



## SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

### **ACTIVIDAD DEPORTIVA FUTBOLSALA PRINCIPIANTES FEMENINO EF-7381 I CICLO, 2014**

Créditos: 0

Horas por semana: 2 horas Prácticas.

Profesora María de los Ángeles Ramírez Ruiz

Correo electrónico: maria.ramirezruiz@ucr.go.cr

Oficina: 25117156

Grupo 01: jueves

#### **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.

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

#### VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

- Gimnasio
- Canchas
- Balones de fútbol sala
- Balones fútbol
- Conos.
- Silbato



- Pizarra

## VII. CRITERIOS DE MEDICIÓN

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), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias), **queda ausente** en la(s) lección(es).

## VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	
13 de Marzo	Actividad introductoria.	Lectura y discusión del programa
20 de Marzo	Pases y toques de balón	
27 de Marzo	Conducción del balón	
03 de Abril	Recepción de balón	
10 de Abril	Combinación de pases, recepción y conducción de balón	
17 de Abril	<b>Semana Santa</b>	



<b>24 de Abril</b>	Jugadas a balón parado	<b>Semana U</b>
<b>01 de Mayo</b>	<b>DIA DE TRABAJO</b>	
<b>8 de Mayo</b>	Cabeceo y Remate	
<b>15 de Mayo</b>	Repaso de fundamentos básicos	<b>Simposio</b>
<b>22 de Mayo</b>	Introducción a sistemas de juego	
<b>29 de Mayo</b>	Colectivo con los sistemas de juego	
<b>05 de Junio</b>	Torneo interno entre el grupo	
<b>12 de Junio</b>	Torneo interno entre el grupo	
<b>19 de Junio</b>	Torneo interno entre el grupo	
<b>26 de Junio</b>	<b>SESIÓN RECREATIVA FINAL</b>	

## IX. BIBLIOGRAFÍA

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

FIFA. (2012). Reglamento Oficial de Fútbol Sala. [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.