

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

NOMBRE DEL CURSO: ACTIVIDAD DEPORTIVA FÚTBOL SALA HOMBRES

NIVEL: PRINCIPIANTES

CÓDIGO: EF-7381

HORAS SEMANALES: 2 (PRÁCTICA)

CRÉDITOS: 0

GRUPO: 01

II CICLO 2014

Horario: k-14:00 a 15:50.

Lic. Tyrone Loría Calderón

I. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de fútbol sala 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 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 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
25 balones de fútbol sala
15 conos.
silbato
pizarra
Carteles con esquemas (posiciones básicas defensivas y de ataque).

VII CRITERIOS DE MEDICIÓN

- Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios regulares y debidamente matriculados en el curso.
- El curso se aprueba con la asistencia y participación activa a todas las lecciones. Si un estudiante se niega a participar activamente en una lección, automáticamente queda ausente en ella.

- Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, el estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo.
- De acuerdo con el artículo 24 del Reglamento Académico Estudiantil, el (la) 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.”
- En todo caso, de mutuo acuerdo con el profesor, deberá reponer su lección.
- 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), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

VIII CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
12 Agosto	Actividad introductoria	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
19 Agosto	Fundamentos: Pases y recepciones	Profesor	
26 Agosto	Fundamentos: Recepciones	Profesor	
2 Setiembre	Conducción del balón	Profesor	
9 Setiembre	Finta y regate, Saque de Banda, dominio de balón	Profesor	
16 Setiembre	Repaso de fundamentos vistos	Profesor	
23 Setiembre	Ordenamiento en el juego	Profesor	
30 Setiembre	Trenza, triangulaciones, cabeceo	Profesor	
7 Octubre	Remates y ejecución del tiro libre	Profesor	
14 Octubre	Combinaciones de pase, recepción y conducción más remate	Profesor	
21 Octubre	Formaciones ofensivas y defensivas	Profesor	
28 Octubre	Repaso de fundamentos vistos	Profesor	
4 Noviembre	Acondicionamiento Físico	Profesor	

11 Noviembre	Torneo Interno	Profesor	
18 Noviembre	Torneo Interno	Profesor	
25 Noviembre	Torneo Interno	Profesor y estudiantes	
2 Diciembre	SESIÓN RECREATIVA FINAL	Profesor y estudiantes	

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

FIFA. (2005). Reglamento oficial de Fútbol Playa. www.fifa.com

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