

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-7281
CRÉDITOS: 0
NÚMERO DE HORAS SEMANALES: 2

I CICLO 2011

Profesor: Lic. Hugo Cruz Alvarado
E-mail: 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 ausente y por lo tanto no tendrá el curso.

- 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, entiéndase 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
11 de marzo	Actividad introductoria. Elementos básicos del juego. Historia del Fútbol Sala y Fútbol Salón.
18 de marzo	El toque del balón. Pases.
25 de marzo	Conducción del balón.
1 de abril	Recepción de balón.
8 de abril	Combinación de pases, recepción y conducción de balón.
15 de abril	Cabeceo.
22 de abril	Repaso de fundamentos básicos.
6 de mayo	Remate.
13 de mayo	Jugadas a balón parado.
20 de mayo	Charla "Arbitraje".
27 de mayo	Introducción a los sistemas defensivos de juego.
03 de junio	Juego dirigido.
10 de junio	Torneo interno entre el grupo.
17 de junio	Torneo interno entre el grupo.
24 de junio	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

FIFA. (2008). Reglamento oficial de Fútbol Playa. www.fifa.com

FIFA. (2010). Reglamento oficial de Fútbol. 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.