensiva: una se llama "Pateador" y la otra se llama "Corredora".

La Pateador es aquel jugador que se ubica en su cajón correspondiente para patear el balón que envía el jugador de la Defensiva.

La Corredora es aquel jugador que avanza, toca o retorna a una base, o que está estacionada en una de ellas esperando a correr cuando la Pateador patee el balón o cuando la situación del juego se lo permita.

Para ser "Corredora" se debió haber sido "Pateador" primero; esto se produce cuando una Pateador, al patear el balón, sólo logra alcanzar una, dos o tres bases, quedándose en una de ellas y no logra anotar la carrera. Es aquí cuando la "Pateador" pasa a ser ahora "Corredora".

El término Pateador-Corredora lo usamos para identificar a esta pateador que acaba de culminar su turno de pateo, hasta que es eliminado o hasta que la jugada por la cual se convirtió en Corredora termine.

La Ofensiva en el Kickball está compuesta por los 10 jugadores que abren a la defensiva, y que llevan un orden de turno de pateo llamado "Alineación Ofensiva". En esta alineación se puede adicionar a una onceava (11°) jugador denominado "Pateador Agregada", el cual se identifica con un "PA" en la alineación, pero esto será opcional a la ofensiva; el Técnico del equipo puede elegir entre usar o no la figura de la Pateador Agregada, sin embargo, al usar a este jugador, ésta deberá obligatoriamente jugar durante todo el partido y sólo podrá participar a la Ofensiva más no a la Defensiva.

Los jugadores de la Defensiva son aquellas que se ubican en cada una de las posiciones definidas dentro del campo de juego, con el objetivo de evitar que el equipo a la ofensiva anote carreras, eliminando a 3 de ellas.

Las Posiciones Definidas para la Defensiva son 10, el cual corresponden a cada uno de los jugadores que forman el equipo y están participando en ese momento.

A estas Posiciones Definidas se les llaman "Posiciones Defensivas" y se enumeran del 1 al 0, descritas de la siguiente manera:

1- Lanzador: Es el jugador ubicado en el Centro de las 4 bases del Campo de Juego. Es quien se encarga de enviarle el balón al jugador de la Ofensiva para que lo patee.

- 2- Receptora: Es el jugador ubicado detrás de la 4ta Base, es decir, detrás de la Placa Circular (Home Plate), a unos 2 metros y medio, para no estorbar al jugador de la Ofensiva que va a patear. Es quien recibe los balones que deja pasar la Pateador.
- 3- Primera Base: Es el jugador ubicado cerca de la Primera Almohadilla.
- 4- Segunda Base: Es el jugador ubicado cerca de la Segunda Almohadilla.
- 5- Tercera Base: Es el jugador ubicado cerca de la Tercera Almohadilla.
- 6- Campo Corto: Es el jugador ubicado en medio de la distancia entre la Segunda y Tercera Almohadilla.
- 7- Jardinera Izquierda: Es el jugador que está ubicada a lo más lejano del Home Plate en el lado izquierdo del Campo de Juego.
- 8- Jardinera Central: Es el jugador que está ubicada a lo más lejano del Home Plate en todo el centro del Campo de Juego.
- 9- Jardinera Derecha: Es el jugador que está ubicada a lo más lejano del Home Plate en el lado derecho del Campo de Juego.
- 0- Fildeadora Corto: Es el jugador que está ubicada cerca de la Placa Circular a unos 3, 4 ó 5 metros. Es quien toma los balones que han sido débilmente pateados.

Un partido de Kickball no tiene un tiempo límite de duración, sin embargo, por condiciones internas de un campeonato se puede establecer una duración de tiempo. Generalmente un partido completo de 9 entradas tiene una duración, de por sí solo, de 1:45 (una hora y cuarenta y cinco) minutos; dependiendo del desarrollo del mismo. Por lo que muchas Ligas y Organizaciones Deportivas colocan este tiempo como reglamentario para sus condiciones internas de juego. Pero cuando se realizan campeonatos de gran importancia, se tiende a jugar sin limitaciones de tiempo.

Strike es un lanzamiento declarado así por el árbitro cuando:

- La Pateador le tira y falla.
- La Pateador no le tira y alguna parte del balón pasa por cualquier parte de la Zona de Strike y una altura no mayor de 20 cms sobre el nivel del suelo. (La Zona de Strike es la Placa Circular denominado Home Plate y que tiene como ancho 60 cms de diámetro).
- El balón es pateado de Foul, es decir fuera de las líneas de juego.
- El balón toca a la Pateador cuando ella le tira.
- El balón toca a la Pateador en la Zona de Strike.
- El balón Pasa por la Zona de Strike, a una altura no más de 20 cms sobre el nivel del suelo.
- La Pateador hace contacto con el balón con el pie de apoyo o con ambos pies simultáneamente.
- Cuando le pega el balón a la Pateador de manera involuntaria en cualquier parte del cuerpo.
- La Pateador patea delante o detrás de la Zona de Pateo.



* La Pateador que acumule en un mismo turno tres Strikes será decretada Out (eliminado).

* Un Foul que realice la Pateador se cuenta como Strike, de manera que, si lleva en su cuenta dos Strike y patea de Foul, será decretada Out (eliminado) Automáticamente.

Se considera "Bola Mala" el lanzamiento realizado por la Lanzadora que no pasa por la Zona de Strike o que va saltando sobre el Home sin tocarlos, a una altura mayor a 20 cm, a consideración del Árbitro.

A la Pateador que acumule cuatro bolas malas en un mismo turno, se le otorgará "Base por Bolas", es decir, que se trasladará a la Primera Base, convirtiéndose en "Corredor".

Para que una carrera sea considerada como anotada, el jugador a la ofensiva deberá haber logrado tocar legalmente las 4 bases ubicadas en el Campo Interno, en el orden correcto: Primera Base, Segunda Base, Tercera Base y el Home Plate; antes de que tres de los jugadores de su equipo sean eliminados para terminar la entrada.