

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
SECCION DE EDUCACION FISICA
ACTIVIDAD DEPORTIVA
CURSO: EF-7381 FUTBOL SALON
PROF. MARIO BLANCO R.

IIC-93

I. DESCRIPCION DEL CURSO:

Este curso ofrece una oportunidad más para integrarse en las prácticas deportivas. En el transcurso de las lecciones los alumnos aprenderán a aplicar las reglas de juego, los fundamentos técnicos básicos y los principios tácticos que les permitirán participar plenamente en los partidos.

II. OBJETIVOS GENERALES:

- A. Promover la participación estudiantil en los programas deportivos buscando el desarrollo armónico de los aspectos físicos y mentales que fomentan una vida sana y activa.
- B. Reforzar mediante las prácticas del juego limpio el respeto a los valores deportivos.
- C. Elevar el nivel cultural deportivo y favorecer la comprensión de la importancia de las prácticas deportivas organizadas para la formación de las personas y la convivencia pacífica de los pueblos.

III. OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL CURSO:

Al finalizar este curso los estudiantes estarán en capacidad de:

- a. Conocer y aplicar las reglas del juego
- b. Recibir y pasar el balón con precisión.
- c. Conducir el balón correctamente
- ch. Rechazar remates a marco.

IV. UNIDADES:

- a. La conducción del balón
- b. Pases
- c. Remate
- d. Amortiguaciones
- e. El Reglamento

UNIDAD # 1

La conducción del balón

OBJETIVOS OPERACIONALES:

Al finalizar la unidad el estudiante será capaz de:

- a. Realizar conducciones con el borde interno y externo del pie
- b. Conducción del balón con los dos pies

CONTENIDOS:

1. Conducir con el borde interno
2. Conducir con el borde externo
3. Conducir empleando la bicicleta
4. Conducir aplicando la finta y en trayectorias irregulares.

ACTIVIDADES:

1. Progresiones y formaciones
2. Exposiciones y ejemplos
3. Trabajo en grupo e individual

UNIDAD # 2

Los pases

OBJETIVOS OPERACIONALES:

Al finalizar la unidad el estudiante será capaz de:

- a. Efectuar pases con el borde interno y externo del pie
- b. Realizar pases altos y bajos

CONTENIDOS:

1. Pases rasos
2. Pases a media altura
3. Pases altos
4. Pases con: borde interno y externo del pie, pases con el empeine.

ACTIVIDADES:

1. Formaciones y progresiones
2. Trabajo individual y en grupo
3. Trabajo libre y dirigido en situaciones de juego.

UNIDAD # 3:

El remate.

OBJETIVOS OPERACIONALES:

Al finalizar la unidad los estudiantes serán capaces de:

- a. Reconocer diferentes tipos de remate
- b. Efectuar remates de todas las formas posibles

CONTENIDOS:

1. Remate con el empeine
2. Con el borde interno
3. Remate con el borde externo
4. A diferentes alturas

ACTIVIDADES:

1. Formaciones y progresiones
2. Trabajo en grupo e individual

UNIDAD # 4

"Amortiguaciones"

OBJETIVOS OPERACIONALES:

Al finalizar la unidad los alumnos serán capaz de:

- a. Conocer al menos tres tipos diferentes de amortiguaciones.
- b. Ejecutar amortiguaciones con el pecho y el pie.

CONTENIDO:

1. Amortiguaciones con el empeine
2. Amortiguaciones con el borde interno y externo
3. Amortiguaciones con el muslo
4. Amortiguaciones con el pecho.

ACTIVIDADES:

1. Trabajo individual y en grupo
2. Progresiones
3. Discusiones y ejemplos

UNIDAD # 5

El Reglamento

OBJETIVOS OPERACIONALES:

Al finalizar el la unidad los estudiantes deben demostrar el uso correcto de las reglas del juego.

CONTENIDOS:

1. El Reglamento de juego

ACTIVIDADES:

1. Asignaciones
- b. Trabajo en grupo
- c. Discusiones
- ch. Juego dirigido

EVALUACION:

Aprobarán el curso los alumnos que asistan y participen al menos en el 80% de las lecciones que sean impartidas y cumplan con los trabajos que sean asignados.

BIBLIOGRAFIA:

J. Rovira Sánchez. Futbol Sala. Editorial Hispano Europea. Barcelona, España. 1985.