



SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

ACTIVIDAD DEPORTIVA FÚTBOL PRINCIPIANTES HOMBRES EF-7281 I CICLO, 2014

Créditos: 0

Horas por semana: 2 horas Prácticas.

Profesor: Diego Moya Castro.

Correo electrónico: diegofrancisco.moya@ucr.ac.cr

Oficina: 25117156

Grupo 01: Lunes

I. DESCRIPCIÓN

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

I. OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- A) Contribuir con el desarrollo integral de los estudiantes universitarios por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad deportiva progresiva y sistemática produce en los individuos.
- B) Fomentar en los estudiantes 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 de los y las estudiantes.

II. OBJETIVOS DEL CURSO

Durante el curso los estudiantes:



- A) Conocerán y aplicarán las diferentes reglas de juego durante los colectivos.
- B) Aplicarán durante el juego los principios básicos que comprende el programa.
- C) Desarrollarán las actividades en un ambiente de respeto y compañerismo.

III. CONTENIDOS

- A) Acondicionamiento físico general y específico.
- B) Toques del balón: bordes interno, externo, empeines, rasante, estático, en movimiento, globeado, en corto, en profundidad.
- C) Recepciones: pie, muslo, pecho.
- D) Conducción.
- E) Cabeceo (frontal, lateral, hacia atrás, de plancha; con y sin salto)
- F) Combinaciones de pase, recepción y conducción.
- G) Movimientos especiales con balón (regate) y sin balón (finta).
- H) Saque de banda.
- I) Remate.
- J) Tiros libres y de esquina: formaciones básicas.
- K) Principios de ataque.
- L) Principios defensivos.
- LL) Transiciones ataque-defensa (contraataques).

IV. 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, cuando así se requiera.

V. RECURSOS

Cancha oficial de fútbol.
20 balones.
30 conos.
Silbato.
Carteles con esquemas (posiciones básicas defensivas y de ataque).



VI. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios debidamente matriculados en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si un estudiante se niega a participar **ACTIVAMENTE** en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, el estudiante podrá **justificar por escrito** sus ausencias con la documentación respectiva y las razones del caso. Según este Artículo, "son justificaciones: la muerte de un pariente hasta de segundo grado, la enfermedad del estudiante, u otra situación de fuerza mayor o caso fortuito".
4. Se considera llegada tardía al retraso del estudiante hasta los primeros 10 minutos de **cada lección**. Posterior a este tiempo, la llegada tardía **se convierte en ausencia**. Dos tardías conforman una ausencia.
5. El estudiante que **no se presente con la indumentaria deportiva respectiva** para el curso matriculado (pantalóneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), camiseta, zapatos tenis, y medias), **queda ausente** en la(s) lección(es).

VII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
10 Marzo	Actividad introductoria	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
17 Marzo	Fundamentos: Pases y recepciones	Profesor	
24 Marzo	Conducción del balón.	Profesor	



31 Marzo	Finta y regate	Profesor	Día Nacional del Deporte
07 Abril	Remates y ejecución del tiro libre	Profesor	
14 Abril	Semana Santa	Profesor	
21 Abril	Saque de Banda, dominio de balón	Profesor	Semana U
28 Abril	Trenza, triangulaciones, cabeceo	Profesor	
05 Mayo	Combinaciones de pase, recepción y conducción más remate	Profesor	
12 Mayo	Formaciones ofensivas y defensivas (3X2, 4X2, 2X2) en espacio reducido	Profesor	Simposio
19 Mayo	Repaso de fundamentos vistos	Profesor	
26 Mayo	Ataques y contra ataques	Profesor	
02 Junio	Acondicionamiento Físico	Profesor	
09 Junio	Torneo Interno	Profesor	
16 Junio	Torneo Interno	Profesor	
23 Junio	Torneo Interno	Profesor	



30 Junio	Sesión recreativa final	Profesor	
-----------------	--------------------------------	----------	--

Nota: Los contenidos del curso son sumativos, es decir que, sesión tras sesión se incorporan (desde el calentamiento y el trabajo general) los contenidos de las clases pasadas.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

Bauer, G. y Veberle, H. (1992) Fútbol. Factores de rendimiento, dirección de jugadores y del equipo. México, D.F.: Ediciones Roca.

Busch, W. (1976) Fútbol en la escuela. Buenos Aires, Argentina: Editorial Kapelusz.

Castelo, J.F.F. (1999) Fútbol. Estructura y dinámica del juego. 1 ed. Zaragoza, España: INDE publicaciones.

Eklom, B. (Ed.) (1994) Handbook of sports medicine and science. Football (Soccer). An IOC Medical Commission Publication. Oxford: Blackwell Scientific Publications.

FIFA. (2013). Reglamento Oficial de Fútbol. www.fifa.com

Gayoso, F. (1991) Enseñanza del fútbol. Ejercitaciones de la técnica individual ofensiva, defensiva y del guardameta. 2 reimp. Madrid, España: Editorial Gymnos.

Hahn, E. (1988) Entrenamiento con niños. 1 ed. Barcelona, España: Martínez Roca.

Mombaerts, E. (2000) Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador. 1 ed. Zaragoza, España: INDE publicaciones.

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

Tassara, H. (1993?) El fútbol pressing. Su legado al balompié moderno. San José, Costa Rica: Trejos hermanos.

Vásquez, S. (1987) Técnica-entrenamiento del portero de fútbol. Madrid, España: Editorial Esteban Sanz Martínez.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



Departamento de Ciencias de la Educación
