

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA

CURSO: FUTBOL EF: 7281

PROF: Adrián. Hernández. C.

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO 1 Periodo 2000

El curso forma parte de una serie de disciplinas deportivas que están contenidas dentro del sistema de Estudios Generales del Centro Universitario de Occidente.

Se basa en aspectos teóricos- prácticos para la enseñanza tanto de los fundamentos como las reglas del fútbol, pretendiendo mejorar la condición física y aumentar la cultura deportiva. El curso se imparte durante un periodo con dos horas semanales y serán teórico-prácticas.

II. OBJETIVOS GENERALES

Al finalizar el curso los alumnos serán capaces de:

- a. Comprender la importancia que tiene el hacer ejercicio continuamente.
- b. Aplicar en sus comunidades lo conocimientos adquiridos en el curso.
- c. Discutir con otros aficionados al fútbol reglamentación.

III. TITULOS DE LAS UNIDADES.

Unidad #1	Conducciones.
Unidad #2	Pases.
Unidad #3	Arnotiguaciones.
Unidad #4	Remate.
Unidad #5	El Reglametno de juego.
Unidad #6	La Salud y el Deporte.

IV. ANALISIS DE LAS UNIDADES.

UNIDAD#1: CONDUCCIONES.

Objetivos operacionales:

Al finalizar la unidad el alumno será capaz de:

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

CONTENIDOS:

Conducciones

- a.- Borde interno.
- b.- Borde externo
- c.- Fintas.

ACTIVIDADES:

Trabajo individual discusiones demostraciones.

UNIDAD #2

Pases

Objetivos Operacionales:

Al finalizar la unidad los alumnos serán capaces de:

- a.- Realizar pases con el borde interno y externo.
- b.- Ejecutar pases altos y rasos.

CONTENIDO:

Pases: a. Altos, b. Media altura, c. Rasos, d. Borde interno, e. Borde externo.

ACTIVIDADES:

Demostraciones, trabajos en parejas y en grupos.

UNIDAD #3 Amortiguaciones

Al finalizar la unidad los alumnos serán capaces de:

- a.- Diferenciar tres distintos tipos de amortizaciones.
- b.- Realizar amortiguaciones con el pecho y el empeine.

CONTENIDOS:

Amortiguaciones: a. Pecho b. Empeine c. Muslo d. Cabeza e. Vientre.

ACTIVIDADES:

Demostraciones, trabajo en parejas, discusiones.

UNIDAD #4 Remate

Objetivos Operacionales:

Al finalizar la unidad los alumnos serán capaces de:

- a. reconocer los distintos tipos de remate.
- b. realizar remates rasos o rastreros y a media altura.

CONTENIDOS:

Remates: a. Con borde externo, b. Con empeine c. Rasos d. Media altura
e. Altos.

ACTIVIDADES:

Demostraciones, trabajo en grupo y en parejas.

B.- Unidad #5: EL REGLAMENTO DEL JUEGO.

1.- OBJETIVOS OPERACIONALES:

a.- Conocer y aplicar las reglas de juego correctamente.

2.- CONTENIDO:

a.- Reglamento del juego.

3.- ACTIVIDADES:

a.- Aplicar las reglas del juego en situaciones independientes y en situaciones de juego correctamente.

b.- Estudio del reglamento de manera individual y en grupos, así como charlas sobre el mismo.

c.- Unidad #6: SALUD, DEPORTE Y RECREACIÓN.

1.- OBJETIVOS OPERACIONALES:

a.- Que los estudiantes conozcan los conceptos de salud, deporte y recreación y su influencia sobre la salud del individuo y su comunidad.

VEVALUACIONES:

Para aprobar el curso los estudiantes deben asistir como mínimo al 80% de las lecciones. Participando en las prácticas y presentando los trabajos que se le asignen.

BIBLIOGRAFIA:

- Escartín, Pedro. Reglamento de Fútbol comentado. Ed. Pedro Pueyo.
- Fútbol Escolar y Juvenil
- Wilhelm busch fútbol Escolar y Juvenil Ed. Hispano Europeo. S.A
Barcelona (España) 4ta Edición 1984.
- Tassara, Olivares, Hugo. Fútbol Simplemente. Ediciones Lehman.
- Pila Teleño Augusto. Guía Práctica del Entrenador de Fútbol
Educiones Augusto Pila.