

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

CURSO: ACTIVIDAD DEPORTIVA FÚTBOL SALA HOMBRES  
NIVEL: PRINCIPIANTES  
CÓDIGO: EF-7381  
CRÉDITOS: 0  
NÚMERO DE HORAS SEMANALES: 2

II CICLO 2010

Profesor: Lic. Hugo Cruz Alvarado  
E-mail: [hugocruzalvarado@gmail.com](mailto:hugocruzalvarado@gmail.com)  
Tel. 8837-5672

I. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de fútbol sala para principiantes en la Actividad Deportiva está orientado fundamentalmente a relacionar a los estudiantes con los fundamentos y principios básicos de esta disciplina. Se les formará globalmente en la práctica de las destrezas y su análisis dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

II. OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Contribuir con el desarrollo integral del estudiante universitario por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad física progresiva y sistemática produce en los individuos.
2. Fomentar en el estudiante una actitud positiva hacia el ejercicio y el deporte, que establezca el hábito de la práctica deportiva sistemática, como parte del mantenimiento y desarrollo de la salud integral del estudiante.

III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL CURSO

- a) Valorar a través del juego la importancia del Deporte, la Educación Física y la Recreación en su formación integral y en el mejoramiento de su calidad de vida, en busca de elevar el desarrollo humano.
- b) Entender y practicar el fútbol sala y sus fundamentos a través del juego en forma recreativa.
- c) Ejecutar en forma elemental las destrezas del fútbol sala aplicando los conocimientos adquiridos en las situaciones de aprendizaje.

#### IV. CONTENIDOS

- a) Acondicionamiento Físico General
- b) Historia del Fútbol Sala y Fútbol Salón.
- c) Toques del balón (bordes interno, externo, empeine, rasante, estático, en movimiento, en corto, en profundidad)
- d) Conducción del balón.
- e) Recepciones (Pie, muslo, pecho)
- f) Cabeceo.
- g) Combinaciones de pase, recepción y conducción.
- h) Cobertura del balón (majado) y marca.
- i) Remate.
- j) Tiros libres y de esquina: formaciones básicas. Introducción a los sistemas de juego (2-2, 3-1, 2-1-1, 4-0).
- k) Principios de ataque. Introducción al sistema 1-2-1.
- l) Principios defensivos.
- m) Transiciones ataque-defensa (Contraataques).

#### V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Las actividades se desarrollarán mediante el uso de métodos participativos en los que se favorezca el logro de los objetivos y las interrelaciones personales de los estudiantes, llevándolos progresivamente desde las actividades en pequeños grupos hasta grupos grandes, en situación de juego colectivo. Se recurrirá a juegos en espacios reducidos, al trabajo en estaciones y al juego colectivo, buscando poner en actividad constante a los estudiantes la mayor parte posible del tiempo de clase.

Además, se emplearán ayudas visuales para facilitar ciertas explicaciones técnico-tácticas. Es importante mencionar que este curso estará dispuesto de modo que se pueda intercambiar experiencias en tres disciplinas deportivas relacionadas: Fútbol Sala, Fútbol Playa y Fútbol 11.

#### VI. RECURSOS DIDÁCTICOS: ESCENARIOS Y MATERIALES DE APRENDIZAJE

Gimnasio  
10 balones de fútbol sala  
10 balones fútbol playa  
10 balones fútbol  
10 conos.  
Silbato  
Pizarra  
Carteles con esquemas (posiciones básicas defensivas y de ataque).

#### VII. CRITERIOS DE MEDICIÓN

- El curso se aprueba con la asistencia y participación activa a todas las lecciones. Si un estudiante se niega a participar de una lección, automáticamente queda su curso y

- Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, el estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo.
- Se considera llegada tardía, el retraso del estudiante hasta los primeros diez minutos de iniciada la lección. Posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.
- El estudiante deberá presentarse a las lecciones con ropa deportiva, entendiéndose pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), o licra, camiseta, zapatos deportivos y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

#### VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO
13 de agosto	Actividad introductoria. Elementos básicos del juego. Historia del Fútbol Sala y Fútbol Salón.
20 de agosto	El toque del balón. Pases.
27 de agosto	Conducción del balón.
3 de setiembre	Recepción de balón.
10 de setiembre	Combinación de pases, recepción y conducción de balón.
17 de setiembre	Cabeceo.
24 de setiembre	Repaso de fundamentos básicos.
1 de octubre	Remate.
08 de octubre	Jugadas a balón parado.
15 de octubre	Charla "Arbitraje".
22 de octubre	Introducción a los sistemas defensivos de juego.
29 de Octubre	Juego dirigido.
5 de noviembre	Torneo interno entre el grupo.
12 de noviembre	Torneo interno entre el grupo.
19 de noviembre	Torneo interno entre el grupo.
26 de noviembre	Sesión Recreativa Final (Evaluación)

## IX. BIBLIOGRAFÍA

Cubero Carmona, José Alberto. (1993). Fútbol Salón Técnicas, Sistemas y Táctica. San José, Costa Rica: (2004).

FIFA. (2008). Reglamento Oficial de Fútbol Sala. [www.fifa.com](http://www.fifa.com)

FIFA. (2008). Reglamento oficial de Fútbol Playa. [www.fifa.com](http://www.fifa.com)

FIFA. (2010). Reglamento oficial de Fútbol. [www.fifa.com](http://www.fifa.com)

García Ocaña, Francisco. (1998). Fútbol y Fútbol Sala, 250 Actividades Socio-motrices. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Rovira Sánchez, José. (1985). Fútbol Sala, Técnicas y Táctica. Barcelona, España: Hispano-Europea.

Sanpedro Molinero, Javier. (1993). Iniciación al Fútbol Sala. Madrid, España: Gymnos.

Talaga, J. (1989). Fútbol: 750 ejercicios para el entrenamiento de la técnica. Madrid, España: Gymnos.

Teunissen, E. (1997). El fútbol sala: Técnica, táctica, entrenamiento, reglamento. Colección Herakles. Barcelona, España: Hispano Europea.