

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

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

**I CICLO 2013**

**Licda Marielos Ramirez Ruiz**

**I. DESCRIPCIÓN DEL CURSO**

El curso de fútbol sala para principiantes en la Actividad Deportiva está orientado fundamentalmente a contactar a las 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.

**1. 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.

**2. 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 e Historia del fútbol sala y fútbol salón.
- B) Toques del balón: bordes interno, externo, empeine, rasante, estático, en movimiento, en corto, en profundidad.  
Conducción del balón.
- C) Recepciones: pie, muslo, pecho.
- D) Cabeceo.
- E) Combinaciones de pase, recepción y conducción.
- F) Cobertura del balón (majado) y marca.
- G) Remate.
- H) Tiros libres y de esquina: formaciones básicas. Introducción a los sistemas de juego (2-2, 3-1, 2-1-1, 4-0).
- I) Principios de ataque. Introducción al sistema 1-2-1.
- J) Principios defensivos.
- L) 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 las 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 y las 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, Fútbol.**

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

Gimnasio  
22 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 una estudiante se niega a participar de una lección, automáticamente queda ausente y por lo tanto perderá el curso.

- Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, la estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo.
- Se considera llegada tardía, el retraso de la 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), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

## IX BIBLIOGRAFÍA

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

FIFA. (2004). Reglamento Oficial de Fútbol Sala. [www.fifa.com](http://www.fifa.com)

FIFA. (2005). Reglamento oficial de Fútbol Playa. [www.fifa.com](http://www.fifa.com)

FIFA. (2004). Reglas de Juego Futbol Sala. Edición 2000. Documento en formato pdf obtenido de la página web oficial de la FIFA. [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.

### X Otros:

"Este documento es propiedad intelectual de la Escuela de Educación Física y Deporte, de la Facultad de Educación, la Universidad de Costa Rica y del autor. Prohibida la reproducción total o parcial del plan de estudios programa de curso sin la debida autorización del autor del programa y del coordinador de la Escuela de Educación Física. Una vez autorizada la reproducción total o parcial de este documento, debe citarse la fuente y el autor del documento en la primera página del programa de curso de la institución que lo ha reproducido.

## VIII CRONOGRAMA

<b>Semana</b>	<b>Actividades</b>
<b>14-03-13</b>	Actividad introductoria. Lectura de Programa
<b>21-03-13</b>	El toque del balón. Pases
<b>28-03-13</b>	Semana Santa
<b>04-04-13</b>	Conducción del balón
<b>11-04-13</b>	Recepción de balón
<b>18-04-13</b>	Combinación de pases, recepción y conducción de balón
<b>25-04-13</b>	Cabeceo
<b>02-05-13</b>	Repaso de fundamentos básicos
<b>09-05-13</b>	Remate
<b>16-05-13</b>	Jugadas a balón parado
<b>23-05-13</b>	Charla con árbitro de fútbol sala
<b>30-05-13</b>	Introducción a los sistemas defensivos de juego
<b>06-06-13</b>	Torneo interno entre el grupo
<b>13-06-13</b>	Torneo interno entre el grupo
<b>20-06-13</b>	Torneo interno entre el grupo
<b>27-06-13</b>	<b>SESIÓN RECREATIVA FINAL más evaluación del curso</b>